

«Келісілді»

Директордың тәрбие
ісі жөніндегі орынбасары

Д.Т.Бисенбаева

«29» тамыз 2024 ж

«Бекітілді»

Кеңсахара ЖББО
мектеп директоры:

М.А.Умбеталин

«29» тамыз 2024ж

«Қаралды»

Спорттық эстетикалық
әдістемелік бірлестігінің
жетекшісі
Р.О.Жангазин

«29» тамыз 2024 ж

2024-2025 оқу жылындағы футбол секциясының жоспары.

Үйірме жетекшісі: Р.О.Жангазин

2024-2025 оқу жылы

Футбол үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары
(аптасына 3 сағат)

№	Сабақ тақырыбы	Сағат саны
1.	Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру	1
2.	Футбол ойынының шығу тарихы , ойын ережелері	1
3.	Футбол ойынындағы техника қауіпсіздігі	1
4.	Жүгіру жаттығулары	1
5.	Ойыншының алаңдағы тұрысы және орын ауыстыруы	3
6.	Допты алып жүру	2
7.	Допты тебу әдістері	3
8.	Ойында қозғалыссыз және домалап келе жатқан допты тебу әдістері	3
9.	Допты баспен ұру әдістері	1
10.	Допты аяқ ұшымен тебу	2
11.	Допты аяқтың ішкі бетімен тебу	2
12.	Допты тоқтату әдістері	2
13.	Алаңда командаласына пас беру әдістері	3
14.	Алаңда кедергілер арасымен допты алып жүру әдістері	2
15.	Ережеге сай ойын өткізу	1
16.	Ауттан допты қосу әдістері	2
17.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру	1
18.	Доппен қарсыластың ойыншысын алдап өту әдістері	3
19.	Допты қарсылас ойыншыдан тартып алу тәсілдері	3
20.	Шабуылдау тәсілі	3
21.	Шабуылшының міндеті.	2
22.	Топпен шабуылдау тәсілдері	2
23.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру	1
24.	Қақпашының ойын ережелері	2
25.	Қақпаға соғылған допты қағып алу.	2
26.	Қақпаға соғылған допты сыртқа ұрып жіберу.	2
27.	Қақпаға соғылған допты бағаннан асырып жіберу.	2
28.	Ойын тәсілдерін тез меңгеру жаттығулары	2
29.	Допты ойынға қосу	2
30.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру	1
31.	Ойынның негізгі ережелері	1
32.	Айып добын тебу әдістері	2
33.	Аз құраммен шабуылдау әдістері	2
34.	Аз құраммен қорғану әдістері	3
35.	Оқу жаттығу ойындары	2

36.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру	1
37.	Ережеге сай ойын өткізу	1
38.	Қорғану әдістері	3
39.	Қорғаушының міндеті, жеке әрекеті.	2
40.	Командалық қорғану тәсілдері	3
41.	Футбол добын тебу тәсілдерін жетілдіру	2
42.	Допты беру, алып жүру әдістері	2
43.	Ойын кезінде допты тоқтату ережелері	2
44.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру	1
45.	Ережеге сай ойын өткізу	2
46.	Ойыншының ойыннан тыс қалуы туралы түсінік беру	2
47.	Бұрыштағы ойын, бұрыштамадан допты ойынға қосу	3
48.	3х4 шабуыл әдістері	3
49.	Шабуыл мен қорғану әдістері	2
50.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру	1
51.	Ойын ережесімен футбол ойынын ойнау.	2
52.	Төрешілікті үйрету.	2
Барлығы: 120 сағат		