

Бекітемін:

Мектеп директоры:  Манжибаева А.А.

«№2 Жамбыл атындағы орта мектеп мектепке дейінгі шағын орталығымен» мемлекеттік коммуналдық мекемесінің 2022-2023 оқу жылындағы дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің сабақ кестесі

| Апта     | Үйірме   | Сыныбы | Уақыты      | Мұғалімінің аты-жөні |
|----------|----------|--------|-------------|----------------------|
| Дүйсенбі | Футбол   | 5-7    | 14.20-15.05 | Кошенов Ж.           |
| Сейсенбі | Футбол   | 5-7    | 14.20-15.05 | Кошенов Ж.           |
| Сәрсенбі | Волейбол | 8-11   | 19.50-20.35 | Буркитбаева А.       |
| Бейсенбі | Волейбол | 8-11   | 19.50-20.35 | Буркитбаева А.       |
| Жұма     | Футбол   | 5-7    | 15.20-16.05 | Кошенов Ж.           |
|          | Волейбол | 8-11   | 19.50-20.35 | Буркитбаева А.       |



Бекітемін  
Мектеп директоры  
А.А. Манжибаева

Келісемін  
ДОЖО  
Б.А. Отельбаев

Ө/б отырысында қаралды  
Хаттама №1  
«31» 08  
Буркитбаева А.М. ф.п.п.

**«№2 Жамбыл атындағы орта мектеп мектепке  
дейінгі шағын орталығымен» мемлекеттік  
коммуналдық мекемесі**

**«Футбол»**

**Үйірме сағатының оқу – тақырыптық жоспары**

**Дене тәрбиесі пәнінің мұғалімі: Кошенов Жолдас Жаканович**

**2022-2023 оқу жылы**



## Түсінік хат

Бұл үйірмені ашуда Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2018 жылғы 31 қазандағы №604 бұйрығымен бекітілген. Білім берудің барлық деңгейінің мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарты; (ҚР МЖМБС-2018), ҚРҰ 2016 жылғы 13 мамырдағы №292 қаулысымен бекітілген (ҚР ОБМЖМС- 2016);

2012ж 23 тамыздағы №1080 ҚРҰ қаулысымен бекітілген орта білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты (ҚР МЖМБС-2012) басшылыққа алында.

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2018 жылғы 10 мамырдағы №199 бұйрығымен бекіткен оқу бағдарламасында дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері өзінің оқыту процесін жоспарлауда дәстүрлі бала тәрбиесінің құралы ретінде ұлттық ойындарды оқу-жаттығу жұмыстарына көптеп қолдану, вариативті компонент сағаттары есебінен Қазақстандағы дене шынықтыру туралы тарихи ерекшеліктерді ашатын қазақтың ұлттық ойыны түрлерін оқытудың заманауи әдістері мен педагогикалық технологияларын енгізу көрсетілген және қазіргі заман талабының сұранысы екендігі нақты айтылған.

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі бекіткен типтік оқу бағдарламасын басшылыққа ала отырып, жалпы білім беретін пәндердің таңдау курстарының вариативті сағаттардың есебінен үйірменің оқу жаттығу жұмысына аптасына 1 сағат жылына 34 сағат уақыт бөлінді.

### Пәннің мақсаты мен міндеттері

#### Мақсаты :

1. ҚР «МЖМБС» талаптарын орындау, мектеп оқушыларының денсаулықтарын нығайту, өмірлік маңызды қозғалыс біліктігі мен дағдыларын қалыптастырумен қатар эстетикалық тәрбиенің міндеттеріне сәйкес тұлғаны тәрбиелеу.

#### Міндеті:

1. Оқушылар денсаулығын нығайтып, білім алуға, еңбек етуге, Отан қорғауға даярлығын арттыра отырып – жоғары адамгершілік қасиеттер, рух сергектігін, күші мен төзімділігі қалыптастыру ;
2. Оқушылардың футбол спортымен жүйелі түрде айналысуын дұрыс жолға қоя отырып, келешекте Егеменді Қазақстан Республикасының намысын әр деңгейдегі жарыстарда қорғауға даяр жоғарғы дәрежедегі спортшылар даярлау.
3. Оқушы мен ата –ананың сұранысын ескере отырып салауаттылық өмір салтын қалыптастыру.

## Білімді меңгеру деңгейін бақылау

Оқу жаттығу барысында қатысушылардың қуаттық дайындықтарын тексеруге арналған  
топтық сынақтар ұйымдастыру

### Қуаттық дайындығына бақылау

- А) Жүгіру (30) төменгі сөре әдісі.  
Б) Жүгіру (500-1000м) төзімділік  
В) Секіру (бір орыннан ұзындыққа)  
Г) Секіру (секіртпеде) қысқа-ұзын

| Бақылау<br>жаттығулары           | Дене қасиеттерін<br>анықтау      | Дене дайындықтарының деңгейі |           |
|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|-----------|
|                                  |                                  | Базалық                      | Мүмкіндік |
| 30 м жүгіру                      | Жылдамдық                        | 10.0 сек                     | 9.5 сек   |
| 500-1000 м жүгіру                | Төзімділік                       |                              |           |
| 4x30 м                           | Үйлесімділік және<br>ептілік     |                              |           |
| Ұзындыққа секіру                 | Күш көрсеткіштері                | 200 см                       | 180 см    |
| Тіреп жатып қолды<br>бүгіп –жазу | Иық ,қолдың жалпы<br>төзімділігі | 15 рет                       | 16 рет    |
| Кермеде тартылу                  | Күш көрсеткіштері                | 14 рет                       | 10 рет    |
| Шалқалап жатып<br>денені көтеріу | Жылдамдық<br>күшінің төзімділігі | 25 рет                       | 35 рет    |
| Секіртпеде секіру                | Жылдамдық<br>күшінің төзімділігі | 95 рет                       | 110 рет   |
| Нысана дәлдеу                    | Дәлдікті<br>калыптастыру         |                              |           |



| №   | Тақырыбы                                     | Сағат саны | Мерзімі | Ескерту |
|-----|----------------------------------------------|------------|---------|---------|
| 1.  | Қ.Р футболдың дамуы                          | 1          | 01.09   |         |
| 2.  | Футболдың шығу тарихы                        | 1          | 06.09   |         |
| 3.  | Футбол ойынына қойылатын гигиеналық талаптар | 1          | 07.09   |         |
| 4.  | Техника қауіпсіздік ережелерін сақтау        | 1          | 08.09   |         |
| 5.  | Ойынның негізгі ережелері                    | 1          | 13.09   |         |
| 6.  | Ойыншының тұрысы                             | 1          | 14.09   |         |
| 7.  | Алаңда бір-біріне пас беріп ойнау            | 1          | 15.09   |         |
| 8.  | Алаңда кедергілер арасымен допты алып жүру   | 1          | 20.09   |         |
| 9.  | Ауыттан допты тастап үйрену                  | 1          | 21.09   |         |
| 10. | Айып добын тебуді үйрену                     | 1          | 22.09   |         |
| 11. | Доппен алдап өту тәсілдері                   | 1          | 27.09   |         |
| 12. | Допты тоқтату тәсілдері                      | 1          | 28.09   |         |
| 13. | Аяқ ұшымен тебу                              | 1          | 29.09   |         |
| 14. | Өкшемен тебу                                 | 1          | 04.10   |         |
| 15. | Допты баспен ұру түрлері                     | 1          | 05.10   |         |
| 16. | Шекемен ұру                                  | 1          | 06.10   |         |
| 17. | Секіріп шекемен ұру                          | 1          | 11.10   |         |
| 18. | Баспен ұру                                   | 1          | 12.10   |         |
| 19. | Допты қақпаға дұрыс бағыттау                 | 1          | 13.10   |         |
| 20. | Допты тартып алу тәсілдері                   | 1          | 18.10   |         |
| 21. | Допты тоқтату тәсілдері                      | 1          | 20.10   |         |
| 22. | Допты алып жүру тәсілдері                    | 1          | 25.10   |         |
| 23. | Қақпашының ойыны                             | 1          | 26.10   |         |
| 24. | Допты қағып алу                              | 1          | 27.10   |         |
| 25. | Допты ұрып жіберу                            | 1          | 08.11   |         |
| 26. | Допты бағаннан асырып жіберу                 | 1          | 09.11   |         |
| 27. | Секіріп шекемен ұру                          | 1          | 10.11   |         |
| 28. | Баспен ұру                                   | 1          | 15.11   |         |
| 29. | Қорғаушылардың міндеті                       | 1          | 16.11   |         |
| 30. | Қорғаушының жеке әрекеті                     | 1          | 17.11   |         |
| 31. | Шабулшының міндеті                           | 1          | 22.11   |         |
| 32. | Топ – топ болып шабуылға шығу                | 1          | 23.11   |         |
| 33. | Командалық әрекет                            | 1          | 24.11   |         |
| 34. | Жеке әрекет                                  | 1          | 29.11   |         |
| 35. | Айып добын дұрыс орындау                     | 1          | 30.11   |         |
| 36. | Қақпашының допты ойынға қосуы                | 1          | 01.12   |         |
| 37. | Қорғаушылардың міндеті                       | 1          | 06.12   |         |
| 38. | Қорғаушының жеке әрекеті                     | 1          | 07.12   |         |
| 39. | Футбол тарихымен таныстыру                   | 1          | 08.12   |         |
| 40. | Футбол алаңымен таныстыру                    | 1          | 13.12   |         |



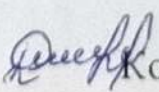
|     |                                                                       |   |       |   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|---|-------|---|
| 41. | Допты ойынға қосу тәсілдерін жетілдіру                                | 1 | 14.12 |   |
| 42. | Допты оң аяқпен кедергілер арасымен алып жүру                         | 1 | 15.12 |   |
| 43. | Допты сол аяқпен кедергілер арасымен алып жүру                        | 1 | 20.12 |   |
| 44. | Допты табанның ішкі жағымен тебу                                      | 1 | 21.12 |   |
| 45. | Допты табанның сыртқы жақ қырымен тебу                                | 1 | 23.12 |   |
| 46. | Допты аяқтың ұшымен тебу                                              | 1 | 27.12 |   |
| 47. | Допты алып жүру, қорғаушыны айналып өтіп қақпаға соғу                 | 1 | 28.12 |   |
| 48. | Алдау қимылдары                                                       | 1 | 29.12 |   |
| 49. | Футбол тарихымен таныстыру                                            | 1 | 10.01 |   |
| 50. | Футбол алаңымен таныстыру                                             | 1 | 11.01 |   |
| 51. | Допты ойынға қосу тәсілдерін жетілдіру                                | 1 | 12.01 |   |
| 52. | Допты оң аяқпен кедергілер арасымен алып жүру                         | 1 | 17.01 |   |
| 53. | Допты сол аяқпен кедергілер арасымен алып жүру                        | 1 | 18.01 |   |
| 54. | Допты табанның ішкі жағымен тебу                                      | 1 | 19.01 |   |
| 55. | Допты табанның сыртқы жақ қырымен тебу                                | 1 | 24.01 |   |
| 56. | Допты аяқтың ұшымен тебу                                              | 1 | 25.01 |   |
| 57. | Допты тартып алу тәсілдері                                            | 1 | 26.01 |   |
| 58. | Допты - ұстау қақпашының негізгі әдісі                                | 1 | 31.01 |   |
| 59. | Ойыншылардың қозғалысы мен әдіс тәсілдері                             | 1 | 01.02 |   |
| 60. | Допты тоқтату әдістері                                                | 1 | 02.02 |   |
| 61. | Шабуылдау тәсілі                                                      | 1 | 07.02 |   |
| 62. | 11 метрден айып добын орындау                                         | 1 | 08.02 |   |
| 63. | Қақпашы ойыны                                                         | 1 | 09.02 |   |
| 64. | Допты тартып алу тәсілдері                                            | 1 | 14.02 |   |
| 65. | Допты - ұстау қақпашының негізгі әдісі                                | 1 | 15.02 |   |
| 66. | Ойыншылардың қозғалысы мен әдіс тәсілдері                             | 1 | 16.02 |   |
| 67. | Қозғалу техникалары                                                   | 1 | 21.01 |   |
| 68. | Баспен соққы жасау және пас беру                                      | 1 | 22.02 |   |
| 69. | Допты аяқпен тоқтату                                                  | 1 | 23.01 |   |
| 70. | Допты кеудемен тоқтату                                                | 1 | 28.02 |   |
| 71. | Қорғаушының қарсылығынсыз доппен қозғалу                              | 1 | 01.03 |   |
| 72. | Қорғаушының қарсылық көрсету кезінде доппен қозғалу                   | 1 | 02.03 |   |
| 73. | Допты игеру техникасының қимыл-қозғалыстарынан құрылған комбинациялар | 1 | 07.03 |   |
| 74. | Доппен және допсыз әрекет етуші ойыншыға қарсы әрекет                 | 1 | 08.03 | № |
| 75. | Шабуыл мен қорғаныстағы жекелеген тактикалық әрекеттер                | 1 | 09.03 |   |
| 76. | Шабуыл мен қорғаныстағы топтық және командалық тактикалық әрекеттер   | 1 | 14.03 |   |



|      |                                          |   |       |  |
|------|------------------------------------------|---|-------|--|
| 77.  | Қозғалу техникалары                      | 1 | 15.03 |  |
| 78.  | Баспен сәккі жасау және пас беру         | 1 | 16.03 |  |
| 79.  | Допты аяқпен тоқтату                     | 1 | 28.09 |  |
| 80.  | Алаң сыртынан допты ойынға қою           | 1 | 29.03 |  |
| 81.  | Допты аяқтың ішімен пас беру             | 1 | 30.03 |  |
| 82.  | Доппен жұмыс істеу                       | 1 | 04.04 |  |
| 83.  | Допты қағып жіберу және аяқпен іліп кету | 1 | 05.04 |  |
| 84.  | Жеке әрекет                              | 1 | 06.04 |  |
| 85.  | Айып добын дұрыс орындау                 | 1 | 11.04 |  |
| 86.  | Қақпашының допты ойынға қосуы            | 1 | 12.04 |  |
| 87.  | Алаң сыртынан допты ойынға қою           | 1 | 13.04 |  |
| 88.  | Допты алып жүру тәсілдері                | 1 | 18.04 |  |
| 89.  | Қақпашының ойыны                         | 1 | 19.04 |  |
| 90.  | Допты қағып алу                          | 1 | 20.04 |  |
| 91.  | Допты ұрып жіберу                        | 1 | 25.04 |  |
| 92.  | Допты бағаннан асырып жіберу             | 1 | 26.04 |  |
| 93.  | Қорғаушылардың міндеті                   | 1 | 27.04 |  |
| 94.  | Қорғаушының жеке әрекеті                 | 1 | 02.05 |  |
| 95.  | Шабулшының міндеті                       | 1 | 03.05 |  |
| 96.  | Топ – топ болып шабуылға шығу            | 1 | 04.05 |  |
| 97.  | Командалық әрекет                        | 1 | 09.05 |  |
| 98.  | Жеке әрекет                              | 1 | 10.05 |  |
| 99.  | Айып добын дұрыс орындау                 | 1 | 11.05 |  |
| 100. | Қақпашының допты ойынға қосуы            | 1 | 16.05 |  |
| 101. | Допты алып жүру тәсілдері                | 1 | 17.05 |  |
| 102. | Қақпашының ойыны                         | 1 | 18.05 |  |
| 103. | Допты қағып алу                          | 1 | 23.05 |  |
| 104. | Допты ұрып жіберу                        | 1 | 24.05 |  |
| 105. | Допты бағаннан асырып жіберу             | 1 | 25.05 |  |
| 106. | Қорғаушылардың міндеті                   | 1 | 29.05 |  |
| 107. | Қорғаушының жеке әрекеті                 | 1 | 30.05 |  |
| 108. | Шабулшының міндеті                       | 1 | 31.05 |  |

**«Футбол» үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі**

| №  | Оқушылардың аты – жөні  | Үйірме атауы | Үйірме жетекшісі |
|----|-------------------------|--------------|------------------|
| 1  | Жасұланұлы Нұрсәт       | футбол       | Кошенов Жолдас   |
| 2  | Жексенбай Расул         | футбол       | Кошенов Жолдас   |
| 3  | Жақан Жасұлан           | футбол       | Кошенов Жолдас   |
| 4  | Тастан Айқын            | футбол       | Кошенов Жолдас   |
| 5  | Алмабекұлы Жарқын       | футбол       | Кошенов Жолдас   |
| 6  | Асан Дамир Жұмағалиұлы  | футбол       | Кошенов Жолдас   |
| 7  | Данабек Иманәлі         | футбол       | Кошенов Жолдас   |
| 8  | Дарынұлы Дастан         | футбол       | Кошенов Жолдас   |
| 9  | Мақсүтер Сайын          | футбол       | Кошенов Жолдас   |
| 10 | Талғатұлы Дінмұхамед    | футбол       | Кошенов Жолдас   |
| 11 | Тұртай Рамазан Қанатұлы | футбол       | Кошенов Жолдас   |
| 12 | Жалғасұлы Ернат         | футбол       | Кошенов Жолдас   |
| 13 | Сапарбекұлы Бекзат      | футбол       | Кошенов Жолдас   |
| 14 | Әжімхан Бекзат          | футбол       | Кошенов Жолдас   |
| 15 | Мақсүтер Сағи           | футбол       | Кошенов Жолдас   |

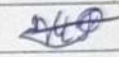
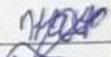
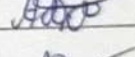
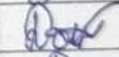
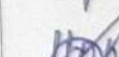
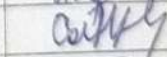
Үйірме жетекшісі:  Кошенов Жолдас

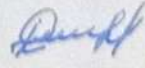


Балқаш аудандық білім бөлімінің  
«№2 Жамбыл атындағы орта  
мектеп МДШО» мемлекеттік  
коммуналдық мекемесінің  
директоры А.А. Манжибаеваға

Өтініш

Менің сізге өтініш беру себебім, мені дене шынықтыру сабағынан  
болатын «Футбол» атты үйірмесіне қатыстыруыңызды сұрайм

| №  | Оқушылардың<br>аты – жөні | Үйірме<br>атауы | Үйірме<br>жетекшісі | Оқушылардың<br>колы                                                                   |
|----|---------------------------|-----------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Жасұланұлы Нұрсәт         | футбол          | Кошенов Ж.          |    |
| 2  | Жексенбай Расул           | футбол          | Кошенов Ж.          |    |
| 3  | Жақан Жасұлан             | футбол          | Кошенов Ж.          |    |
| 4  | Тастан Айқын              | футбол          | Кошенов Ж.          |   |
| 5  | Алмабекұлы Жарқын         | футбол          | Кошенов Ж.          |  |
| 6  | Асан Дамир<br>Жұмағалиұлы | футбол          | Кошенов Ж.          |  |
| 7  | Данабек Иманәлі           | футбол          | Кошенов Ж.          |  |
| 8  | Дарынұлы Дастан           | футбол          | Кошенов Ж.          |  |
| 9  | Максүтер Сайын            | футбол          | Кошенов Ж.          |  |
| 10 |                           |                 |                     |                                                                                       |
| 11 | Талғатұлы Дінмұхамед      | футбол          | Кошенов Ж.          |  |
| 12 | Тұртай Рамазан            | футбол          | Кошенов Ж.          |  |
| 13 | Жалғасұлы Ернат           | футбол          | Кошенов Ж.          |  |
| 14 | Сапарбекұлы Бекзат        | футбол          | Кошенов Ж.          |  |
| 15 | Әжімхан Бекзат            | футбол          | Кошенов Ж.          |  |

Үйірме жетекшісі:  Кошенов Ж.