

«Келісілді»

«Балдырған» бөбекжай-балабақшасы

МКҚД әдіскері С.С.Каримова

«31» 08 2023-2024 жж.

«Бекітемін»

«Балдырған» бөбекжай – балабақшасы

МКҚД меңгерушісі И.А.Рамазанова

«31» 08 2023-2024 жж.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және  
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде  
2023-2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары  
«Балауса» кіші тобы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Құрманғазы.С.Қ

Сарыозек

Бекітемін  
«Балдырған» бөбекжай-балабақшасы  
МКҚК меңгерушісі  И.А. Рамазанова  
« 31 » 08 2023-2024



Дене шынықтыру бойынша үйірмелеу кестесі

«Футбол » үйірмесі

Дене шынықтыру нұсқаушысы Қурманғазы С.Қ.

| Апта күндері | «Балбөбек» кіші | «Күншуақ » ортанғы | «Қоңырау» ересек | «Гүлдәурен» мектепалды тобы |
|--------------|-----------------|--------------------|------------------|-----------------------------|
| Дүйсенбі     |                 |                    |                  |                             |
| Сейсенбі     |                 |                    |                  |                             |
| Сәрсенбі     |                 |                    | 16.10-16.35      | 15.40-16.05                 |
| Бейсенбі     | 15.45-16.00     | 16.05-16.25        |                  |                             |
| Жұма         |                 |                    |                  |                             |

## Мақсаты:

Футбол ойынының әдіс -тәсілдерін игеру ойыншының қимыл икемділігі мен қабілетіне, оқу және топпен жұмыс істеу қабілетіне, ойынға ынтасына, сабақты жоспарлай алатын жеке тұлға жетілдіруге жағдай жасау.

## Міндеттері:

Оқушылардың спортқа болған қызығушылығын, жауапкершілігін арттыру. •

Күрделі техникаларын үйрету•

Нақты ,дұрыс техниканы таңдай білуге үйрету

Теориялық білімдерін тарау бойынша жүйелі қайталау•

Білім сапасының артуына ықпал жасау.•

Саналы ойлау қабілетін қалыптастыру

## ФУТБОЛ ОЙЫНДАРЫНДАҒЫ ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ:

- ФУТБОЛ ОЙНАЙТЫН ОЙЫНШЫЛАРДЫҢ САНЫ АЛАНҒЫҢ КӨЛЕМІНЕ (КЕҢ, ТАР ЕКЕНДІГІНЕ) БАЙЛАНЫСТЫ;

- ОЙЫН БАРЫСЫНДА ДАУРЫҒЫП АЙҚАЙЛАУҒА БОЛМАЙДЫ, БІРАҚ ОЙЫНШЫ ӘРІПТЕСІНЕ БЕЛГІ БЕРУІНЕ БОЛАДЫ;

- ОЙЫНҒА ТӨРЕШЛІК ЕТУШІНІҢ ЕСКЕРТПЕСІН ОЙЫНШЫ МҮЛТІКСІЗ ОРЫНДАУҒА ТИІСТІ;

- ДОПТЫ АЛЫП БАРА ЖАТҚАН ҚАРСЫЛАСТЫ ҚУЫП ЖЕТКЕН ЖАҒДАЙДА, ОНЫҢ АЯҒЫН ЕМЕС, ДОПТЫ ТЕБУ АРҚЫЛЫ ТАРТЫП АЛУҒА БОЛАДЫ;

- ҚАНДАЙ ЖАҒДАЙДА БОЛМАСЫН, ДОПТЫ АЛЫП КЕЛЕ ЖАТҚАН ҚАРСЫЛАСПЕН БЕТПЕ-БЕТ КЕЛГЕНДЕ, ТЕК ТОПТЫ ҒАНА ТЕБУ КЕРЕК;

- ТӨРЕШНІҢ БАРГЕН БЕОГІСІН (ЫСҚЫРЫҚТЫ) ЕСТІГЕН СӘТТЕ – ОЙЫНДЫ ТОҚТАТУ КЕРЕК;

ЖҮГІРІП БАРА ЖАТҚАН ҚАРСЫЛАСТЫ АРТЫНАН КЕЛІП ИТЕРІП ЖІБЕРУГЕ,ШАЛУҒА БОЛМАЙДЫ;

- ДОПҚА ТАЛАСҚАНДА, ҚАРСЫЛАС ОЙЫНШЫНЫ ИТЕРУГЕ БОЛМАЙДЫ;

- ҚАНДАЙ ЖАҒДАЙДА БОЛМАСЫН, ҚАҚПАШЫҒА ТИІСУГЕ БОЛМАЙДЫ. ДӨРЕКІЛІК ЖАСАУ ФУТБОЛШЫҒА ЖАТ ҚҰБЫЛЫС;

- АУА РАЙЫНА ҚАРАЙ ОЙЫНҒА КИЕТІН СПОРТ КИІМДЕРІ ӨЗГЕРЕДІ.

| Сабақ № | Бағдарлама бөлімінің атауы | Сабақ тақырыбы                                                                            | Сағат саны | Сабақ түрі<br>Сабақ барысында | Қадағалау түрі | Құрал сайман | Үй тапсырмасы        | Мерзімі |
|---------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------|----------------|--------------|----------------------|---------|
| 1       | Футбол                     | Футбол ойын ережесі.<br>Қауіпсіздік ережесі.                                              | 1          | үйрету,<br>жетілдіру          | ағымды         | Доп тар      | Ойын ережесін жаттау |         |
| 2       |                            | Жүгіру жаттығулары                                                                        | 1          | үйрету,<br>жетілдіру          | ағымды         | Доп тар      | Жаттығуды жетілдіру  |         |
| 3       |                            | Допты алып жүру                                                                           | 1          | үйрету,<br>жетілдіру          | ағымды         | Доп тар      | Жаттығуды жетілдіру  |         |
| 4       |                            | Допты аяқ ұшымен тебу                                                                     | 1          | Үйрету,<br>жетілдіру          | ағымды         | Доп тар      | Жаттығуды жетілдіру  |         |
| 5       |                            | Допты тоқтату әдістері                                                                    | 1          | үйрету,<br>жетілдіру          | ағымды         | Доп тар      | Жаттығуды жетілдіру  |         |
| 6       |                            | Оқу жаттығу ойыны                                                                         | 1          | үйрету,<br>жетілдіру          | ағымды         | Доп тар      | Жаттығуды жетілдіру  |         |
| 7       |                            | Ойын техникасының элементтері                                                             | 1          | үйрету,<br>жетілдіру          | ағымды         | Доп тар      | Жаттығуды жетілдіру  |         |
| 8       |                            | Допты алып жүру                                                                           | 1          | үйрету,<br>жетілдіру          | ағымды         | доптар       | Жаттығуды жетілдіру  |         |
| 9       |                            | Қақпашы ойыны                                                                             | 1          | үйрету,<br>жетілдіру          | ағымды         | Доп тар      | Жаттығуды жетілдіру  |         |
| 10      |                            | Табанның ішкі жағымен және аяқ алқымының ішкі бөлігімен қозғалыстағы допты соғуды үйрету. | 1          | үйрету,<br>жетілдіру          | ағымды         | Доп тар      | Жаттығуды жетілдіру  |         |

|    |  |                                                                                                                                                                                                        |   |                   |        |         |                     |  |
|----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------|--------|---------|---------------------|--|
| 11 |  | Табанның ішкі жағымен және аяқ алқымының ішкі бөлігімен қозғалыстағы допты соғуды бекіту. Жаттығу ойыны                                                                                                | 1 | үйрету, жетілдіру | ағымды | Доп тар | Жаттығуды жетілдіру |  |
| 12 |  | Допты тоқтату әдістері                                                                                                                                                                                 | 1 | үйрету, жетілдіру | ағымды | Доп тар | Жаттығуды жетілдіру |  |
| 13 |  | Допты табанның ішкі бетімен, табанның ішкі бетімен, ортасымен, кеудемен тоқтатуды бекіту.<br>Табанның ішкі жағымен және аяқ алқымының ішкі бөлігімен қозғалыстағы допты соғуды тапсыру. Жаттығу ойыны. | 1 | үйрету, жетілдіру | ағымды | Доп тар | Жаттығуды жетілдіру |  |
| 14 |  | Табанның ішкі бетімен, аяқ алқымының сыртқы жағымен допты алып жүруді үйрету. Допты табанның ішкі бетімен, табанның ішкі бетімен, ортасымен, кеудемен тоқтатуды жетілдіру. Жаттығу ойыны.              | 1 | үйрету, жетілдіру | ағымды | Доп тар | Жаттығуды жетілдіру |  |
| 15 |  | Табанның ішкі бетімен, аяқ алқымының сыртқы жағымен допты алып жүруді бекіту. Допты табанның ішкі бетімен, табанның ішкі бетімен, ортасымен, кеудемен тоқтатуды тапсыру. Жаттығу ойыны                 | 1 | үйрету, жетілдіру | ағымды | Доп тар | Жаттығуды жетілдіру |  |
| 16 |  | Алаңда ауысу тәсілдері: жүру, жүгіру, секірулер, тоқтаулар, бұрылуларды                                                                                                                                | 1 | үйрету, жетілдіру | ағымды | Доп тар | Жаттығуды жетілдіру |  |

|    |  |                                                                                                                                                                               |   |                   |        |         |                     |  |
|----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------|--------|---------|---------------------|--|
|    |  | үйрету. Табанның ішкі бетімен, аяқ алқымының сыртқы жағымен допты алып жүруді жетілдіру. Жаттығу ойыны.                                                                       |   |                   |        |         |                     |  |
| 17 |  | Алаңда ауысу тәсілдері: жүру, жүгіру, секірулер, тоқтаулар, бұрылуларды бекіту. Табанның ішкі бетімен, аяқ алқымының сыртқы жағымен допты алып жүруді тапсыру. Жаттығу ойыны. | 1 | үйрету, жетілдіру | ағымды | Доп тар | Жаттығуды жетілдіру |  |
| 18 |  | Допты тебу                                                                                                                                                                    | 1 | үйрету, жетілдіру | ағымды | Доп тар | Жаттығуды жетілдіру |  |
| 19 |  | Допты тартып алу                                                                                                                                                              | 1 | үйрету, жетілдіру | ағымды | Доп тар | Жаттығуды жетілдіру |  |
| 20 |  | Оқу жаттығу ойындары                                                                                                                                                          | 1 | үйрету, жетілдіру | ағымды | Доп тар | Жаттығуды жетілдіру |  |
| 21 |  | Екі жақтағы футбол ойындары                                                                                                                                                   | 1 | үйрету, жетілдіру | ағымды | Доп тар | Жаттығуды жетілдіру |  |
| 22 |  | Допты өз әріптесіне беру                                                                                                                                                      | 1 | үйрету, жетілдіру | ағымды | Доп тар | Жаттығуды жетілдіру |  |
| 23 |  | Қорғану әдістері                                                                                                                                                              | 1 | үйрету, жетілдіру | ағымды | Доп тар | Жаттығуды жетілдіру |  |
| 24 |  | Футбол добын тебу тәсілдері                                                                                                                                                   | 1 | үйрету, жетілдіру | ағымды | Доп тар | Жаттығуды жетілдіру |  |
| 25 |  | Доп тебу                                                                                                                                                                      | 1 | үйрету, жетілдіру | ағымды | Доп тар | Жаттығуды жетілдіру |  |
| 26 |  | Допты беру алып жүру әдістері                                                                                                                                                 | 1 | үйрету, жетілдіру | ағымды | Доп тар | Жаттығуды жетілдіру |  |

|    |  |                                      |   |                      |        |            |                        |  |
|----|--|--------------------------------------|---|----------------------|--------|------------|------------------------|--|
| 27 |  | Ойын кезінде допты тоқтату ережелері | 1 | үйрету,<br>жетілдіру | ағымды | Доп<br>тар | Жаттығуды<br>жетілдіру |  |
| 28 |  | Жалпы ойын ережелері                 | 1 | үйрету,<br>жетілдіру | ағымды | Доп<br>тар | Жаттығуды<br>жетілдіру |  |
| 29 |  | Екі жақты ойын ережелері             | 1 | үйрету,<br>жетілдіру | ағымды | Доп<br>тар | Жаттығуды<br>жетілдіру |  |
| 30 |  | Апсайт түсінік беру                  | 1 | үйрету,<br>жетілдіру | ағымды | Доп<br>тар | Жаттығуды<br>жетілдіру |  |
| 31 |  | Шығып кеткен допты ойынға қосу       | 1 | үйрету,<br>жетілдіру | ағымды | Доп<br>тар | Жаттығуды<br>жетілдіру |  |
| 32 |  | Бұрыштағы ойын                       | 1 | Үйрету<br>жетілдіру  | ағымды | Доп<br>тар | Жаттығуды<br>жетілдіру |  |
| 33 |  | 3х4 шабуыл әдістері                  | 1 | үйрету,<br>жетілдіру | ағымды | Доп<br>тар | Жаттығуды<br>жетілдіру |  |
| 34 |  | Шабуыл мен қорғану әдістері          | 1 | үйрету,<br>жетілдіру | ағымды | Доп<br>тар | Жаттығуды<br>жетілдіру |  |