



Футбол үйірмесі

Жүргізуші: Қали А. А.

2023-2024 оқу жылы

Футбол – жасөспірімдерді қызықтыратын, көптік спорт түрі. Оның ерекшелігі – ол әр түрлі қозғалысқа бай. Футбол ойнау үшін жылдам жүгіру, жүгіру бағытын мен жылдамдығын ауыстыру, күшті, екпін және төзімді болу керек. Эмоциялық керенеуі сыналатын ойын барысында ағзадағы жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйелерінде жоғары жылжу қызметін тудырады.

Шабуыл мен оқшаулау кезінде допты теуіп, сүйек жүйесін нығайтады, буындарды неғұрлым жылжымалы қылып, бұлшықеттің күші мен имкемділігін арттырады. Доппен тұрақты өзара іс-қимыл терең және прифериялық көруге, дәлдік және кеңістікті бағдарлауды жақсартуға мүмкіндік береді. Футбол ойыны көру және есту белгілерін арттырады, бұлшықеттің сезімділігін, қабілетін тез арада ауыстыруын дамытады. Шағын көлемдегі статистикалық күш пен жүктемелер жас спортшылардың өсуіне жақсы әсер етеді.

Ұйірме мақсаты .

Оқушылардың денсаулығын жалпы спортқа бөлген қызығушылығын дамыту, шыдамдылық , шапшандылықтың деңгейдегі мықты спортшы даярлау .
Балалардың ойлау қабілетін ,санасын ,назарын, шығармашылық қиялын, байқағыштығын ой желісінің дәлде алыстан болжау қасиетін дамытады.

Футбол сабағында техникалық қауіпсіздік ережелері туралы нұсқау

Қауіпсіздік сақтаудың жалпы талаптары

1. Футбол сабағына медициналық тексерістен өткен және қауіпсіздік нұсқауымен танысқан оқушылар жіберіледі.
2. Футбол сабақтары стадиондарда, футбол алаңдарда, залдарда өткізіледі.
3. Футбол алаңдарының беті тегіс, шұңқырсыз, тассыз, жол желістерінен алыс болу керек.
4. Ойнаушылар ойын тәртібіне сай спорт киімінде болуы қажет.
5. Тәртіпке және өз уақытында футбол алаңына оқушылардың шығуына мұғалім жауапты. Оған топ жетекшісі және төрешілер көмек береді.

Сабақ алдындағы қауіпсіздік талаптары

1. Мұғалім тексеру керек:
 - Футбол алаңының дайындығы
 - Қажетті спорт құрал жабдықтың болуы
 - Қақпалардың мықтылығын және алаңда бөтен заттардың жоқтығын қарау
2. Мұғалім оқушыларды қауіпсіздік ережелерімен және ойын ережелерімен таныстырады.
3. Әр-бір ойнаушы жаракатын алдын алуын білуі керек және бірінші медиц-ык көмек көрсету.

Сабақ кезіндегі қауіпсіздік талаптары

1. Ойын барысында футбол алаңында бөтен адам және заттар болмау керек.
2. Қақпа сыртында және одан 10 метр шамада бөтен адам және басқа спорт түрімен айналасушылар болмау керек.
3. Ойын барысында оқушылар ойын ережелерін сақтау рұқсат етілмейтін әртүрлі тәсілдерді қолданбау керек (шалу, аяқ биік көтеру, мәйкесінен тарту, дөрекі сөздер айту т.б.)
4. Секіру байқаусыз соғылу кездерде футбол ойнаушы өзін-өзі сақтау тәсілдерін қолдану білу керек.

Апатты жағдайдағы қауіпсіздік талаптары

1. Өзін нашар сезінген жағдайда сабақтарды тоқтатып, ол туралы мұғалімге хабарлау керек.
2. Оқушылар жаракат алған жағдайда бірінші көмек шұғыл көрсетіліп, ол туралы мектеп әкімшілігі мен ата-аналарға хабарлау қажет. Қажет жағдайда жаракаттанушыны мед. пунктке немесе ауруханаға жеткізу қажет.

Сабақ соңындағы қауіпсіздік талаптар

1. Спорт құрал жабдықтарды сақтайтын орынға алып қою.
2. Спорт киімі мен аяқ киімін шешу.
3. Душ қабылдау керек немесе сабынмен беті-қолды мұқият жуу.
4. Бағалы заттардың (акша, ұялы телефон, алтын бұйымдар т.б.) сақталуына мұғалім жауап бермейді.

Футбол үйірмесінің жоспары

1	Қ.Р футболдың дамуы	2 сағ	
2	Футболдың шығу тарихы	2 сағ	
3	Футбол ойынына қойылатын гигиеналық талаптар	2 сағ	
4	Техника қауіпсіздік ережелерін сақтау	2 сағ	
5	Ойынның негізгі ережелері	2 сағ	
6	Ойыншының тұрысы	2 сағ	
7	Алаңда бір-біріне пас беріп ойнау	2 сағ	
8	Алаңда кедергілер арасымен допты алып жүру	2 сағ	
9	Ауыттан допты тастап үйрену	2 сағ	
10	Айып добын тебуді үйрену	2 сағ	
11	Доппен алдап өту тәсілдері	2 сағ	
12	Допты тоқтату тәсілдері	2 сағ	
13	Аяқ ұшымен тебу	2 сағ	
14	Өкшемен тебу	2 сағ	
15	Допты баспен ұру түрлері	2 сағ	
16	Шекемен ұру	2 сағ	
17	Секіріп шекемен ұру	2 сағ	
18	Баспен ұру	2 сағ	
19	Допты қақпаға дұрыс бағыттау	2 сағ	
20	Допты тартып алу тәсілдері	2 сағ	
21	Допты тоқтату тәсілдері	2 сағ	
22	Допты алып жүру тәсілдері	2 сағ	
23	Қақпашының ойыны	2 сағ	
24	Допты қағып алу	2 сағ	
25	Допты ұрып жіберу	2 сағ	
26	Допты бағаннан асырып жіберу	2 сағ	
27	Қорғаушылардың міндеті	2 сағ	
28	Қорғаушының жеке әрекеті	2 сағ	
29	Шабулшының міндеті	2 сағ	
30	Топ – топ болып шабуылға шығу	2 сағ	
31	Командалық әрекет	2 сағ	
32	Жеке әрекет	2 сағ	
33	Айып добын дұрыс орындау	2 сағ	
34	Қақпашының допты ойынға қосуы	2 сағ	