

Қаралды:
Бірлестік жетекшісі:
Берда . А.И *Б.И.*

«02» 09 2024ж

Келісемін:
Директордың тәрбие
жөніндегі орынбасары
Копеева Ф.Б *Ф.Б.*
«01» 09 2024ж



**Дозовое ауылының жалпы орта білім
беретін мектебінің Футбол үйірмесінің
жылдық жоспары**

Үйірме жетекшісі: Сауыт Б.А

2024-2025 оқу жыл

Түсінік хат

Футбол – тұрғындардың кең көлемдегі денсаулығын нығайтып және дамытатын дене тәрбиесінің көпшілік қолданылатын құралдарының бірі. Футболмен қазіргі кезде 3 миллионға жуық адам айналысады. Бұл шындығында да халықтық ойын, онымен ересектер, жасөспірімдер және балалар да шұғылданады. Футбол – атлетикалық ойын. Ол адамның дене қасиеттерін, жылдамдықтың, ептіліктің, төзімділіктің, күштің дамуына ықпал жасайды. Адамның ерік – жігерін шыңдайды. Футбол ойынының мақсаты екі коллективтің арасындағы бәсекелесте екеуінің де мақсаты бір ғана – жеңіс. Жеңіске деген ұмтылыс футболшыларды коллективтік әрекетке, өзара көмекке, достық және жолдастық сезімді тәрбиелейді. Футбол ойыны кезінде әрбір ойыншы өзінің жеке іс – қабілетін көрсете білуге, мүмкіндік ала отырып, сонымен бірге жеке ұмтылысты жалпы командалық мақсатқа жетуді талап етеді. Футболдан оқу жаттығу және жарыстар жыл бойы өтетін болғандықтан, климаттық және метрологиялық жағдайлардың жиі өзгеріп отыруы, дененің шынығуына ағзаның қарсы тұруын көтеріп және бейімделу мүмкіншілігін кеңейтуге септігін тигізеді. Спорттың басқа түрінен өткізілетін жаттығуларда, көбінесе қосымша спорт түрі ретінде футбол ойынын қолданылады. Бұл дегеніміз футбол дененің дамуына ерекше әсер етеді, таңдаған спорт түрі бойынша жақсы дайындыққа септігін тигізеді.

Мақсаты: Футбол ойынында екі коллективтің арасындағы бәсекелесте екеуінің де мақсаты бір ғана – жеңіс. Жеңіске деген ұмтылыс футболшыларды коллективтік әрекетке, өзара көмекке, достық және жолдастық сезімді тәрбиелейді. Футбол ойыны кезінде әрбір ойыншы өзінің жеке іс-қабілетін көрсете білуге мүмкіндік ала отырып, сонымен бірге жеке ұмтылысты жалпы командалық мақсатқа жетуді талап етеді.

Міндеттері: Футбол ойыны жалпы дене дайындығының жақсы бір құрал болып қызмет атқарады. Әртүрлі бағытты өзгертіп жүгіру, түрлі секіру, құрылымы жағынан әртүрлі сипаттағы дененің қозғалысы, допты алып жүру, қозғалыс жылдамдығы, ерік сапасының дамуы, тактикалық ой – осының барлығы жиылып көптеген бағалы сапаларды жетілдіреді. Мектепе футболшыларының дене – күш, техникалық және тактикалық дайындығын жетілдіру, жаттықтыру әдістемесіндегі әлі пайдаланылмаған қордағы жаңа мүмкіндіктерді іздестірумен тығыз байланысты. Футбол ойынындағы техникалық тәсілдерді нығайту және жетілдіруге арналған арнайы жаттығулар, жалпы дене дайындығының жаттығулары; Сабақты бекіту мақсатымен топтық жұмыс жүргізіліп, оқушылар командаға бөлініп футбол ойыны ойнатылады және жаттығудың қорытынды кезеңінде оқушылармен бірлесіп талдау жасалып, тиісті бағалау жүргізіледі.

**Футбол үйірмесінің 2024 – 2025 оқу жылына арналған күнтізбелік
ЖОСПАРЫ**

P/c	№	Тақырыптар мазмұны	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
I тоқсан. 16 сағат					
1	1	Қ.Р футболдың дамуы	1	03.09	
2	2	Футбол тарихымен таныстыру	1	05.09	
3	3	Футбол ойынына қойылатын гигиеналық талаптар	1	10.09	
4	4	Футбол ойынына қойылатын гигиеналық талаптар	1	12.09	
5	5	Техника қауіпсіздік ережелерін сақтау		14.09	
6	6	Ойынның негізгі ережелері	1	19.09	
7	7	Ойыншының тұрысы	1	24.09	
8	8	Алаңда бір-біріне пас беріп ойнау		26.09	
9	9	Алаңда кедергілер арасымен допты алып жүру	1	01.10	
10	10	Ауыттан допты тастап үйрену		03.10	
11	11	Қақпашының допты ойынға қосуы	1	08.10	
12	12	Допты ойынға қосу тәсілдерін жетілдіру		10.10	
13	13	Допты ойынға қосу тәсілдерін жетілдіру	1	15.10	
14	14	Допты оң аяқпен кедергілер арасымен алып жүру		17.10	
15	15	Допты сол аяқпен кедергілер арасымен алып жүру		22.10	
16	16	Допты ойынға қосу тәсілдерін жетілдіру	1	24.10	
II тоқсан. 16 тоқсан					
17	1	Айып добын тебуді үйрену	1	05.11	
18	2	Айын добын тебуды үйрену	1	07.11	
19	3	Доппен алдап өту тәсілдері	1	12.11	
20	4	Доппен алдап өту тәсілдері	1	14.11	
21	5	Допты аяқ ұшымен тебу	1	19.11	
22	6	Допты тоқтату тәсілдері	1	21.11	
23	7	Допты сол аяқпен тоқтату	1	26.11	
24	8	Допты оң аяқпен тоқтату	1	28.11	
25	9	Допты алып жүру	1	03.12	
26	10	Өкшемен тебу	1	03.12	
27	11	Допты баспен ұру түрлері	1	10.12	

28	12	Допты табанның сыртқы жак кырымен тебу	1	12.12	
29	13	Шекеме нұру	1	14.12	
30	14	Допты аяқтың ұшымен тебу	1	19.12	
31	15	Айып добын дұрыс орындау	1	24.12	
32	16	Допты алып жүру, қорғаушыны айналып өтіп қақпаға соғу	1	26.12	

III тоқсан.

21сағат

33	1	Секіріп шекемен ұру	1	09.01	
34	2	Секіріп шекемен ұру	1	14.01	
35	3	Баспенұру	1	16.01	
36	4	Баспенұру	1	21.01	
37	5	Допты қақпаға дұрыс бағыттау	1	23.01	
38	6	Допты қақпаға дұрыс бағыттау	1	28.01	
39	7	Допты тартып алу тәсілдері	1	30.01	
40	8	Допты тартып алу тәсілдері	1	04.02	
41	9	Допты тоқтату тәсілдері	1	06.02	
42	10	Допты тоқтату тәсілдері	1	11.02	
43	11	Допты алып жүру тәсілдері	1	13.02	
44	12	Допты алып жүру тәсілдері	1	18.02	
45	13	Қақпашының ойыны	1	20.02	
46	14	Қақпашының ойыны	1	25.02	
47	15	Допты қағып алу	1	21.02	
48	16	Допты қағып алу	1	04.03	
49	17	Допты ұрып жіберу	1	06.03	
50	18	Допты ұрып жіберу	1	11.03	
51	19	Допты бағаннан асырып жіберу	1	13.03	
52	20	Допты бағаннан асырып жіберу	1	18.03	
53	21	Алдау қимылдары	1	20.03	

IV тоқсан.

15 сағат

54	1	Алдау қимылдары	1	01.04	
55	2	Допты тартып алу тәсілдері	1	03.04	
56	3	Допты - ұстау қақпашының негізгі әдісі	1	08.04	
57	4	Ойыншылардың қозғалысы мен әдіс тәсілдері	1	10.04	

58	5	Ойыншылардың қозғалысы мен әдіс тәсілдері	1	15.04	
59	6	Допты тоқтату әдістері	1	17.04	
60	7	Қорғаушылардың міндеті	1	22.04	
61	8	Қорғаушының жеке әрекеті	1	24.04	
62	9	Шабулшының міндеті	1	29.04	
63	10	Топ – топ болып шабуылға шығу	1	01.05	
64	11	Командалық әрекет	1	06.05	
65	12	Жеке әрекет	1	13.05	
66	13	Айып добын дұрыс орындау	1	15.05	
67	14	Қақпашының допты ойынға қосуы	1	20.05	
68	15	Айып добын дұрыс орындау	1	22.05	
Жалпы сағат саны - 68					

Футбол үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

Оқушылардың аты-жөні	Туған күні айы, жылы	Сыныбы	Дәрігер анықтамасы
Мамбас Ерасол	2014	5	здоров
Қайырмағол Мұхит	2014	5	здоров
Қасишев Асетжан	2014	5	здоров
Ағашбеков Ағашжан	2014	5	здоров
Сембай Шынар	2015	3	здоров.
Қабдулжадур Захария	2015	3	здоров
Ағашбек Арнур	2015	3	здоров
Мендотбай Нұрасол	2014	5	здоров
Шайкеевкереев Дастан	2014	5	здоров
Серікпай Жаншолы	2014	5	здоров
Кирпа Артём	2013	6	здоров
Андрусенко Владимир	2012	5	здоров
Копилов Святослав	2013	5	здоров
Валетяной Максим	2014	4	здоров.

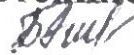
Үйірме жетекшісі;

Дәрігер ;

Сауыт Б.А.

Джетекенова С.Р.

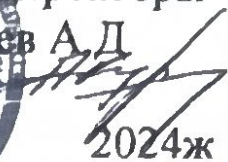
ҚАРАЛДЫ:

Бірлестік жетекшісі
Берда А.И. 
« 02 » 09 2024ж

КЕЛІСЕМІН:

Директордың тәрбие
жөніндегі орынбасары
Копеева Ф.Б. 
« 02 » 09 2024ж

БЕКІТЕМІН:

Мектеп директоры
Курманшев А.Д. 
2024ж



**Лозовое ауылының жалпы орта білім беретін
мектебінің үстел теннис үйірмесінің жылдық жоспары**

Үйірме жетекшісі: Сауыт Б.А.

2024-2025 о.ж.

ТҮСІНІК ХАТ

«Дене шынықтыру» пән ретінде жалпы білім беретін мектепте маңызды рөл атқарады, оқушыныға жалпы адамзаттық мәдениет саласында өзін-өзі белсенді шығармашылық көрсетуге дайын тұлға ретінде қалыптасуына ықпал етеді.

Үстел теннисі адамды организмге тек қана биік талаптарды көрсетеді. Әр түрлі тізбектегі ойындары және байланыс, әртүрлі интервалдармен уақытында жаттығуларды кезектеседі, қарқын және ұзақтық бойынша бірдей емес.

Мақсаты:

Үстел теннисі бұл дене тәрбиесінің құралы денсаулықтың жан-жақты дене құрылысының өсіп-жетілуі және күшейтуіне мүмкіндік туғызады. теннис ойнау қол-көз координациясын жақсартады, ойлау шапшандығын арттырады, ұжым бірлігін арттырады, Оқушылардың қимыл-қозғалыс әрекетін қалыптастырып, дамыту. Оқушыларды ептілікке, шапшандыққа тәрбиелеу.

Міндеті:

- үстел теннис ойыны денсаулықты нығайту ,ағзаның қызметтік мүмкіндіктерін арттыру және негізгі физикалық қасиеттің дамыту.
- үстел теннис ойының дамыту және сауықтыру бағытындағы дене жаттығулары базалық спорт түрлерінің іс- қимыл әдістерімен техникасы арқылы қимыл тәжірибені байыту, қимыл қозғалыс мәдениетін қалыптастыру.
- денешынықтыру және спорт жайлы .олардың тарихы туралы қазіргі дамуы және салауатты өмір салтты жайлы білімдерді игеру.
- тұлғаны оң қасиетке тәрбиелеу ,оқужәне жарыс әрекеттерінде ұжымдық әрекеттестік пен ынтымақтастық межелерін сақтау

Күтілетін нәтиже:

- Оқушылардың қимыл дағдыларын қалыптастырады.
- Теориялық білімдері артады.
- Оқушылардың төзімділігі, шапшандығы, ептілігі дамиды.
- Денсаулықты нығайту және шынықтыру, дененің дұрыс өсіп жетілуі және ағзаның жұмыс қабілеті артады.

Кіріспе

Үстел теннисі «дене тәрбиесі» пәнінде оқушылардың білім жүйесінде өте кең тараған ойын. Бұл үстел теннисінің спорттық және қозғалыс ойындары ретінде аса көп материалдық шығынды және спорттық жарыстарда, жаттығуларда аса көп орынды талап етпейді. Сонымен бірге ойын кезінде жоғары қозғалыс белсенділігі мен ерекшелене отырып оқушылардың бойына жылдамдық, ептілік, қимылды басқарушылық, зейінділігін арттыру , әрекет жасау, көзбен мөлшерлеу, ойлау сияқты қабілеттіліктерін қалыптастырады.

Үстел теннисі өте қызықты, жан жақты, әр жастағы адамдар үшін қол жетерлік ойын. Ол өте құмарлы және назданбайды Қимыл қозғалыстың тездігі, шабуылдардың шапшандығымен, техникалық қиыстырулардың кенеттілігімен оқиғалардың әсерлілігімен өзіне қатты қызықтырады. Қимыл қозғалыс, дағдылардың әр түрлілігімен, түрлі үйлестік пен күшейте түсуімен, барлық

физикалық сапалардың дамуына жағдай жасайды. Ойын кезінде ойыншы жалынды, жігерлі күшпен бірге дене қозғалысына қосымша күш береді. Оқушылар ойынның жаңа элементтері мен ойын тактикасын меңгеріп, ойынның негізгі ережелерімен танысуы қажет. Үстел теннисімен шұғылдану оқушылардың физикалық дамуына, пәнмен, күн тәртібімен, гигиена және өз-өзін бақылауымен танысуға бағытталуы тиіс.

Ойын ережесі.

1. Беру деп – ойынға допты қосқанды айтамыз. Допқа ракеткамен соққы жасағаннан кейін, үстелден доп секіру керек те, берушінің жағынан, одан сетканың үстімен тимей қарсыласының жағының столға түсу керек.

2. Допты беру кезінде ракетка және доп үстел сызығының артқа жағында болу керек.

Беру басталады – алақандағы допты жоғары қарай лақтырып, одан бірден ракеткамен соққы кетеді. Соққы міндетті түрде төмен түскен кезде ғана орындалады. Негізгі беру допқа ракеткамен соққы орындауда саналады.

Беру кәте болып саналады, егерде:

- Доп бірден берілсе.
- Доп лақтырылған жоқ немесе дұрыс лақтырылмаса.
- Беруші түсіріп алса, немесе допты ұстап қалса, беру үшін лақтыруда, допқа соққы жасау кезінде тигізе алмаса.
- Берілген доп қарсыласының жағына жетпесе.

3. Беру қайтан беріледі, егер – допты қабылдаушы берудеменің соққы жасағанға дейін, ол дайын емеспін деп ескертсе.

- Допты қабылдауға дайын болу
- Үстелден жарты метрдей қашықтықта тұру;
- Доптың бағытына қарай қозғалу;
- Бастапқы бағытқа оралу;
- 2,3,4, пункттерін ойынның соңына дейін қайталау.

Ойын мақсаты ережеге сәйкес допты ракеткамен қағысу. Ойын 2 ойыншыдан тұрады немесе екі ойыншыдан құралатын екі командамен жүргізуге болады, баскетболдан айырмашылығы осында. Регби ойынынан айырмашылығы арнайы жасақталған бөлмеде кем дегенде 7,7 және 4,5 м аралығында аумақта ойын жүргізуге болады.

Ойынға қатысушы алғашқы болып допты ракеткамен қарсыласына қағу арқылы басталады (бірінші болып қағу жеребиімен анықталады) Содан кейін ракеткамен жасалған соққы, допты секіртіп арнайы жасалған ортадағы сеткаға тимей қарсыластың жағына тиіп барып түсу қажет.

Ойын барысында ойынға қатысушылар столдың шеткі тұсындағы сызықтан кейін тұрып ракеткамен допты қағысу керек. Әрбір жеңіліс қарсыласындағы ойыншыға ұпай алып келеді. (немесе командаға). 2001 жылы бекітілген халықаралық ереже бойынша әрбір ойын 11 ұпайдан тұрады, бірақ та 21 ұпайдан тұратын ойын үлгісі кәсіптік тұрғыда (танымал) қолданысқа ие. Матч тақ саннан құралған ойыннан тұрады, (негізі 5 немесе 7) биллярд ойыны іспеттес.

Үстел төңірегін «Шынықтыру» және «Тәрбиелілік» ерекше жері:

1. Мұндағын рәсімділікпен және кіртте бағалайды:

2. Төңірек үстелінің жанында отырып бағалайды:

3. Шынықтырулармен «Шынықтыру» біріншісі - бірінші реттегі еңбек, иркені қызық жасауға
және бағалайды:

4. Жетілген кезінде «Шынықтыру» үлкендерге бағалайды қызықпен бағалайды
таңдауларды және «Шынықтыру» ерекше:

Үстел теннисі үйірме жоспары

№	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Үстел теннисінің қауіпсіздік ережесі	2 сағ	
2	Ойыншының тұрысы ойыншының қозғалу әдіс-тәсілі	2 сағ	06.09
3	Ракетканы ұстау әдіс-тәсілі	2 сағ	13.09
4	Теннис добын ойынға қосу тәсілі (подача)	2 сағ	20.09
5	Оң жақ қанаттан подача беру	2 сағ	27.09
6	Сол жақ қанаттан подача беру	2 сағ	04.10
7	Допты қабылдау әдісі	2 сағ	11.10
8	Допты оң жэ сол жақтан қабылдау әдісі	2 сағ	18.10
9	Қолдың мойынын (кисс) жетілдіру жаттығулары	2 сағ	08.11
10	Допты қолдың іш жағымен қабылдай соғу	2 сағ	15.11
11	Допты қолдың сырт жағымен қабылдай соғу	2 сағ	22.11
12	Кисс арқылы допты қия қабылдау тәсілі	2 сағ	29.11
13	Кисс арқылы допты айналдыру тәсілі	2 сағ	06.12
14	Ойынның жалпы ережесін қайталау	2 сағ	13.12
15	Оң жақ қанаттан ойнау тәсілі	2 сағ	20.12
16	Сол жақ қанаттан ойнау тәсілі	2 сағ	27.12
17	Шабуылдап соққы беру жаттығулары	2 сағ	03.01
18	Ережелерді сақтап еркін ойнау	2 сағ	10.01
19	Ойыншының тұрысы ойыншының қозғалу әдіс-тәсілі	2 сағ	17.01
20	Ракетканы ұстау әдіс-тәсілі	2 сағ	24.01
21	Теннис добын ойынға қосу тәсілі (подача)	2 сағ	31.01
22	Оң жақ қанаттан подача беру	2 сағ	07.02
23	Сол жақ қанаттан подача беру	2 сағ	14.02
24	Допты қабылдау әдісі	2 сағ	21.02
25	Допты оң жэ сол жақтан қабылдау әдісі	2 сағ	28.02
			04.03

	Қолдың мойынның (кисс) жетілдіру жаттығулары	2 сағ	
27	Допты қолдың іші жағымен қабылдай соғу	2 сағ	14.03
28	Допты қолдың сырт жағымен қабылдай соғу	2 сағ	04.04
29	Кисс арқылы допты қол қабылдау тәсілі	2 сағ	11.04
30	Кисс арқылы допты айналдыру тәсілі	2 сағ	18.04
31	Ойыншының тұрысы ойыншының қозғалу әдіс-тәсілі	2 сағ	28.04
32	Ракетканы ұстау әдіс-тәсілі	2 сағ	03.05
33	Теннис добын ойынға қосу тәсілі (подача)	2 сағ	10.05
34	Оң жақ қанаттан подача беру	2 сағ	17.05
			24.05

26	Қолдың мойынын (кисс) жетілдіру жаттығулары	2 сағ	14.03
27	Допты қолдың іш жағымен қабылдай соғу	2 сағ	04.04
28	Допты қолдың сырт жағымен қабылдай соғу	2 сағ	11.04
29	Кисс арқылы допты қия қабылдау тәсілі	2 сағ	18.04
30	Кисс арқылы допты айналдыру тәсілі	2 сағ	28.04
31	Ойыншының тұрысы ойыншының қозғалу әдіс-тәсілі	2 сағ	03.05
32	Ракетканы ұстау әдіс-тәсілі	2 сағ	10.05
33	Теннис добын ойынға қосу тәсілі (подача)	2 сағ	17.05
34	Оң жақ канаттан подача беру	2 сағ	24.05

Үстел теннис үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

№	Оқушылардың аты-жөні	Туған күні айы, жылы	Сыныбы	Дәрігер анықтамасы
1	Бекбаев Нурсұлтан	02.01.2008	11 А	здоров
2	Адишевбек Сантар	08.09.2009	9 А	здоров
3	Серікбай Ғаломжан	29.01.2009	9 А	здоров
4	Қабдран Аян	17.05.2010	9 А	здоров
5	Серікбай Жансая	20.06.2018	9 А	здоров
6	Минеева Анна	16.10.2011	4 Б	здоров
7	Урамов Максим	14.06.2009	9 Б	здоров
8	Имлянова Жанна	20.10.2009	9 Б	здоров
9	Пурманов Мансур	10.08.2009	9 Б	здоров.
10				
11				
12				
13				
14				

Үйірме жетекшісі;

Дәрігер ;

Сауыт Б.А.

Джетекенова С.Р.