



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ  
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

ҚАЗАҚСТАННЫҢ ФУТБОЛ  
ФЕДЕРАЦИЯСЫ



**Жалпы орта білім беру  
мекемесінің дене шынықтыру  
сабағында футболмен шұғылдану  
үшін I – IV сынып оқушыларына  
арналған әдістемелік құрал**

**Астана - 2017 жыл**

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ  
ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ  
ҚАЗАҚСТАННЫҢ ФУТБОЛ ФЕДЕРАЦИЯСЫ**

**Жалпы орта білім беру мекемесінің  
дене шынықтыру сабағында футболмен  
шұғылдану үшін I – IV сынып  
оқушыларына арналған әдістемелік құрал**

Астана - 2017 жыл

***Ұсынылды және бекітілді:***

*Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігі, Қазақстан Республикасының футбол Федерациясы*

**Авторлары: М.О. Кенетаев, Е.В.Булгаков, Н.Н.Роздобудько, И.В.Утробин, С.М.Кенетаев, А.У.Инкарбеков, С.К.Куптилеуова, Е.И.Копкина, Л.Н.Девяткина.**

**Жалпы орта білім беру мекемелерінің дене шынықтыру сабағында футболмен шұғылдану үшін I – IV сынып оқушыларына арналған әдістемелік құрал: «1-4-сыныптарына арналған дене шынықтыру» жалпы білім беретін мектептерге арналған оқу бағдарламасына қосымша – Астана. 2017. – 245 б.**

Әдістемелік құрал «1-4-сыныптарына арналған дене шынықтыру» жалпы білім беретін мекемелеріне арналған оқу бағдарламасына қосымша болып табылады және бастауыш сыныптардың дене шынықтыру мұғалімдері үшін әртүрлі суреттер және қолжетімді мәтін негізінде әзірленді. Оқушыларды дене шынықтыру және жалпы салауатты өмір салты және сондай-ақ футбол ойынының тарихымен таныстырады.

Әдістемелік құрал допты иеленуді үйрету элементтерімен әртүрлі қимылды ойындарын; техникалық-тактикалық дайындық кешендерін және шапшаңдықты, икемділікті, қозғалыс үйлесімділігін дамытуға арналған жаттығулар кешендерін; денелік және техникалық дайындықтарын бағалау тест тапсырмаларын қамтиды.

Ұсынылып отырған Жоспар – конспектілер дайындықтың әрбір кезеңінде жас ерекшеліктерін есепке ала отырып, оқушылармен жұмыс жасауда озық еуропалық әдістемелер негізінде әзірленді.



## МАЗМҰНЫ

Кіріспе .....	5
«Футбол сабағын» ұйымдастыруға қойылатын жалпы талаптар .....	7
Футболдың пайда болу тарихы.....	10
Футбол ережелері туралы қысқаша.....	13
Сабақтар мен жарыстар кезіндегі қауіпсіздік талаптары..	15
Киімге, аяқ киімге, спорт жабдығы мен жабдықтарға қойылатын санитарлық-гигиеналық талаптар .....	16
1-БӨЛІМ: БАСТАУЫШ МЕКТЕБІНДЕ ФУТБОЛДЫ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ.....	18
2-БӨЛІМ: I-IV СЫНЫПТАРҒА АРНАЛҒАН ОҚУ–ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЛАР .....	28
3 ТАРАУ: ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫ.....	44
Қозғалыс техникасы .....	45
Алаңдағы ойыншының техникасы .....	48
Аяқтың ішкі жағымен соққының техникасы, оқыту мен жетілдіру әдістемесі.....	49
Аяқ алқымының ортасымен (Толарсақпен) допты тебудің техникасы, оқыту мен жетілдіру әдістемесі.....	50
Айналып өту мен алдау техникасы, оқыту мен жетілдіру әдістемесі .....	53
Допты лақтырып ойынға қосу .....	55
Қақпашы ойынының техникасы .....	57
Техникалық кешендер .....	65
4-БӨЛІМ: ҮЙЛЕСТІРУ ҚАБІЛЕТТЕРІН ДАМУ .....	70
Базалық және арнайы үйлестіру .....	71
Базалық үйлестіру .....	71
Арнайы үйлестіру .....	74
5-БӨЛІМ: ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЯРЛЫҒЫН БАҚЫЛАУ .....	78





# ФУТБОЛ САБАҒЫ



Үйлестіру қабілеттерінің деңгейін бақылау үшін тест тапсырмалары.....	79
Доппен және допсыз үйлестіру тест тапсырмалары.....	79
Қапқаға тебу. Допты сезіну, қозғалыстарды келісу .....	81
Шектелген аралықта допты қапқақылдау (ептілікпен қозғау) (шаршы 8x8м) .....	82
20 м. бөлігінде допты алып жүру .....	83
Күтілетін нәтижелер .....	84
«Футбол сабағын» жүргізу үшін жоспар – конспектілерін таңдау алгоритмі .....	86
6-БӨЛІМ: ЖАЛПЫ ОРТА БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕБІНІҢ БАСТАУЫШ СЫНЫПТАРЫНДА «ФУТБОЛ САБАҒЫН» ЖҮРГІЗУ ҮШІН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МҰҒАЛІМІНЕ ҰСЫНЫЛАТЫН ЖОСПАР–КОНСПЕКТІЛЕР .....	89
Әдебиеттер.....	237



## Кіріспе

Жалпы орта білім беру мекемелерінің дене шынықтыру сабағында футболмен шұғылдану үшін I – IV сынып оқушыларына арналған әдістемелік құрал (бұдан әрі мәтін бойынша «Футбол сабағы») Қазақстанның футбол федерациясының мамандарымен әзірленді және Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігімен бекітілді. «Футбол сабағы» футболға деген танымдық мүдделерді дамытуға, спорттық ойын түрлерінің ең бұқаралық және кеңінен таралған футбол ойынын насихаттауға, дәріптеуге бағытталды.

Футбол, дене шынықтыру құралы ретінде, жан-жақты дене бітімінің дамуына және денсаулықты нығайтуға мүмкіндік туғызады. Құнды моралдық-ерік-жігер сапалары: ұжымшылдық, өзара жәрдем, ойындарда әріптесі немесе қарсыласы болып табылатын құрбыластарын құрметтеу, саналы тәртіп, белсенділік, жауапкершілік сезімін қалыптастырады.

Футболмен шұғылдану оқушылардың білімін кеңейтіп, тереңдетеді. Сабақ процесінде оқу материалы бойынша білімді бекіту және жетілдіру болады. Бұдан басқа, оқушылардың спорт түрлері және дене шынықтыру-спорт қызметі туралы білімі кеңейіп, тереңдетіледі.

«Футбол сабағының» мақсаты оқушыларды футбол ойынына тарту арқылы спорттың жаңа түрлерін дәріптеу, сондай-ақ мамандандырылған оқу-спорт ұйымдарына перспективті және дарынды балаларды іріктеу болып табылады.

«Футбол сабағының» мазмұны мұғалім оқушылармен жұмыс жасағанда шығармашылық тәсілге, олимпиадалар, викториналар, әртүрлі конкурстар, фотосурет, сурет көрмелерін және т.б. өткізуге бағыт көрсетеді. Сабақ I – IV сынып оқушылары үшін 30 сағат көлемінде барлық оқу



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



жылы ішінде апта сайын жоспарланып, өткізіледі.

«Футбол сабағы» келесі міндеттерді шешуге:

- оқушылардың жалпы денелік дайындықтарын арттыруға және олардың денсаулығын нығайтуға;
- футболмен өзіндік шұғылдануға мүмкіндік беретін білімдерді хабарлауға;
- допты алып жүру біліктері мен дағдыларын қалыптастыруға, бірлескен дене шынықтыру және спорт қызметі процесінде құрбыларымен қарым-қатынас жасауға;
- мінез-құлқының тәртіптілік, ақ ниеттілік, ұжымшылдық, адалдық, қайырымдылық, батылдық, отаншылдық оң сипаттарына тәрбиелеуге;
- мамандандырылған оқу-спорт ұйымдарының футбол бойынша оқу-жаттығу топтарындағы дарынды және келешегі бар оқушыларды ірктеу мен беруге бағытталды.



## **«Футбол сабағын» ұйымдастыруға қойылатын жалпы талаптар**

«Футбол сабағы» I – IV сынып оқушылары үшін 30 сағат жүктеме есебінен құрастырылды.

«Футбол сабағына» қойылатын маңызды талаптардың бірі оқушылар үшін барынша сауықтыру нәтижесіне қол жеткізу болып табылады. Сабақ өткізілетін орынды таңдау және жаттығуларды, қимыл-қозғалыс ойындарды пайдалану, спорт жарыстарын өткізу оқушылардың жас және жыныс ерекшеліктеріне сәйкес болу керек.

Өткізілетін орын және сабаққа дайындықты қолданыстағы санитарлық нормаларға, ережелерге, жалпы орта білім беру ұйымдарындағы білім беру процесін ұйымдастыруға қойылатын гигиеналық нормативтер мен талаптарға, дене шынықтыру және спорт сабақтарын қауіпсіздік ережелеріне сәйкес жүзеге асырылады.

Медициналық тексеруден өтпеген және дәрігердің рұқсатын алмаған оқушылар практикалық футбол сабақтарына қатысуға рұқсат етілмейді.

Сабақтарда көлемі № 3 немесе № 4 жеңілдетілген футбол добын және көлемі 3x2 м. қақпаны пайдалану ұсынылады. Техникалық тәсілдерді игеру үшін сондай-ақ, әртүрлі бағаналарды, фишкаларды, дөңгелектерді пайдалану қарастырылады.

Маусымға және жергілікті жағдайларға байланысты, мүмкіндігінше таза ауада сабақты өткізу орны таңдалады. Практикалық сабақтардың мазмұны оқушылардың футбол ойнау кезінде пайдаланылатын, оның ішінде дене шынықтыру сабақтарынан алған, қимыл біліктері мен дағдыларын игеру дәрежесіне байланысты анықтау ұсынылады.

Мектеп оқушыларының қабылдау ерекшелігі практикалық сабақтарда футбол ойнау тәсілдерімен қимыл-қозғалыс ойындары мен эстафеталарды кеңінен пайдалануды қажет етеді.



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



Әр сабақта оның негізгі мақсатына негізделген қозғалыс әрекеттерімен жаттығуды қамту керек. Әдеттегідей, оған үйлестік күрделілігі және денеге түсетін ауырлық бойынша допсыз жаттығулар кіреді: балалардың тиісті қозғалыс белсенділігіне мүмкіндік туғызатын жүру, жүгірудің түрлері, секірулер, жұппен, үштікпен жасалатын жаттығулар және т.б.

Сабақтың екінші бөлімі футбол ойнау, сонымен қатар ойын практикасының қозғалыс біліктері мен дағдыларын қалыптастыруға және жетілдіруге арналуы тиіс. Сабақтың негізгі бөлімінің соңында техникалық тәсілдерді бекіту үшін оқу ойынын пайдалану керек.

Қорытынды бөлімінде тыныс алуды қалпына келтіруге, жетістіктер мен сәтсіздіктерді талқылауға жаттығулар орынды.

I - IV сынып оқушылары үшін практикалық сабақтың (қимыл-қозғалыс және спорт ойындары, эстафеталар, жарыстар) ұзақтығы 45 минутты құрайды.

«Футбол сабағы» апта сайын барлық оқушылар үшін, оның ішінде денсаулық жағдайы бойынша даярлық және арнайы медициналық топқа, сауықтыру-емдік дене мәдениетіне жатқызылған оқушылар үшін барлық оқу жылы ішінде жүргізіледі. Оқушылардың осы контингенті үшін футбол білгірлерінің конкурстары викториналары, футбол тақырыбында суреттер мен фотосуреттер көрмелері ұйымдастырылып, өткізіледі. Денсаулығы нашар оқушылар орындарды рәсімдеуге және спорт жарыстарына төрешілікке, қазылар алқасының мүшесі, жанкүйерлер ретінде іс-шараларға қатысуға тартылады.

«Футбол сабағын» дайындау және өткізу дене шынықтыру мұғалімінің қатысуын ғана емес, сондай-ақ сынып жетекшілерінің қатысуын қажет етеді. Үлкен ұйымдық көмекті ата-аналар – футбол әуесқойлары көрсете алады.



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



«Футбол сабағын» ұйымдастырудың барлық кезеңдерінде дене шынықтыру мұғаліміне оқушылармен сабақтар мен жарыстарды ұйымдастыру ғана емес, сондай-ақ сынып жетекшілерімен, дене тәрбиесін ұйымдастырушылармен, команда капитандарымен, төрешілермен, кеңестер жүргізу, спорт ритуалдарын сақтау (жарыстарды ашу парады, Қазақстан Республикасының ән ұранымен туды көтеру, жеңімпаздарды марапаттау және т.б.) жүктеледі.

Футбол жарыстарын ұйымдастыру және өткізу кезінде жарыс орындары көркемдеп безендіріледі.

Өңірлік футбол федерацияларымен тығыз байланыс жасау қажет. Олар футбол жарыстары туралы ережені әзірлеуге көмектеседі, жарысқа қатысушылармен және төрешілермен практикалық сабақтар жүргізуде кеңестер береді, дене шынықтыру оқытушысымен бірлесіп әртүрлі спорттық іс-шараларға оқушыларды және олардың ата-аналарын кеңінен тарту бойынша ұйымдық-насихат жұмысын жүргізеді. Спорт киімі мен доптар сатып алуға көмектеседі. Перспективті және дарынды оқушыларды мамандандырылған оқу-спорт ұйымдарының футбол жөніндегі оқу-жаттығу топтарына іріктеу және жинақтап беруге қатысады.





## Футболдың пайда болу тарихы

Футбол — дүниежүзінде кеңінен таралған командалық ойын және оның тарихы жүзжылдық болып есептеледі.

Футболға ұқсас әртүрлі доппен ойындарды Ежелгі Шығыс елдерде (Мысыр, Қытай), көне заманда (Греция, Рим), Италияда («кальчио»), Францияда және Англияда ойнады.

Еуропалық футболдың тікелей бастамашысы римдік «гарпастум» болғаны ықтимал. Легионерлердің әскери жаттығу түрлерінің бірі болған бұл ойында допты екі бағананың арасында жүргізу керек еді.

Ежелгі Мысырда футболға ұқсас ойын біздің заманымызға дейінгі 1990 жылда әйгілі болды. Ежелгі Грецияда доп ойыны б.э. дейінгі 4-ғасырда әртүрлі танытуларда әйгілі болды, оны Афинадағы мұражайда сақталған ежелгі грек амфорында жас жігіттің допты қақпақылдау бейнесі куәландырады. Жауынгерлердің арасында Спарттар қолмен және аяқпен ойнаған «эпискирос» доп ойыны әйгілі болды. Бұл ойынды римдіктер «гарпастум» («қол добы») деп атады және біршама ереженің түрін өзгертті. Олардың ойыны қатыгездікпен ерекшеленді. Римдік жаулап алушылардың арқасында доп ойыны біздің эрамыздың 1-ші ғасырында байырғы британдықтар мен кельтердің арасында тез танымалдық алған, Британ аралдарында әйгілі болды. Британдықтар лайықты оқушылары болды — б.э. 217 жылы Дерби қаласында олар алғашқы рет римдік легионер командасын жеңді.

Шамамен б.э. дейінгі ғасырда бұл ойын рим империясымен бірге жоғалып кетті, бірақ ол туралы естелік еуропалықтарда, әсіресе Италияда қалды. Замандастары тұйық, эмоциясын көрсетуде ұстамды адам ретінде сипаттаған, ұлы Леонардо да Винчи да оған бей-жай қалмады. Оның «ең атақты көркем суретшілер, мүсіншілер



мен сәулетшілер өмірбаянында» оқимыз: «оның ерекшеленуге деген ынтасы кезінде, ол өзін көркем суретте немесе мүсінде толық түрде емес байқады, бірақ ең сүйікті флоренция бозбалаларымен аяқ добын ойнауда жарысты». 17-ғасырда өлген ағылшын королі Карл I жақтаушылар Италияға қашқан кезде, олар осы ойынмен танысыпты, ал содан соң 1660 жылы таққа отыру Карл II оны Англияға жеткізді. Англияда орта ғасырлық футбол өте қызу тартыс және дәрекі сипатта болды және ойынның өзі көшедегі жабайы төбелесті білдірді. Ағылшындар мен шотландықтар өмірге емес өлімге ойнады. Билік футболмен қажырлы күрес жүргізгеніне таңданатыны жоқ: ойынға тыйым салу туралы корольдің бұйрықтары да шығарылды. 1314 жылғы 13 сәуірде Лондон тұрғындарына қалада ойынды тыю мақсатында абақтыға қамау қорқынышымен, Эдуард II корольдігінің жарлығы оқылды. 1365 жылы әскерлер бұл ойынды садақпен атуға жетілдіруді жөн көргендіктен, футболға тыйым салуға Эдуард III кезегі де келді. Ричард II өз тыйымында 1389 жылы футболды да, сүйекті де және теннисті де атап өтті. Футбол басқа да ағылшын монархтарына да ұнаған жоқ.

Бірақ Англияда әйгілілігі өте жоғары болды, оған корольдің жарлықтары да кедергі келтіре алмады. Дәл Англияда бұл ойын «футбол» деп аталды, бірақ ол ойынды ресми тануда емес, оған тыйым салуда болды. 19 ғ. басында Ұлыбританияда «футбол тобынан» ұйымдастырылған футболға көшу болды. Алғашқы ережелері 1846 жылы Регби-скулда әзірленді және екі жыл өткен соң Кембриджде нақтыланды. Ал 1857 жылы Шеффилдте әлемдегі алғашқы футбол клубы ұйымдастырылды. Алты жыл өткен соң ойынның бірыңғай ережелерін жасап шығару және Ұлттық футбол қауымдастығын ұйымдастыру үшін Лондонда 7 клуб жиналды.



Ол 1863 жылы құрылған болатын, бірнеше онжылдық өткен соң көпшіліктің мойындауын алған ойынның әлемдегі алғашқы ресми ережелері әзірленді. Осы ереженің отыз параграфынан үшеуі әртүрлі жағдайларда қолмен ойнауға тыйым салуды көрсетті. 1871 жылы ғана қақпашыға қолмен ойнауға рұқсат етілді. Ережелер алаң (200x100 яр, немесе 180x90 м) және қақпа (8 яр, немесе 7 м 32 см, өзгеріссіз қалды) көлемдерін қатаң анықтады. 19 ғ. аяғына дейін Ағылшын футбол қауымдастығы бірқатар өзгерістер енгізді: доптың көлемі анықталды (1871 ж.); бұрыштан соғу (1872 ж.) енгізілді; 1891 жылдан бастап қақпаларда тор пайда болды және 11 метрлік айып добын соғу (пенальти) шыға бастады. 1875 жылы сырықты жалғастырушы жіпті жерден биіктігі 2,44 м керме алмастырды. Ал қақпа торлары Броди из Ливерпулдік Броди ағылшынымен 1890 жылы қолданылып, патенттелді. Төреші футбол алаңында алғашқы рет 1880-1881 жж. пайда болды. 1891 жылдан бастап төреші екі көмекшісімен алаңға шығып, ысқырғышты пайдалана бастады. Ережелерді өзгерту және жетілдіру, сөзсіз, ойын тактикасы мен техникасына әсер етті. 1873 жылы футбол бойынша халықаралық кездесулер тарихы өзінің бастауын алды. Ол Англия мен Шотландияның құрама командаларының жарысымен басталып, 0:0 тең есебімен аяқталды. 1884 жылдан бастап Британ аралдарында Англия, Шотландия, Уэльс және Ирландия футболшыларының қатысуымен алғашқы ресми халықаралық турнирлерді (мұндай турнирлер жыл сайын және қазіргі уақытта өткізіледі) ұйымдастыра бастады.

19 ғ.соңында футбол Еуропада және Латын Америкасында тез әйгілі бола бастады.

1904 жылы Бельгия, Дания, Нидерланд және Швейцарияның бастамасы бойынша Халықаралық футбол қауымдастығының федерациясы құрылды (ФИФА).



## Футбол ережелері туралы қысқаша

Футбол – бұл 11 адамнан тұратын екі команда ойнайтын командалық ойын. Ойынның басты мақсаты – қарсыластың қақпасына көп гол (футбол добын) соғу және өз қақпасына допты кіргізбеу. Есебінде ең көп доп соққан команда жеңіске жетеді.

Футбол ойыны жарыс деп аталады және әрқайсы 45 минуттан екі таймнан тұрады. Егер осы уақыт өткенге дейін команданың есебі тең болатын болса, онда 15 минуттан тұратын екі тайм түрінде қосымша уақыт тағайындайды. Егер осыдан кейін жеңімпаз айқындалмаса, онда пенальти сериясын тағайындайды. Пенальти – бұл қақпашы ғана қорғайтын, қарсыластың қақпасы бойынша 11 метр қашықтықтан тебу. Жеңімпаздың мұндай анықтама формуласы, жеңіліп қалған команда алдағы қатысудан шығатын, кубок жарыстарына жатады. Жарыс регламентіне байланысты тең түсу – бұл да ықтимал нәтиже.

Доп — бұл сфералық пішіні бар, басты футбол жабдығы. Футбол добының түрі мен параметрлері ойынның футбол ережелерімен реттеледі. Бастапқыда допты көлемі реттелмеген, тек 1937 жылдан бастап осы күнге дейін, доптың көлемі ойын ережелерімен реттелді.

Футбол добының параметрлері.

Регламенттелген ережелерге сәйкес, футбол ойыны үшін мынадай талаптарға сәйкес келетін доп жарамды болып саналады:

пішіні – сфералық,

материал — былғары немесе осы мақсаттар үшін жарамды жасанды былғары

көлемі – № 5,

шеңбер ұзындығы – 68-70 см,

доп салмағы – 410 — 450 г,



қысымы – 0,6 — 1,1 ауа.

Айтпақшы, салмақ пен шеңбердің қатал параметрлеріне қарағанда, футбол добы кез келген дизайнда немесе түсте бола алады. Сатып алушылардың көп болуына байланысты, футбол добын өндірушілер мол бояу түрлерін және белгілі материалдардың әртүрлі үйлесімді гаммасын пайдаланады.

Ең кішкентай ойыншылардың бастапқы оқыту құралы ретінде мини-футболды пайдаланады. Бұл ойын да, қуаныш та және рақаттану да.

3х3 ойнаймыз.

Негізгі ережелер:

Алаңның көлемі 30х20 м. (бұл көлемдер салыстырмалы болса да және ойыншының ептілігіне байланысты өзгеруі мүмкін). Мұндай көлемдегі алаңды фишкалар арқылы белгілеп шығуға болады. Егер алаңға белгі қойылмаса, фишкалар бүйір сызықтарының бұрыштарына, сондай-ақ айыппұл алаңдарды шектеу үшін бүйір сызығынан 6 м. қашықтықта қойылады.

Голдар кез келген қашықтықта соғылады, ең бастысы, доп қақпаның толық сызығын кесіп өту.

Құрамның алмасуы болған кезде, үзілістер әрбір 3-4 минут сайын белгіленеді.

Әр командада қақпашы бар, бірақ қақпашылар алмастыру қағидасы бойынша өзгереді, яғни үштік ойыншының әрқайсысы тренер белгілеген уақытта және қақпашының позициясында ойнау керек.

Егер доп ойыннан шықса, ойын оны енгізумен немесе аяқпен еркін соққы немесе оны қолмен лақтыру көмегімен бүйір сызығынан жаңартылады.

7-8 жаста егер доп команданы қорғаған ойыншының қақпа сызығынан шықса, бұрыштан соққыны немесе егер доп шабуылдаушы команда ойыншысының алаң шегінен



шықса, қақпадан соққыны үйренуді бастауға болады.

Соғылған голдан кейін, ойын қақпадан соққымен жаңартылады.

Барлық бұзушылықтар – аяқпен шалу, қолмен ойнау, және т.б.еркін соққымен жазаланады, яғни қақпадан соққыны орындау алдында доп басқа ойыншыға пас етілу тиіс. Бұл жастағы балалар өте адал және мәжбүрлі ереже бұзуды жасамайды, сол кезде еркін соққыларды орындау оларды әріптеске пас беруге өзара іс-қимыл жасау мен біліктілікке тәрбиелейді.

Еркін, бұрыштан және қақпадан соққыларды орындаған кезде қарсыластар доптан 5 м. қашықтықта болуы керек.

## **Сабақтар мен жарыстар кезіндегі қауіпсіздік талаптары**

Оқушыларды сабақтар мен жарыстарға кіру рұқсаты дәрігердің рұқсатымен ғана жүргізіледі. Қатысушылар спорт киімінде болуы керек.

Залға немесе ашық спорт алаңына мұғалімнің, жарыс төрешілерінің рұқсатымен сағызсыз және басқа тамақсыз ұйымдасқан түрде кіруі тиіс.

Сабақтар мен жарыстар басталуына дейін қатысушылар алдын ала жасалатын жаттығуды жүргізу керек.

Мұғалімнің ойынды бастау, ойында кідіріс жасау деген барлық командаларын мұқият тындап, орындау және ойынды команда (сигнал) бойынша ғана аяқтау.

Сабақтар мен жарыстарға қатысушылар командас жолдастарын қолдауға, қажет болған жағдайда көмек көрсетуге міндетті. Команда капитаны мен өкілдің (сынып жетекші) кеңестерін тындау.

Ойындарда жарыс ережелерін қатаң сақтау, командас жолдастар мен қарсыластарынды сыйлау. Әріптестерінің





сәтсіздіктеріне және өз команданың жеңілістеріне байсалды қарау.

Спорт және қимыл-қозғалыс ойындарымен шұғылданған кезде қауіпсіздік талаптарын білу.

Жығылуды, ойыншылармен соқтығысуды, ойыншылардың қолы мен аяқтарынан соққы беру мен тебулерді болдырмау.

Жығылған кезде жарақат алуды болдырмау үшін жинақталу.

Ойын жабдығы мен жабдықты пайдалануды білу.

Шаршағандықты, әлсізденуді сезінген кезде дереу команданың өкіліне (сынып жетекшіге, жарыс төрешісіне, медқызметкерге) хабарлау.

Жарақат алған кезде жаттығуды орындауды және ойынды тоқтату, мұғалімге хабардар ету және медициналық көмек үшін дәрігерге немесе медбикеге жүгіну.

## **Киімге, аяқ киімге, спорт жабдығы мен жабдықтарға қойылатын санитарлық-гигиеналық талаптар**

Күнделікті тіршілікте, әсіресе дене жаттығуларымен шұғылданған кезде жеке тазалық ережесі сақтау өте маңызды.

Бәріне аян, осы ережелерді сақтау аурудың алдын алуға ғана емес, денсаулықты нығайтуға және ағзаның қалыпты дамуына, сондай-ақ жұмысқа қабілеттілікті арттыруға, дене күшін жетілдіруге ықпал етеді.

Жеке тазалық өзіне бетті, ауыз қуысын, шашты күтуді, шынығуды, сондай-ақ киім мен аяқ киімді таза ұстауды қамтиды.

Ұлдар мен қыздар ішкі киімдерін, сыртқы және спорт киімдерін таза ұстау керек.

Киім ыңғайлы, жеңіл, аса жылы емес, функционалды, ылғал өткізетін, жүрген кезде қыспайтын болуы тиіс.



Оның өлшемі мен пішімі тынысты тарылтпау және қан айналымын қиындатпау керек.

Қыста таза ауада дене жаттығулары мен спортпен шұғылдану үшін киім үш қабат болуы керек: ішкі киім, футболка, жаттығуға киетін спорт киімі, бас киім және қолғап. Сондай-ақ желден қорғану үшін үстінен жеңіл күртеше кесе жақсы болады.

Нық жүрісті қамтамасыз ету және майтабанды дамытуға кедергі жасау үшін аяқ киім төзімді, созылғыш, ыңғайлы, жеңіл және кең болуы керек. Аяқ киім табанның қалпын тұрақтандыратын, арнайы табан «ұстағышы»; табанның жылжып кету түріндегі қозғалысты тұрақтандыратын арнайы қосымшалары; амортизацияның функцияларын орындайтын және ахилл сіңірінен артық жүкті түсіретін, табанның астына арналған арнайы ұлтаншасы болған жақсы. Ыңғайсыз, тар аяқ киім қан айналымын нашарлатады, табанды жылытпайды, ол жара қылады, қажайды, одан сүйел пайда болады.

Тым кең аяқ киім ыңғайсыз, ол теріні қажайды және жара болады. Қысты күні аяқ киім бір өлшемге көп болуы керек, оны жылы шұлықпен кию керек. Үнемі күні бойы кедымен жүруге болмайды.

Киім және аяқ киім үнемі күтуді мұқтаж етеді. Киім-кешекті әр жаттығудан кейін жуу керек. Кірленген және су болған аяқ киімді тазартып, кептіру керек. Спорт киімі мен аяқ киімін желдетілетін жерде сақтау керек.

Жабдық және спорт жабдығы ақаусыз және материалдың пішіні, салмағы мен сапасы бойынша белгілі стандарттарға сәйкес болуы тиіс. Оларға сондай-ақ, спорт жарақаттарын ескертуге, ауаның шаңмен ластануын жоюға, шұғылданушылардың жасына снарядтардың сәйкестігіне бағытталған бір қатар гигиеналық талаптар ұсынылады.



## 1-БӨЛІМ: БАСТАУЫШ МЕКТЕБІНДЕ ФУТБОЛДЫ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Әдістемелік әзірлемеді 1-4 сынып оқушыларымен жұмыс көрсетілді. Осы жұмыстың өзектілігі мерзімді түрде дене тәрбиесінің жүйелі сабақтарына қызығушылықты арттыру мақсатында ұл және қыз балаларды дене шынықтыру бағдарламасына жаңа әдістемелерді енгізу болып саналады.

Технологиялық жұмыста жазылған мақсат – оқушылардың қозғалыс біліктерін, дағдыларын қалыптастыру және осы жаста ең жоғары өсімі бар дене бітімінің сапасын дамыту.

Осы жұмыстағы міндеттер:

- жалпы дене шынықтыру және сонымен қатар футбол сабақтары үшін баланың позитивті ойлауын қалыптастыру;
- футболшыны негізгі техникалық біліктерге оқыту;
- футбол ойынына қажетті дене бітімінің сапасын дамыту болып табылады.

Игерудің күтілетін нәтижесі – балалардың техникалық әрекеттерін орындау, қарапайым тактикалық әрекеттерді қолданумен және денелік даярлығының жақсы деңгейінде ойынды жүргізу қабілеті.

Аннотация: Бастауыш мектебіндегі дене шынықтыру сабағына 30 сағат футбол сағатын енгізумен, мұғалімдерде балаларды футболдың негіздерімен таныстыру мүмкіндігі пайда болады. Бұл жұмыс балаларды үйрету кезінде техникалық әрекеттерді орындауға, қарапайым тактикалық әрекеттерін қолданумен және денелік даярлығының жақсы деңгейде ойынды жүргізуге көмектеседі.

Түйінді сөздер: футболды тануға ынталандыру, техникалық даярлық, ойын тактикасының негіздері. Футбол спорт ойындарының ең әйгілі түрлерінің бірі болады. Бастауыш мектеп жасындағы оқушыларда үйлестік және



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



жылдамдық сияқты дене шынықтыру сапасын дамытуда максималды өсімі бақыланады. Оқушыларды футболға үйрету арқылы осы сапаларды дамытуға ықпал ете аламыз. Бұл кезеңде оқытушы мен оқушының арасындағы байланыс былайша құрылу керек:

Оқушы	Мұғалім
Дене тұрғысынан: біреуін екіншісінен айыруға болатын, дене бітімінің қабілеттері болуы;	Үйлестікпен, қимыл қабілеттерімен, екпілікпен, басқа дене бітімінің сапаларымен жұмыс істейді;
Психологиялық тұрғыдан: не істеп және қалай істеп жатқанын түсінбейді, бірақ жалпы әрекетті түсінеді;	Үйрету кезінде баланың әрекетіне, сүйенеді, ол оның ерекшеліктерін байқап қалу, ол не істеп жатқанын сезіну және өзінің сезіну негізінде оларды жетілдіру үшін тырысады;
Түгелдей және толық ойынға елігеді: ойын оны қызықтырады, ол ойнаған ойынымен өмір сүреді;	Ойынды неге үйреткісі келетініне байланысты таңдайды;  Оқушының қажеттілігін қозғалыста пайдаланады. Сабақ кезінде оқушы белсенді болуы үшін, ол өзіне қандайда болмасын әрекеттерді орындаудың жаңа мүмкіндіктерін ашу үшін оларға қатысу және есте сақтау қажет. Белсенді әрекеттерде туындайтын жағдайларға бейімделу



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



	ептілігі құрылады;
Өз сезімі мен практикасы арқылы ойланады;	Егер оқушы қимылды сылбыр орындайтын болса, ол қадағалаушыға немесе қандайда болмасын тәсілді орындау құралына айналады;
Ақырындап ұлғайып, дамытылады:	Оның өзі туралы пікірін қуаттайды, оны мақұлдайды;
7-8 жас: бала өзін ғаламның орталығы деп санайды, допты айрықша өзінің меншігі ретінде қабылдайды;	Оқушыға доппен жиі ойнауға рұқсат береді (жеке техникамен жұмыс); Әр оқушыда доп болу керек;
9-10 жас: өзін басқалар мойындауын талап етеді; өзінің күш-жігерін басқалармен біріктіруге тырысады және оны жасайды.	Допты беру ойындарын енгізеді; Ойыншылардың бір-бірін мойындауына ықпал етеді; Ойында «әріптестер» және «қарсыластар» деген сөздердің болуы өзара іс-қимылды, ұжымдық ойынды және әріптеске қарсылықты меңгеруге ықпал етеді.

Бұл жаста футбол мектеп оқушыларының дене шынықтырудың ең тиімді құралдарының бірі болып табылады. Оқытудың алғашқы сабағынан бастап техникалық қимылдарды – кез келген ойынның негізін үйретуге ең көп уақыт бөлу керек.

Үйрету әдістері: қайталау және ойын. Жеке және топтық тәсілде үйретудің қайталау әдісі оқушыларды техникалық қимылдарды орындауға үйретуге мүмкіндік береді. Жаттығуды орнында және аздап жүру жылдамды-



ғымен қозғалыста орындай отырып, біз баладан қимылды барынша дұрыс орындауды талап етуіміз керек – қозғалыс жылдамдығы жоғары болса, соғұрлым қимылдарды техникалық дұрыс орындау қиынырақ болады. Бұл жаста техникалық іс-қимылдарды жаттығуларды барынша жиі алмастыра үйрету керек – бір-екі жаттығуды бірқалыпты және бірнеше рет орындау баланың сабаққа деген қызығушылығын тез жояды. Жаттығуларды әрбір 3-4 минут сайын өзгерту және оларды әр баланың жекелей қателерін түзетумен және техникалық іс-қимылдарға үйрету кезінде туындайтын жалпы дәлсіздікке көңіл бөле отырып, эмоциялықта жүргізу керек. Оқушылардың техникалық іс-қимылдарды меңгеру шамасына қарай техникалық іс-қимылдарды орындау шарттарын және орындау жылдамдығын күрделендіру керек. Осы кезеңде оқитын спорт ойындарының элементтерімен қимыл-қозғалыс ойындарын енгізуге болады. Кез келген қимыл-қозғалыс ойындарын қолдануға болады – неғұрлым жаттығудың орындау шарттарын жие өзгерткен сайын, соғұрлым бала өзгертін ойын жағдайларына тез бейімделеді және осы жағдайларды неғұрлым тиімді шешуге мүмкіндік беретін, сол техникалық іс-қимылдарды қолдану. Оқытушы өзінің шешу әдістерін ұсына алады, бірақ оқушы оның дене даярлығы мен техникалық жарақтандыру деңгейіне сәйкес келетін, шешу жолдарын табуға өзі тырысу керек.

Оқушылардың техникалық іс-қимылдарды меңгеру шамасына қарай оқу ойынын енгізуге болады. Оқу ойыны зерттелетін ойынның ережелері бойынша жүргізіледі, ойынды, техникалық іс-қимылдарды үйрету мен жетілдіру бойынша ең жоғары әсер көрсетуге мүмкіндік беретін, шағын алаңдарда толық емес құрамда – 1х1, 2х2, 3х3 немесе 4х4 өткізу керек. Бастауыш мектеп жасындағы бала нұсқалардың көп санын түсінуге және дұрыс шешім





қабылдауға қабілеті жоқ. Сондықтан толық емес құрамдағы ойын техникалық іс-қимылдарды жетілдіруге ғана емес, сондай-ақ, ең оңай тактикалық өзара іс-қимылдарды үйретуге мүмкіндік береді, сонан соң, спорттық ойындарды үйрету бойынша білім беру міндеттерін тиімді шешуге мүмкіндік береді.

Бірақ спорттық ойындарды үйретудің барлық мәселелерін дайындық қана шешпейді. Тиісті дене даярлығынсыз техникалық іс-қимылдарды меңгеру өте қиын болады. Футбол баладан жан-жақты дене даярлығын талап етеді. Бұл жаста үйлестікті, ептілік пен шапшаңдықты дамытуға барынша көп көңіл бөлу керек, өйткені дәл 7-10 жас кезеңі осы сапаларды дамыту үшін ең қолайлы болып табылады. Сондықтан қимыл-қозғалыс ойындарды техникалық іс-қимылдарды үйретудің барлық кезеңінде қолдану керек, бұған қоса, ойындарды қажетті дене бітімінің сапасын дамыту мақсатында қолдану керек. Қимыл-қозғалыс ойындарын сабақтың даярлық бөлімінде – денені ширатуда қолдану өте тиімді. Ойындар балаларды толық жұмылдырады және ағзаның негізгі жүйелерін жұмысқа дайындап, қажетті денеге түсетін ауырлықты береді.

Қимыл-қозғалыс ойындарынан басқа, денені ширатуға жүгіру үйлесімі мен техникасына бағытталған жүгіріс жаттығуларын енгізу өте тиімді. Футбол ойыны – бұл үнемі қозғалыс, сондықтан қозғалыста денені ширатуды жүргізу өте тиімді болады.

Бастауыш мектепте футболды үйрету әр кезеңге оқушылардың сол жасына, олардың дене дамуына және техникалық жарақтандыру және психологиялық тұрақтылық деңгейіне сәйкес келетін, міндеттерді үйретуді қойып, бірнеше кезеңде өткізу орынды болады. Білім беруге арналған міндеттерді шешудің ең оңтайлы әдісі келесі даярлау кезеңдеріне бөлу болады:



## **Бірінші оқу жылы (1-ші сынып).**

Даярлаудың осы кезеңінде, жалпы сабақта дене шынықтырумен және атап айтқанда негізгі міндеттердің бірі мерзімді қызметте футболмен шұғылдануға тұрақты қызығушылықты қалыптастыру. Ең бастысы оқушыларға футбол өте қызықты және тартымды ойын деп айтып, көрсету. Осы кезеңде футбол техникасын үйретуді допсыз жылжумен, сондай-ақ орнында және қозғалыста допты бақылау тәсілдерімен таныстыру мен үйретуден бастау керек. Одан әрі жұмыс жасау үшін негізі қаланатындықтан, көп уақыт баланың доппен жеке жұмыс жасауына бағытталу тиіс. Мұнда тұрған жерде доптан табанды алмай, допты табанмен алға-артқа, солға-оңға домалату жаттығулары өте пайдалы болады, бұған қоса, шағын көлемдегі резеңкелі доптарды немесе үлкен тенниске арналған доптарды пайдалану тиімді болады. Бұл оқушының «допты сезіну» сезіміне қол жеткізудің тиімді әдісі, яғни оқушыға допты сезінуді және барлық аяқпен емес, табанымен басқаруды үйрету, бұл допты алып жүруді одан әрі жетілдіруін жеңілдетеді.

Келесі тиімді жаттығулар тұрған жерінде доптан секіру, доптан аттау, доптың айналасында жүгіру сияқты доппен жаттығулар болады, сондай-ақ оқушыларға өздері ойлап тауып, ойлап тапқан қимылдарды өзіндік орындауды ұсынуға болады. Қозғалыста допты алып жүруді үйретуге ауыса отырып, бірқалыпты және бірізді жұмыс бұл жастағы балаларды жалықтыратынын есте сақтау керек, сондықтан тапсырманы әр 3-4 минут сайын өзгерту керек. Үйретудің ең тиімді әдістері «Құбыжық жақындап келе жатыр», «Шөптегі жылан», «Теңіз шаяндарының шабуылы» және т.б. қимыл-қозғалыс ойындары, яғни қозғалыстардың, кідірістердің, қарапайым алдамшы қозғалыстардың бағыты мен жылдамдығын



ауыстырумен жылжулары көп ойындар болады. Ойындар процесінде оқушылар дұрыс жүгіруді, алаңның шегіне қатысты және басқа ойыншыларға қатысты кеңістіктегі бағдарлануды, сонымен қатар допты бақылау тәсілдерін қолдануды үйренеді. Ойын кезінде оқушыларға жылжудың таныс техникалық тәсілдері мен әдістерінің барынша ықтимал арсеналын пайдалану туралы айту немесе жылжудың қандайда болмасын әдісін пайдалануға тапсырмалар беру маңызды.

Допты табанмен тоқтатуды үйрету керек – бұл тым қарапайым тоқтату әдісі. Оқушылардың допты алып жүруді меңгеру шамасына қарай, тапсырманы қозғалыс жылдамдығын ұлғайту, қозғалыс бағытын өзгерту, алаңның көлемін қысқарту есебінен күрделендіруге болады. Осы кезеңде оқушыларға толық емес құрамда – 1х1 немесе 2х2, мини-футбол, екі жақты ойын ойнауды беру орынды болады, ол оларға нақты міндетті орындап: қарсыластың қақпасына барынша көп допты кіргізу, ойын шарттарында допты алып жүру мен тоқтатуды меңгеруге мүмкіндік береді. Сонымен қатар, осы кезеңде допты берулерге үйрету балалардың жас ерекшеліктері және олардың дене даярлығы салдарынан онша тиімді емес және орындауға қиын екенін ескеру керек.

Денені шынықтыру сапасын дамытуда ептілік пен үйлестікті дамытуға көп уақыт бөлу керек. Олардың дамыту құралдары қимыл-қозғалыс ойындары, эстафеталар, акробатикалық жаттығулар, арнаулы және арнаулы емес үйлестік кешендер болып табылады. Осы кезеңде басты міндет футбол техникасымен таныстыру мен үйрету ғана емес, оқушыға футболмен үздіксіз шұғылдануға орнықты қызығушылықты да дағдыландыру болып табылады.



## Екінші оқу жылы (2-ші сынып).

Бұл кезеңде бұрын зерттелген техникалық іс-қимылдарды жетілдіреміз және допты беру мен қақпаға енгізуді үйренуге көшеміз. Допты беру үйретуде өте қиын, топтық және командалық өзара іс-қимылдардың негізгі компоненті болып табылады. Үйретудің бастапқы кезеңінде, мүмкіндігінше, әр бала жеке доппен көп жұмыс жасау керек, егер мұндай мүмкіншілік болмаса, онда жұппен немесе үштікте. Қателерді жоюға барынша көп уақыт бөлу, аяқты қоюға және оның дұрыс жұмыс жасауына көңіл бөлу, балалардың тұрақты қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.

Қимыл әрекетін менгеру шамасына қарай допсыз және доппен жылжудан кейін беруді қосуға, оқушылардың арасындағы арақашықтық пен беру бағытын өзгертуге, әріптестің аяғының немесе бағаналардың арасындағы дәлділікке беруді орындауға болады. Допты беруді жетілдіру үшін доппен мақсатқа жетуді талап ететін, қимыл-қозғалыс ойындары келеді («Әккілер мен қан кеспелер», «Қарақшылар», «Мұғалімдерге түсу»). Үйрету кезінде де және жетілдіру процесінде де допты беруді орындау кезінде доптың қозғалуын және статикалық қалыпта болмауын балалардан талап ету керек.

Қақпаға енгізулер қарсыластың қақпасына доп соғудың негізгі тәсілі. Осы элементті үйрету кезінде балаларға қызықты болуы үшін қақпаға немесе қандайда бір мақсатқа енгізуді орындаған жақсы. Соққыға үйретуді, балалар өзіне лақтырылған допты тебуді орындаудан бастау, сонымен қатар доп қашанда тебетін аяқтың тізесінен төмен болуы керек. Меңгеру шамасына қарай алып жүру кезінде домалаған допты соғуға және допты әріптестерге бергеннен кейін соғуға көшуге болады. Жетілдіру кезінде үлкен сезімдік үшін допты алып жүрумен және қақпаға



және/немесе мақсатқа енгізумен қимыл-қозғалыс ойындары мен эстафеталарды қолдануға болады.

Зерттелген техникалық іс-қимылдарды біріктіріп жетілдіру үшін қимыл-қозғалыс ойындары мен эстафеталар тиімді. Оларды орындау шарттары орындау жылдамдығы бойынша ойын шарттарына өте жақындатылған, ол мұғалімге оқушының даярлық деңгейін бағалауға мүмкіндік береді. Оқу ойындары сондай-ақ шағын алаңдарда (спорт залдың жартысында) 1х1 немесе 2х2 форматында өткізу орынды болады.

### **Үшінші оқу жылы (3-ші сынып).**

Дайындықтың осы кезеңінде жаттанды техникалық қимылдарды жетілдіру, сондай-ақ допты алып жүріп беруге және табанның әртүрлі жақтарымен қақпаға енгізуді үйрету жалғасады. Ойынға барынша жақын көп ойын жаттығуларымен тапсырмалар енгізілуде. Оқушылар тапсырмаларды орындау кезінде, егер мұны жағдай талап етсе, ойынды тоқтатып, қандайда болмасын қимылды қалай дұрыс орындау, оқушы әріптестері мен допқа байланысты қай жерде болуы керектігін көрсету керек. Бірақ, оқушылар сабақта техникалық дағдылардың минимумын меңгергендігіне қарамастан, көп үйрету нәтижесі үшін бір немесе екі техникалық қимылдармен жұмыс істеген жақсы – бұл ең жақсы үйрету нәтижесін береді. Сабақ кезінде оқу ойындарын алаңның жартысында немесе барлық алаңда 2х2 форматында өткізуге болады.

Допты алып жүру мен беруді жетілдіру үшін алаңның жартысына 1х2 форматында ойын қолдануға, бұған қоса командаларды қарсыластар тең немесе жалғыз өзі ойнайтын ойыншы екі ойыншыдан мықтырақ болғанда қалыптастыруға болады. Оқушылар техникалық жарақтандырылғандықтан, олардың ойын және жарыстық әдістерді



жоғары эмоцияда қолдануына байланысты, одан әрі оқушылардың қызығушылығын арттыратын әдістерді қолдану керек.

## **Төртінші оқу жылы (4-ші сынып).**

Бұл бастауыш және орта мектеп арасындағы өтпелі кезең. Барлық жаттанды техникалық қимылдарды жетілдіру және жекелеген және топтық өзара іс-қимылдарға үйрету кезеңі. Оқушылардан барынша ықтимал жылдамдықпен техникалық қимылдарды орындауды талап ету қажет. Сонымен қатар оқушыларға сараланған түрде жақындау керек, әр балада көптеген сыртқы және ішкі факторларда негізделген, техникалық жарактандырудың әртүрлі деңгейі болады.

Осы кезеңде қолданылатын негізгі әдістер қайталау, ойын және жарыстар. Оқу ойындарын шабуыл және қорғаныс ойыны кезінде қарапайым тактикалық қимылдарды түсіндірумен 2х2, 3х3 және 4х4 форматында өткізуге болады. Сондай-ақ 1х2, 2х3 форматындағы тең емес құрамдағы ойын тапсырмалары өте пайдалы.

Бұл әдістеме оқушылар үшін бастауыш мектебінде дене шынықтыру сабағында футбол дағдыларын үйретуді тиімді және қызықты өткізуге мүмкіндік береді.





## 2-БӨЛІМ: I-IV СЫНЫПТАРҒА АРНАЛҒАН ОҚУ– ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЛАР

### ОҚУ–ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР

I -сынып

Р/с №	Тақырып атауы	Барлық сағат	Оның ішінде	
			Теория лық сабақ	Практик алық сабақ
1	Футбол ойнау сипаттамасы, футбол ойынының пайда болу және даму тарихы	1	1	
2	Футбол ойнау кезіндегі қауіпсіздік ережелері және футболмен шұғылданған кездегі гигиеналық талаптар	1	1	
3	Жарыс ережелерінің негіздері	1	1	
4	Техникалық даярлық	5		5
5	Дене бітімінің даярлығы	Әрбір сабақ барысында		
6	Қимыл-қозғалыс ойындары және эстафеталар	14		14
7	Жеңілдетілген ережелер бойынша футбол ойнау	7		7
8	Бақылау сынағы	1		1
	<b>Барлығы:</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>27</b>



## САБАҚ МАЗМҰНЫ

### **1. Футбол ойынының сипаттамасы, футболдың пайда болу және даму тарихы**

Оқушының үйлесімді өсіп дамуы үшін спорт ойындарының мәні. Футбол ең бұқаралық спорт ойындарының бірі. Футболмен шұғылданудың адам денесінің дамуына әсері. Футбол ойынының пайда болу тарихы. Заманауи футболдың отаны.

### **2. Футболмен шұғылдану кезіндегі қауіпсіздік ережелері және киімге, спорт жабдығы мен жабдықтарға қойылатын санитарлық-гигиеналық талаптар**

Оқушылардың футбол сабағындағы мінез-құлық ережелері. Футболмен өзіндік шұғылдану үшін орын таңдау. Футбол сабағы өтегін жерлерге қойылатын гигиеналық талаптар. Футбол ойыны кезінде жарақаттанудың алдын алу. Футбол сабағына арналған спорт киімі мен аяқ киім және мауысымдылықты есепке алумен, оларды күту. Доптар, допты айналдырып алып кету үшін бағаналар, стандарт және стандарт емес қақпалар.

### **3. Жарыс ережелерінің негіздері**

Футбол алаңын белгілеу. Төрешілердің функциялары. Футболшылардың ережелерді бұзуы. Ойын нәтижесі: жеңімпаз, жеңіліп қалушы, кездесу, тең ойналды.

### **4. Техникалық дайындық**

**Қозғалу техникасы.** Жүрудің әртүрлі түрлері, арқамен алға қарай жылжу жылдамдығын өзгертіп жүру. Футболшының жалпы дамыту жаттығуы және арнайы жаттығуы. Бір қалыпты, жылдамдықпен, қосарланған



адыммен, арқамен алға қарай жүгіру. Қарапайым қимыл-қозғалыс ойындары.

**Допты соғу.** Соғу кезінде тірейтін аяқпен қою. Аяқ алқымының ортасымен допты соғу.

**Допты тоқтату.** Допты табанмен тоқтату.

**Допты алып жүру.** Допты тура және бағытын өзгертіп бір аяқпен алып жүру. Допты кезек-кезек оң және сол аяқпен тура алып жүру.

**Допты беру.** Допты табанның ішкі жағымен оң және сол аяқпен беру.

## 5. Дене бітімінің даярлығы

Допсыз және доппен жалпы дамыту жаттығулар кешені:

- үйлестік қабілеттерді;
- шапшандықты;
- пысықтықты;
- икемділікті;

- қозғалыс дәлдігі мен доп беруді дамытуға бағытталған допсыз және доппен жаттығулар кешенін қамтиды.

## 6. Қимыл-қозғалыс ойындары және эстафеталар

Футбол добымен қарапайым ойындар мен эстафеталар, пысықтықты, икемділікті, шапшандықты дамытуға қимыл-қозғалыс ойындар мен эстафеталар («Құбыжық (Монстр) жақындап келе жатыр», «Аңшылар мен қояндар», «Шөптегі жылан», «Теңіз шаянының шабуылы», «Қуыспақ», «Мысық пен тышқандар» және б.). Допты алып жүру, қозғалыс бағытын өзгерту ойындары.



## 7. Оқу ойыны

Шағын қақпасы бар 15-20 x 25-30 м. шағын алаңдарда 2x2; 3x3 жеңілдетілген ережелері бойынша футбол ойнау. Зерттелген тәсілдерді жетілдіру, ойын ережелерімен таныстыру.

## 8. Бақылау сынағы (5-БӨЛІМНІҢ № 78 бет. қараңыз)



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



## ОҚУ – ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР

II - сынып

Р/с №	Тақырып атауы	Барлық сағат	Оның ішінде	
			Теория лық сабақ	Практик алық сабақ
1	Футбол ойнау сипаттамасы, футбол ойынының пайда болу және даму тарихы	1	1	
2	Футбол ойнау кезіндегі қауіпсіздік ережелері және футболмен шұғылданған кездегі гигиеналық талаптар	1	1	
3	Жарыс ережелерінің негіздері	1	1	
4	Техникалық даярлық	8		8
5	Дене бітімінің даярлығы	Әрбір сабақ барысында		
6	Қимыл-қозғалыс ойындары және эстафеталар	10		10
7	Жеңілдетілген ережелер бойынша футбол ойнау	8		8
8	Бақылау сынағы	1		1
	<b>Барлығы:</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>27</b>



## САБАҚ МАЗМҰНЫ

### **1. Футбол ойынының сипаттамасы, футболдың пайда болу және даму тарихы**

Оқушының үйлесімді өсіп дамуы үшін спорт ойындарының мәні. Футбол ең бұқаралық спорт ойындарының бірі. Футболмен шұғылданудың адам денесінің дамуына әсері. Футбол ойынының пайда болу тарихы. Заманауи футболдың отаны.

### **2. Футболмен шұғылдану кезіндегі қауіпсіздік ережелері және киімге, спорт жабдығы мен жабдықтарға қойылатын санитарлық-гигиеналық талаптар**

Оқушылардың футбол сабағындағы мінез-құлық ережелері. Футболмен өзіндік шұғылдану үшін орын тандау. Футбол ойыны кезінде жарақаттанудың алдын алу. Футбол сабағына арналған спорт киімі мен аяқ киім және мауысымдылықты есепке алумен, оларды күту. Футбол сабағы өтетін жерлерге қойылатын гигиеналық талаптар. Доптар, айналып өтетін бағаналар, стандарт және стандарт емес қақпалар. Мұғалімнің сабақта қауіпсіздік ережелерін қамтамасыз етудегі әрекеттері.

### **3. Жарыс ережелерінің негіздері**

Футбол алаңын белгілеу. Төрешілердің функциялары. Футболшылардың ережелерді бұзуы. Ойын нәтижесі: жеңімпаз, жеңіліп қалушы, кездесу, тең ойналды. Бүйір сызығынан допты лақтыру.

### **4. Техникалық дайындық**

**Қозғалу техникасы.** Жүрудің әртүрлі түрлері, арқамен алға қарай жылжу жылдамдығын өзгертіп жүру. Жалпы



дамыту жаттығулары. Жай, жылдамдықпен, қосарланған адыммен, арқамен алға қарай жүгіру. Секіріп, аттап тоқтау. Бір, екі аяқпен итеріп секіру. Қарапайым қимыл-қозғалыс ойындары.

**Допты аяқпен соғу.** Соғу кезінде тірейтін аяқты қою. Аяқ алқымының ортасымен жылжымайтын допты соғу. Табанның ішкі жағымен жылжымайтын допты соғу.

**Допты тоқтату.** Допты табанмен тоқтату. Допты табанның ішкі жағымен тоқтату.

**Допты алып жүру.** Допты тура бір аяқпен алып жүру. Допты кезек-кезек оң және сол аяқпен тура алып жүру. Аяқ алқымының сыртқы бөлігімен допты алып жүру. Аяқ алқымының орта жағымен допты алып жүру.

**Допты беру.** Допты табанның ішкі жағымен оң және сол аяқпен беру.

## 5. Дене бітімінің даярлығы

Допсыз және доппен жалпы дамыту жаттығулар кешені:

- үйлестік қабілеттерді;
- шапшаңдықты;
- екпілікті;
- икемділікті;
- қозғалыс дәлдігі мен доп беруді дамытуға бағытталған допсыз және доппен жаттығулар кешенін қамтиды.

## 6. Қимыл-қозғалыс ойындары және эстафеталар

Қимыл-қозғалыс ойындары: «Дриблер», «Мысықтар мен тышқындар», «Жарыс», «Мұғалімнің қолына түсу», «Қарақшылар» және т.б.



## 7. Оқу ойыны

Шағын қақпасы бар 15-20 x 25-30 м. шағын алаңдарда 2x2; 3x3 жеңілдетілген ережелері бойынша футбол ойнау. Зерттелген тәсілдерді жетілдіру, ойын ережелерімен таныстыру.

## 8. Бақылау сынағы (5-Бөлімнің № 78 бетті қараңыз)





# ФУТБОЛ САБАҒЫ



## ОҚУ – ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР

### III-сынып

Р/с №	Тақырып атауы	Барлық сағат	Оның ішінде	
			Теориял ық сабақ	Практик алық сабақ
1	Футбол ойнау сипаттамасы, футбол ойынының пайда болу және даму тарихы	1	1	
2	Футбол ойнау кезіндегі қауіпсіздік ережелері және футболмен шұғылданған кездегі гигиеналық талаптар	1	1	
3	Жарыс ережелерінің негіздері	1	1	
4	Техникалық даярлық	9		9
5	Дене бітімінің даярлығы	Әрбір сабақ барысында		
6	Қимыл-қозғалыс ойындары және эстафеталар	7		7
7	Жеңілдетілген ережелер бойынша футбол ойнау	10		10
8	Бақылау сынағы	1		1
	:	30	3	27



## САБАҚ МАЗМҰНЫ

### **1. Футбол ойынының сипаттамасы, футболдың пайда болу және даму тарихы**

Білім алушының үйлесімді өсіп дамуы үшін спорт ойындарының мәні. Футбол ең бұқаралық спорт ойындарының бірі. Футболмен шұғылданудың адам денесінің дамуына әсері. Футбол ойынының пайда болу тарихы. Заманауи футболдың отаны. Футбол ойынының алғашқы ережелері қашан және қай жерде әзірленді. Алғашқы футбол клубтарының құрылуы.

### **2. Футболмен шұғылдану кезіндегі қауіпсіздік ережелері және киімге, спорт жабдығы мен жабдықтарға қойылатын санитарлық-гигиеналық талаптар**

Оқушылардың футбол сабағындағы мінез-құлық ережелері. Футболмен өзіндік шұғылдану үшін орын таңдау. Футбол ойыны кезінде жарақаттанудың алдын алу. Футбол сабағы өтетін жерге, жабдыққа, мауысымдылықты есепке алумен киім мен аяқ киімге қойылатын гигиеналық талаптар. Доптар, айналып өту бағаналары, стандарт және стандарт емес қақпалар. Жарақаттанушылыққа әкелетін себептер. Оқытушының сабақта қауіпсіздік ережелерін қамтамасыз етудегі әрекеттері.

### **3. Жарыс ережелерінің негіздері**

Футбол алаңын белгілеу. Төрешілердің функциялары. Ойын нәтижелері. Футболшылардың ережелерді бұзуы. Ойын нәтижесі: жеңімпаз, жеңіліп қалушы, кездесу, тең ойналды. Допты бүйір сызығынан лақтыру. Команданың құрамы және орналасуы. Ойын уақыты, кідірістер мен үзілістер. Ойын алаңының жақтарын ауыстыру. Ойын



құрылымы: жеребе тастау, алаңда ойыншыларды орналастыру, денені ширату.

## 4. Техникалық даярлық

**Қозғалу техникасы.** Жүрудің әртүрлі түрлері, арқамен алға қарай жылжу жылдамдығын өзгертіп жүру. Жалпы дамыту жаттығулары. Жай, жылдамдықпен, қосарланған адыммен, арқамен алға қарай жүгіру. Секіріп, аттап тоқтау. Бір, екі аяқпен итеріп секіру. Ең оңай эстафета тәсілдері және үйлестік кешендер. Доппен қақпақылдау.

**Допты аяқпен соғу.** Соғу кезінде тірейтін аяқты қою. Аяқ алқымының ортасымен жылжымайтын допты соғу. Табанның ішкі жағымен домалаған допты соғу. Қақпаға кіргізу.

**Допты тоқтату.** Домалаған допты табанмен тоқтату. Допты табанның ішкі жағымен тоқтату Ұшып бара жатқан допты аяқпен тоқтату.

**Допты алып жүру.** Допты бір аяқпен тура, жыланша, сегіздікпен алып жүру. Допты кезек-кезек оң және сол аяқпен тура, жыланша, сегіздікпен алып жүру. Допты аяқ алқымының сыртқы бөлігімен алып жүру. Допты аяқ алқымының орта жағымен алып жүру.

**Допты беру.** Допты табанның ішкі жағымен оң және сол аяқпен беру.

**Қақпашының ойыны.** Бір жерде тұрып және қозғалыста допты екі қолмен қағып алу алып алу, құлап жатып допты қолмен қағып алу, допты бір қолмен лақтырып, жылжымайтын допты аяқпен теуіп және лақтырғаннан кейін ойынға қосу.

## 5. Дене бітімінің даярлығы

Допсыз және доппен жалпы дамыту жаттығулар кешені:



- үйлестік қабілеттерді;
- шапшандық пен ептілікті;
- тізе және жамбас буындарындағы икемділігі мен ширақтығын;
- қозғалыс дәлдігі мен допты беруді;
- қақпаға енгізу дәлділігін;
- ойынға төзімділікті дамытуға бағытталған допсыз және доппен жаттығулар кешенін қамтиды.

## **6. Қимыл-қозғалыс ойындары және эстафеталар**

Футбол добымен қарапайым ойындар мен эстафеталар, пысықтықты, икемділікті, шапшандықты дамытуға қимыл-қозғалыс ойындар мен эстафеталар («Монстр (Құбыжық) жақындап келе жатыр», «Аңшылар мен қояндар», «Шөптегі жылан», «Теңіз шаянының шабуылы», «Қуыспақ», «Мысық пен тышқандар» және б.). Допты алып жүру, қозғалыс бағытын өзгерту ойындары.

## **7. Оқу ойыны**

Шағын қақпасы бар 15-20 x 25-30 м. шағын алаңдарда 2x2, 3x3, 4x4 жеңілдетілген ережелері бойынша футбол ойнау. Алаңның бір бүйір сызығынан екі қолмен лақтырып, допты ойынға қосу. Зерттелген тәсілдерді жетілдіру, ойын ережелерімен таныстыру.

## **8.Бақылау сынағы (5-БӨЛІМНІҢ № 78 бет. қараңыз)**



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



## ОҚУ – ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР

### IV-сынып

Р/с №	Тақырып атауы	Барлық сағат	оның ішінде	
			Теория лық сабақ	Практик алық сабақ
1	Футбол ойнау сипаттамасы, футбол ойынының пайда болу және даму тарихы	1	1	
2	Футбол ойнау кезіндегі қауіпсіздік ережелері және футболмен шұғылданған кездегі гигиеналық талаптар	2	2	
3	Жарыс ережелерінің негіздері	1	1	
4	Техникалық даярлық	10		10
5	Дене бітімінің даярлығы	Әрбір сабақ барысында		
6	Қимыл-қозғалыс ойындары және эстафеталар	4		4
7	Жеңілдетілген ережелер бойынша футбол ойнау	11		11
8	Бакылау сынағы	1		1
	<b>Барлығы:</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>



## САБАҚ МАЗМҰНЫ

### **1. Футбол ойнау сипаттамасы, футбол ойынының пайда болу және даму тарихы**

Футбол – өте кеңінен таралған командалық ойындардың бірі. Адамның үйлесімді дамуы үшін спорт ойындарының маңызы. Адамның денесінің дамуы үшін футболмен шұғылдану әсері. Заманауи футболдың отаны. Футбол ойнаудың алғашқы ережелері қашан және қай жерде әзірленді.

Алғашқы футбол клубтарының құрылуы. Футбол ойнаудың ресми халықаралық ережелері (ойын алаңының көлемі, қақпаның көлемі, доптың көлемі, қақпашының ойыны және б.).

### **2. Футболмен шұғылдану кезіндегі қауіпсіздік ережелері және киімге, спорт жабдығы мен жабдықтарға қойылатын санитарлық-гигиеналық талаптар**

Сабақ кезінде, жарыс өтетін жерге және кері жылжуы кезінде оқушылардың қауіпсіз мінез-құлық ережелері. Сабақ өтетін жерге, жабдыққа, маусымдылықты есепке алумен, киім мен аяқ киімге қойылатын гигиеналық талаптар. Доптар, айналып өтетін бағаналар, стандарт және стандарт емес қақпалар. Футболшылардың негізгі жарақаттары және оларға әкелетін себептер. Жарақаттанушылықты ескерту: сабақ өтетін жерге, жабдыққа, киімге, аяқ киімге және денені ширатуға қойылатын талаптарды сақтау. Оқытушының сабақта қауіпсіздік ережелеріні қамтамасыз етудегі әрекеттері.



### 3. Жарыс ережелерінің негіздері

Футбол алаңын белгілеу. Төрешілердің функциялары. Ойын нәтижелері. Футболшылардың ережелерді бұзуы. Айып (еркін) добын соғу. Бұрыштан соғу. Қақпаға енгізу. Ойын нәтижесі: жеңімпаз, жеңіліп қалушы, кездесу, тең ойналды. Допты бүйір сызығынан лақтыру. Ойын уақыты, кідірістер мен үзілістер. Ойын алаңының жақтарын ауыстыру. Ойын құрылымы: жеребе тастау, аланда ойыншыларды орналастыру, денені ширату.

### 4. Техникалық даярлық

**Қозғалу техникасы.** Жүрудің әртүрлі түрлері, арқамен алға қарай жылжу жылдамдығын өзгертіп жүру. Жалпы дамыту жаттығулары. Жай, жылдамдықпен, қосарланған адыммен, арқамен алға қарай жүгіру. Секіріп, аттап тоқтау. Бір, екі аяқпен итеріп секіру. Қимыл-қозалыс ойындары және үйлестік кешендер.

**Допты аяқпен соғу.** Жылжымайтын допты аяқ алқымының ортасымен тебу. Жылжымайтын допты табанның ішкі жағымен тебу. Домалаған допты табанның ішкі жағымен тебу. Доппен қақпақылдау (екпін қозғау).

**Допты тоқтату.** Допты табанмен тоқтату. Оңға-солға кетумен допты табанның ішкі жағымен тоқтату. Ұшып бара жатқан допты аяқпен тоқтату.

**Допты алып жүру.** Допты бір аяқпен тура, жыланша, сегіздікпен алып жүру. Допты кезек-кезек оң және сол аяқпен тура, жыланша, сегіздікпен алып жүру. Допты аяқ алқымының сыртқы бөлігімен алып жүру. Допты аяқ алқымының орта жағымен алып жүру.

**Допты беру.** Допты табанның ішкі жағымен оң және сол аяқпен беру.

**Қақпашының ойыны.** Бір жерде тұрып және қозғалыста допты екі қолмен қағып алу мен соққы жасау,



құлап жатып допты қолмен қағып алу, допты бір қолмен лақтырып, жылжымайтын допты аяқпен теуіп және лақтырғаннан кейін ойынға қосу.

## 5. Дене бітімінің даярлығы

Допсыз және доппен жалпы дамыту жаттығулар кешені:

- үйлестік қабілеттерді;
- шапшандық пен ептілікті;
- тізе және жамбас буындарындағы икемділігі мен ширақтығын;
- қозғалыс дәлдігі мен допты беруді;
- қақпаға енгізу дәлділігін;
- ойынға төзімділікті дамытуға бағытталған допсыз және доппен жаттығулар кешенін қамтиды.

## 6. Қимыл-қозғалыс ойындары және эстафеталар

Ептілікті, икемділікті, шапшандықты дамытуға арналған қимыл-қозғалыс ойындар мен эстафеталар, дриблинг, допты бақылау, қозғалу бағытын өзгертумен доппен айналу, допты соғу және беру, допты орнында және қозғалыста тоқтату, допқа ашылу және ілесу кезінде кеңістік бағдарлау дағдыларын бекіту: «Жарыстар», «Қорғанның шабуылы», «Қорғанды қорғау», «Оқ ату астында», «Төртбұрыш 4х1» және б.

## 7. Оқу ойыны

Шағын қақпаларымен 15-20 х 25-30 м. шағын аландарында 2х2, 3х3, 4х4 жеңілдетілген ережелері бойынша футбол ойыны. Жаттанды тәсілдерді жетілдіру, ойын ережелерімен таныстыру.

## 8. Бақылау сынағы (5-БӨЛІМНІҢ №48 бетті қараңыз)





## 3 ТАРАУ: ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫ

### **Футбол техникасының жалпы сипаттамасы, техникаларды жіктеу, футбол техникасын оқыту мен жетілдіру әдістемесінің негіздері**

**Футбол техникасы** ойын барысында мақсатқа жету үшін түрлі үйлестірімде қолданылатын арнайы тәсілдердің жиынтығы болып табылады.

**Техникалық тәсілдер** – ол ойын жүргізу құралдары. Техниканы жетік меңгеру футболшылардың жан-жақты дайындығы мен гармониялық дамуының ажырамас бөлігі болып табылады. Жылдамдық пен сенімділік, жеңілділік пен тиімділік – футбол техникасына қойылатын бүгінгі күннің талаптары осылар.

**Футбол техникасын жіктеу** – бұл техникалық тәсілдерді жалпы ерекшелік белгілері бойынша топтарға бөлу. Футбол техникасында ойын қызметінің сипатына қарай екі ірі тарау белгілі: **аландағы ойыншының техникасы және қақпашының техникасы**. Әрбір тарауда кіші тармақтар бар: **қозғалыс техникасы мен допты иелік ету техникасы**.

Тармақтары түрлі әдістермен орындалатын нақты техникалық тәсілдерден тұрады. Техникалық тәсілдерді үйренудің негізгі әдісіне жаттығу әдісі жатады, яғни тәсілдер мен қимылдарды қайталап жасау бөлшектелген, жарыстырылған және ойын түрінде жүргізіледі. Мысалы, қиын емес техникалық тәсілдер мен тактикалық әрекеттер негізінен толықтай күйінде жатталынып алынады. Қиын тәсілдерді үйреткенде бөлшектелген әдіс қолданылады. Ойындық әдіс те қалыс қалмау керек. Оның мәні техникалық-тактикалық әрекеттердің жетілуі қиындатыл-



ған жағдайда жүзеге асады (қимылдық ойындар, эстафеталар, ойындық жаттығулар, оқу ойындары). Бұл әдіске осы үйренген техникалық тәсілдер мен тактикалық әрекеттерді бекітіп, жарыс жағдайында жетілдіретін жарыс әдісі де жақын болып келеді.

## Қозғалыс техникасы

Қозғалыс техникасы келесі тәсілдер тобын қамтиды: жүгіру, секіру, тоқтау, бұрылыстар. Ойын барысында қозғалыс техникасының тәсілдері түрлі үйлестірілімде жүргізіледі. Мысалы, ойында ойыншылардың қозғалу жылдамдықтары кеңінен ерекшеленеді: баяу жүрістен бастапқы ұмтылысқа дейін максималды жылдамдықпен, т.б.

Футболшылардың қозғалыстарының ерекшелігі олардың түрлі жүгіру тәсілдерін секірулер, тоқтаулар мен бұрылыстармен үйлестіре білуінде.

Қозғалыс техникасының тәсілдері мен әдістері алаңдағы ойыншы мен қақпашының допты иелік ету шеберлігімен тығыз қарым-қатынаста жүреді. Қозғалыс техникасының тәсілдерін ұтымды әрі кешенді түрде қодану көптеген техникалық мәселелерді тиімді шешуге көмектеседі.

**Жүгіру** – футболдағы қозғалыстың негізгі әдісі. Жүгірудің көмегімен допқа иелік етпеген футболшылар түрлі қозғалыстар жүргізеді. Сонымен қатар жүгіру допты бақылау техникасының негізгі бөлігіне жатады.

Футболда жүгірудің келесі тәсілдері қолданылады: жай жүгіріс, арқа жағымен алға қарап жүгіру, қайшылап адымдап жүгіру, қосымша адымдап жүгіру.

**Жай жүгіріс** тік шеп бойымен ашық кеңістікке шығатын, қарсыласты қуалайтын, т.б. әрекет жасайтын ойыншылар қолданатын жүгіру түрі. Қимыл жүйесі



құрылымы бойынша жеңіл атлетикалық жүгіруден айырмашылығы жоқ. Тек қашықтық, адым жиілігі мен оның ырғағында кейбір айырмашылықтар бар.

**Арқа жағымен алға қарап жүгіру** негізінен допты тартып алуда қорғанушы ойыншылар қолданатын жүгіріс. Бұл жүгіру түрі сонымен қатар циклдігімен (екілік адым) ерекшеленеді.

**Қайшылап адымдап жүгіру** қозғалыстың бағытын өзгерту, орнынан оңға немесе солға қарай жұлқа жүгіру үшін, бұрылыстардан кейін қолданылады. Ол қимыл-қозғалыстың ерекше құралы болып, жүгірудің басқа түрлерімен үйлестіріле қолданылады.

**Қосымша адымдап жүгіру** тактикалық мақсатты қалыпты қолдану үшін пайдаланылады (мысалы, ойыншыны жапқанда). Оны қимыл-қозғалыстың алдын ала фазасы сияқты қолданады, одан кейін ойын жағдайына байланысты түрлі қозғалыс теникаларын қолданады.

**Секірулер** – оларды тоқтау мен бұрылыстардың кейбір тәсілдерін орындау үшін қолданады. Секірулер жекелеген соққы әдістерінің, допты кеудемен, аяқпен және баспен тоқтатудың, кейбір финттердің техникаларының негізгі бөлігіне жатады. Ойын барысында секірулер алға, жан-жаққа, жоғары және олармен аралас бағыттарға қолданылады. Барлық секірулерге итеріліс, ұшу мен жерге түсу фазалары тән. Секірудің екі тәсілі бар: бір аяқпен және екі аяқпен итерілу арқылы.

**Бір аяқпен итерілу арқылы секіруді** алдыға, жан-жаққа және жоғары жүргізеді. Олар белсенді аяқтың сермеп қозғалуымен қатар, итерілумен ерекшелініп, дене салмағын секіру жаққа ауыстырады. Жерге түсу бір немесе екі аяқпен болады. Баспен допқа соққы жасағанда көп жағдайда секірудің максималды жоғары болуы маңызды.



Бұған жүгіру қарқынынан кейінгі итерме аяқтың тежеу қойылуы әсер етеді.

*Екі аяқпен итерілу арқылы секіру* алдыға, жан-жаққа, жоғары және олармен аралас бағыттарға жүргізіледі. Орнынан секіргенде итерілудің алдында ойынша тез тізесін бүгеді. Аяқтың белсенді түрде тіктелуі дене салмағының ойыншы жаққа қарай ауысумен және қолдың сермеуімен қатар жүргізіледі. Жүгіріп келіп қарқынмен секіргенде соңғы адымда бір аяқты тежеп қояды. Тізерлей бергенде екінші аяғы қойылады.

**Тоқтаулар** – қимыл-қозғалыстың бағытын өзгертудің тиімді әдісі болғандықтан қозғалыс техникасында қарастырылады. Қарсыластың орналасуына байланысты лезде тоқтағаннан кейін сол бағытта немесе қарама-қарсы бағытта жұлқына жүгіру, оңға немесе солға, доппен немесе допсыз кетіп қалу жалғасады. Тоқтаудың екі түрі қолданылады: секіру және ұмтылу.

*Секірумен тоқтағанда* нық тұру үшін аздап тізерлейтін, сермеу қимылын жасайтын аяғына биік емес, қысқа секірістен кейін түседі. Көп жағдайда секірістен жерге түсу екі аяқпен жүргізіледі.

*Ұмтылумен секіруді* соңғы жүгіру адымының есебінен жүзеге асырады. Сермейтін аяғы өкшеге сүйеніп, біртіндеп табанмен алдыға шығады. Ұмтылумен секіру аяқтың бүгілуі арқылы екі тірек қалпында болуымен ерекшеленеді.

**Бұрылыстар** – олардың көмегімен футболшылар аздаған жылдамдық жоғалтумен жүгіріс бағытын өзгерте алады. Бұрылыстан кейін әдетте орнында бастапқы әрекеттер орын алады. Бұрылыстар кейбір соққы әдістерінің, тоқтаулардың, допты алып жүру мен финттердің негізгі бөліктеріне жатады. Бұрылыстың келесі тәсілдері қолданылады: аттап өту, секіру арқылы, тірек аяқпен бұрылу.



Ойын жағдайына байланысты жан-жағына және артқа бұрылыс жасалады. Оларды орнында және қозғалыста орындайды.

*Аттап өту бұрылысы* керекті бағытқа дейінгі 2-3 қысқа адым арқылы жүргізіледі.

Қозғалыстың бағытының тез әрі күтпеген жағдайда өзгеруі кезінде секірумен бұрылыс ең тиімдісі. Оны бұрылыс жағына қарай белсенді итерумен орындайды. Сермеу аяғының табаны осы бағытта бұрылады. Секіріс биік емес, бірақ біраз кеңінен болады.

*Тірек аяғымен бұрылу* екі түрге ие. Бірінші түрінде ол бұрылыс бағытынан алыс тұрған аяқпен орындалады. Ауырлық ортасын (әрі қарай – А.О.) тірек шеңберінен шығарып, футболшы тірек аяғының ұшымен бұрылыс бағытына қарай бұрылады. Екінші жағдайда, бұрылыс бұрылу бағытына жақын аяқпен орындалады. Дененің А.О. бұрылу жаққа қарай ауысады. Жылжымалы аяғының адымы осы бағытта алдыңғы тірек аяғымен қайшылап жүргізіледі. Бұрылыс аздап бүгілген тірек аяғының ұшымен жүргізіледі.

## **Алаңдағы ойыншының техникасы**

Допқа иелік ету техникасына келесі тәсілдер тобы жатады: соққылар, тоқтаулар, допты алып жүрулер, алдау қимылдары (финттер), допты тартып алу. Сонымен қатар, допқа иелік ету техникасына қолмен орындалатын ерекше тәсілдер – допты алаң жиегінен ойынға қосу (аут) да жатады.



## Аяқтың ішкі жағымен соққының техникасы, оқыту мен жетілдіру әдістемесі

**Аяқтың ішкі жағымен соққылар.** Негізінен қысқа және орташа пас беруде, сонымен қатар жақын қашықтықтан мақсатты соққы жасағанда қолданылады.

Орындау ерекшеліктері: жүгірісті бастау орны, доп пен мақсатты нүкте шамамен бір шеп бойында орналасады. Тебу аяғының сермеуі артқа қарай жүгіру адымының итерілу есебінен жүргізіледі. Соққы қимылы балтырды бүгу мен тебу аяғын сыртқа қарай бұрумен (супинация) бір уақытта басталады. Соққы кезінде салмақ түскен аяқтың ұшы сыртқа, ал табаны доптың ұшу бағытының тура бұрышы бағытында болады. Аяқтың ұшы аздап көтеріңкі болады. Соққы табанның ішкі жағының ортасымен орындалады. Соққы кезінде және жүргізу кезінде аяқтың орналасуы сол қалпында қалады.

Аяқтың ішкі жағымен соққы жасау айтарлықтай дәлдікпен ерекшеленеді, себебі соққы кезінде табанның үлкен аймағы допқа тиеді. Алайда аталған әдіспен соққының күші басқа түрлеріне қарағанда әлсіз, себебі тебу аяғының сермеуі максималды қашықтыққа жетеді.



Аяқтың ішкі жағымен соққы



## Аяқ алқымының ортасымен (Толарсақпен) допты тебудің техникасы, оқыту мен жетілдіру әдістемесі

**Аяқ алқымының (Толарсақтың) ортаңғы бөлігімен тебу.** Жүгіру шебі, доп пен мақсатты нүкте шамамен бір сызықтың бойында болады. Сермеу мен соққы қимылы тек сагитталдық (алдыартқы) жалпақтықта орындалады. Тірек аяғы өкшемен доптың деңгейінде тұрады. Соқы кезінде тірек аяғы ұшынан табанға қарай қойылады. Табанның көп бөлігінің допқа тиюі соққыны барынша дәлді болуына әсер етеді.



Аяқ алқымының (Толарсақтың) ортаңғы бөлігімен тебу

Алайда, аяқ алқымының (толарсақтың) ортасымен тебу барынша максималды төмендеген күйінде жүргізілетінін есте ұстау керек. Осыған байланысты табанның жерге тию қаупі бар, ол жарақатқа әкелуі мүмкін. Ал ол одан кейінгі осы тәсілді жасауға қорқыныш тудыруы мүмкін.

**Допты аяқпен тоқтату (қабылдау) техникасы, әдістемесі.** Допты тоқтату допты қабылдау мен оған иелік етудің әдісі болып табылады. Тоқтатудың мақсаты – домалап немесе ұшып бара жатқан допты одан кейінгі әрекеттер жасау үшін оның жылдамдығын тоқтату. «Допты тоқтату» деген ұғымды «допты қабылдау», «допты құрықтау» деп түсіну керек. Допты тоқтату аяқпен, баспен және денемен жүргізіледі.



**Допты аяқпен тоқтату** – ең көп қолданылатын техникалық тәсіл. Ол түрлі әдістермен орындалады. Қозғалыстың негізгі фазалары барлық әдістерге ортақ болып келеді.

Дайындық фазасы – бастапқы қалып-күйді қабылдау. Ол біртірекпен тұрумен ерекшеленеді. Аздап бүгілген тірек аяқта дене салмағы болады. Тоқтататын аяқ допқа карама-қарсы итеріліп, допқа қарсы тоқтататын бетімен карап тұрады.

Жұмыс фазасы – аздап босаңсыған, тоқтататын аяқтың босаңсу (амортиздеу) әрекеті.

Амортиздеу жолы доптың жылдамдығына байланысты. Егер қатты емес жылдамдық болса, онда допты тоқтату босаңсыған аяқпен босаңсу қимылынысыз жүргізіледі.

Допқа аяқтың тоқтататын жағы тигенде артқа қарай қимыл басталады, ол біртіндеп жылдамдығын азайтады.

Соңғы фаза – басқа әрекеттер жасау үшін бастапқы күйге келу. Ауырлық ортасын тоқтататын аяқ пен допқа қарай ауысады. Тоқтатқан соң көбінесе соққылар (пас берулер) немесе доппен орын ауыстырулар орын алады.

**Допты алып жүру техникасы.** Допты алып жүру арқылы ойыншылар барлық мүмкін болар қимыл-қозғалыстарды жасайды. Оған қоса доп үнемі олардың бақылауында болады. Доппен жүргенде жүгіру қолданылып, түрлі сабақтастықта және аяқпен допты тепкендегі түрлі ырғақта орындалады.

Доппен жүрудің кейбір әдістері өзіндік мағынаға ие емес. Жекелей түрде ойында көп қолданылмайды. Алайда доппен жүрудің басқа түрлерімен үйлесімде олардың ойында қолданылуы өзін-өзі ақтайды.

**Допты аяқпен алып жүру** – бұл жүгіру (кейде жүру) мен допты аяқпен әр түрлі әдіспен тебудің үйлесімін құрайтын негізгі доппен жүру әдісі.





Ойында ең көп қолданылатын бірнеше доппен жүру әдістері белгілі. Олардың басты айырмашылығы допты тебуде: аяқ алқымының (толарсақтың) ортасымен жүру, аяқ алқымының сыртқы жағымен, ішкі жағымен, аяқтың ұшымен жүру.



Аяқ алқымының ортасымен доппен жүру

Аяқ алқымының (Толарсақтың) ортасымен және аяқтың ұшымен доппен жүргенде көбінесе тік жүрісті әрекет орындалады. Аяқ алқымының ішкі жағымен жүру доға бойынша қозғалуға мүмкіндік береді.



Аяқтың ішкі жағымен доппен жүру.



Табанның ішкі жағымен доппен жүру қозғалыс бағытын айтарлықтай өзгерте алады. Ең тиімдісі допты аяқ алқымының (толарсақтың) сыртымен жүргізу болады, себебі ол тіксызықты орын ауыстыруға, доға бойынша әрі бағыт өзгертуге көмектеседі.



Аяқ алқымының сыртымен доппен жүру

## **Айналып өту мен алдау техникасы, оқыту мен жетілдіру әдістемесі**

### **Алдау қимылдары (финттер).**

Алдау қимылдары футбол техникасына жатады және қарсыласпен допқа таласта қолданылады. Финттерді қарсыластың қарсылығын азайтып, өзіне ары қарай ойынды жалғастыруға жақсы жағдай жасау мақсатымен орындалады. Финттерді қолдану шабуылда да, қорғаныс шебінде де көптеген техникалық мәселелерді шешуге көмектеседі.

Алдау қимылдарының техникасын талдау барысында екі жалпы фаза ерекшеленеді: дайындық фазасы және жүзеге асыру фазасы. Алдау қимылдарын жасау бірінші

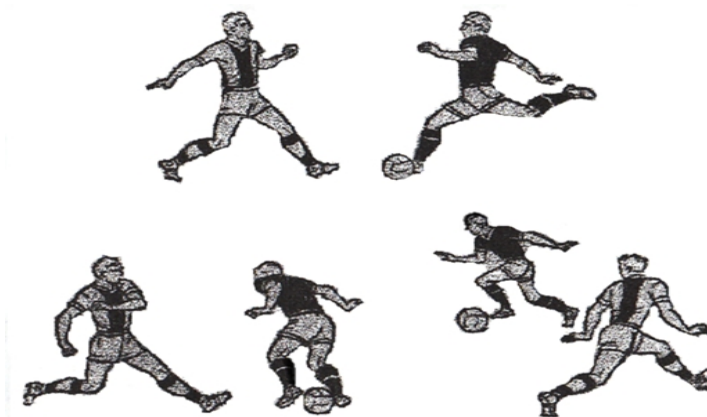


фазада қарсыластың қарсылық көрсету реакциясын көру үшін бағытталады. Аталған фазаны табиғи орындауы қарсыластың қайтарма реакциясын анықтайды.

Екінші фазада алдау қимылдарына деген қарсыластың реакциясынан кейінгі ойыншының ойлары жүзеге асырылады. Жүзеге асыру фазасына ойын жағдайы мен тактикалық жағдайлармен анықталатын әртүрлілік тән. Финттерді орындауда доппен бірге өтіп кетудің түрлі әдістері қолданылады (алдыға, артқа, оңға, солға).

Алдау қимылдарының бірінші фазасының жылдамдығы қолданатын техникалық тәсілдің дайындық фазасын табиғи орындауға кететін уақытпен анықталады. Жүзеге асыру фазасын орындаудың жылдамдығы тактикалық жағдаймен анықталады және ол әдетте максималды болады.

**«Сермеу» финті.** Таласка түскенде алдында тұрған немесе дайындық фазасында алдыңғы жағында қырынан тұрған қарсыласқа жақындағанда, доп тебетін аяқты сермейді. Бұл деген мақсатты түрде соққылар немесе пас беріледі деген сөз. Сермеуге қарсы қарсылас допты тартып алуға немесе доп берілетін аймақты жабуға тырысады. Ол үшін қимылды бәсеңдетіп, тоқтатуға бағытталған ұмтылыс, шпагат, доппен шалуды қолданады. Сонымен қатар, бір күйден екінші күйге көшуі бұл жерде белгілі бір уақытты алады. Ойын жағдайына, командаластар мен қарсыластардың орналасуына байланысты жүзеге асыру фазасында допты аяқпен қатты емес соққымен тебеді де, қарсыластан алдыға, артқа, оңға немесе солға кетеді.



«Сермеу» финті

## Допты лақтырып ойынға қосу

Допты лақтырып ойынға қосу – бұл қолмен рұқсат етілген жалғыз техникалық тәсіл. Допты лақтырып ойынға қосу қимылының құрылымы көп жағдайда футболдың ережесінің талаптарымен анықталады және қатты қиындық тудырмайды. Алайда допты алысқа лақтыру үшін (25-30 м) арнайы дағды мен белгілі бір дененің, иық пен қолдың күшін қажет етеді.

Допты лақтырғанда допқа саусақтар қойып, білектермен допты толығымен, ал үлкен саусақтар бір-біріне жетерліктей болып қамтып ұстау керек. Дайындық фазасы сермеу болып табылады.



Допты лақтырудағы саусақ пен білектердің орналасуы

Бастапқы қалпы – аяқтардың бөлек немесе адымдап тұрған кезі. Доп ұстаған қолдары шынтағынан біраз бүгілген болып, басынан асыра көтерілу керек. Дене артқа қарай икемделіп, аяқтар тізеден аздап бүгіліп, дене салмағы артқы аяққа түседі.

Жұмыс фазасы – лақтыру аяқты, денені, қолды тез тіктеу арқылы орындалып, лақтыру жаққа қарай білектің күшеюімен аяқталады.

Соңғы фазасының орындалуы допты лақтырғанда ойыншының екі аяғымен бірдей жерге тиіп тұруы керек деген ереже талаптарымен анықталады. Осыған байланысты соңғы фазаны орындаудың түрлі нұсқалары бар. Бірінші жағдайда ойыншы қарсы алды жазықтықта жүріп бара жатып допты лақтырады және бірден дененің алдыға қимылдауы тоқталады. Кейде лақтыру кезінде артта тұрған аяқтың қосымша адымдауына тура келеді.

Ең соңғысы, соңғы фаза ол құлау болуы мүмкін. Дененің қарсы алды жазықтықта жүргеннен кейін лақтырған соң, алдыға – төмен қарай қимыл жалғаса береді. Қолдары денені басып озып, ойыншы бүгілген қолымен жерге түседі.



Лақтырудың қашықтығын ұзарту үшін кейде жүгіріп келіп лақтыруда қолданады. Жүгіріп келіп лақтыруға әсер ететін буындардың жылдамдығын арттыруға көмектеседі.

## Қақпашы ойынының техникасы

Қақпашының ойын техникасы алаңдағы ойыншының техникасынан айтарлықтай ерекшеленеді. Бұл қақпашыға айып аймағында қолмен ойнауға рұқсат беретін ережемен байланысты.

Қақпашының ойын техникасына келесі тәсілдер тобы жатады: допты ұстау, қайтару, жіберу және лақтыру. Ойын жағдайында командаластар мен қарсылас командадағы ойыншылардың орналасуына байланысты, сонымен қатар доптың қозғалу бағыты, траекториясы мен жылдамдығына байланысты, қақпашының қызметінің түрлі тәсілдері, әдістері қолданылады. Ойын барысында қақпашы алаңдағы ойыншының керекті техникасына да ие болады.

Техникалық тәсілдерді сәтті орындауы көп жағдайда қақпашының әрекетке дайындығымен анықталады. Дайындық факторларының бірі қақпашының мақсатты бастапқы қалпы болып табылады. Ол аяқтардың бөлек тұруымен сипатталады. Жартылай бүгілген колдары кеуде деңгейімен алдыға шығыңқы тұрады. Алақандары ішке-сыртқа аударылған. Саусақтары біраз ажыратылған. Бастапқы қалыптың дұрыс болуы қақпашыға ауырлық ортасын тірек аймағынан тез шығаруға көмектеседі және керекті қозғалыстарды жай, қосымша және қайшылап жүру, сонымен қатар секіру мен құлау арқылы орындауға мүмкіндік алады.

**Допты қағып ұстау** — қақпашының ойын техникасының негізгі құралы. Ол көбінесе екі қолмен жүргізіледі. Доптың бағыты, траекториясы мен жылдамдығына



байланысты оны жоғарыдан, төменнен, екі жағынан ұстайды. Біршама жерде өтіп бара жатқан допты қақпашылар қашықтыққа байланысты құлап барып ұстауы мүмкін.

*Допты төменнен ұстау* қақпашыға қарсы жермен дөңгелеп, құлап немесе жерлей ұшып келе жатқан допты ұстауда қолданылады. Дайындық фазасында дөңгелеп келе жатқан допты қақпашы еңкейіп, қолын түсіріп барып ұстайды. Оған қоса алақанын допқа қаратып, саусақтары ажыратылып, жартылай бүгіліп, жерге тиерліктей болу керек. Қолдары шамадан тыс күшеймеу керек. Аяқтары бүгінкі, тік немесе аздап бүгілген болады.

Жұмыс фазасы допты қақпашы ұстағанда білектері астында болып, қолдары шынтақтары тұсында бүгінкі болып, допты өзінің ішіне қарай тартып алуымен ерекшеленеді. Доптың жылдамдығы допты қармап ұстанған қолдардың және допты өзінің ішіне тартқанынан азаяды.

Допты ұстаудың басқа нұсқасы қақпашы еңкейгеннің орнына бір аяғына тізерлеп отырып ұстауы болып табылады.

Аласа дөңгелеп келе жатқан допты ұстау үшін (іштің деңгейіне дейін) дайындық фазасында аздап бүгілген қолдар алақанымен алдыға допқа қарсы шығады. Саусақтар біраз ажыратылған әрі жартылай бүгілген. Бір мезетте адам денесі алдыға біраз еңкейеді, ал аяғы бүгіледі. Бүгілу деңгейі доптың ұшуының траекториясына байланысты. Допқа тигенде қақпашы оны білектерімен қағып алып, өзінің іші мен кеудесі жағына қарай тартады. Ойын барысында қақпашының жанынан дөңгелеп бара жатқан немесе қақпашының алдында біраз жерде түскен допты да қағып ұстап алуға тура келеді. Бұл жағдайда алдын ала доптың ұшу бағытына қарай жылжиды. Ол жүгіру, қайшылап немесе қосымша адымдап, сонымен қатар секіру арқылы, көп жағдайда, бір аяқпен жоғары, жоғары-алдыға немесе

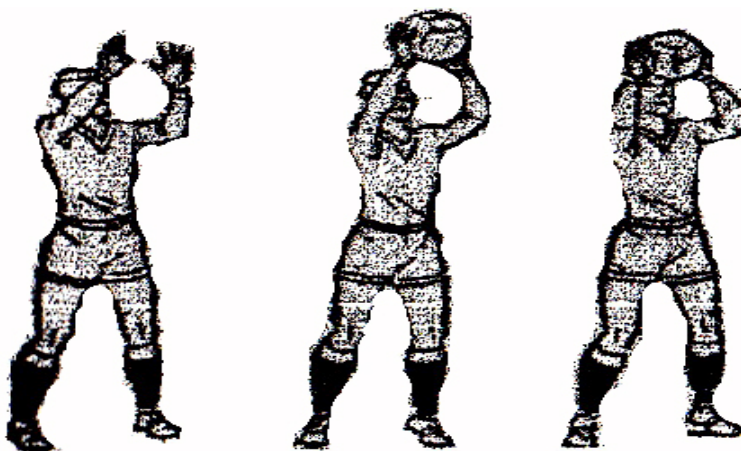


жан-жағындағы жоғары жаққа итерілу арқылы жүзеге асады.

*Допты жоғарыдан ұстау* орта траекториямен ұшып келе жатқан, сонымен қатар жоғары ұшып келе жатқан және жоғарыдан төменге түсіп келе жатқан доптарды ұстау үшін қолданылады.

Дайындық фазасында бастапқы күйде тұрып, қақпашы алдыға немесе алдыңғы жоғарыға аздап бүгілген қолдарын шығарады. Алақандары допқа қарап, саусақтары ажыратылып, жартылай бүгіліп, өзіндік бір «жартысфераны» құрау керек. Бас бармақтардың арасы алшақ болмауы керек.

Жұмыс фазасында допқа тигенде допты саусақтар алдынан, жанынан ұстап алады, білектері аздап жақындайды. Доптың жылдамдығы білектер мен қолдың бүгілуі әсерінен азаяды.



Жоғарыдан допты ұстау

Соңғы фазада қақпашы барынша қолын бүгу арқылы оңай жолмен допты өзіне тартып алады.





Ойын жағдайында допты ұстауды доптың ұшуына байланысты түрлі қозғалудың тәсілдерін қолданып, жылжу арқылы орындайды.

Жоғарыда келе жатқан, яғни жоғары траекториялы доптарға иелік ету үшін секіру арқылы екі қолды пайдаланады. Доптың ұшу бағытына байланысты бір немесе екі аяқтың көмегімен жоғары, жоғары алдыға немесе жоғары жанына секіру қарқынын алады. Бір аяқпен итеріліп секіру көп жағдайда қозғалыста іске асады, ал екі аяқпен итерілу – орнында жүзеге асады. Секіріс кезінде қолдары сермеу қимылымен допқа қарай жоғары көтеріледі. Допты ұстаған соң жерге аздаған бүгілген аяқтарымен түседі.

*Жанынан допты ұстау* орта траекториямен қақпашының жанынан өтіп бара жатқан допты ұстауда қолданылады.

*Құлап барып допты ұстау* – қақпашының жанынан кенеттен, дәл, көп жағдайда, қатты кетіп бара жатқан доптарды ұстаудың негізгі құралы. Пас берудің алдын алу мен қарсыластың аяғындағы допты тартып алу барысында қолданылады.

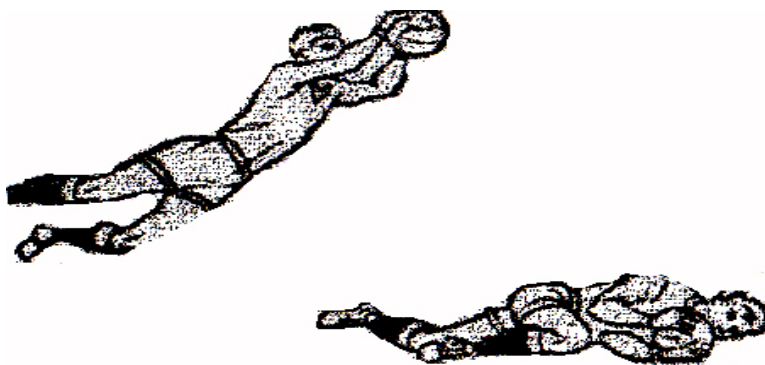
Құлап барып допты ұстаудың екі нұсқасы бар: ұшу фазасы жоқ және ұшу фазасымен.

Бірінші нұсқа дөңгелеп келе жатқан және қақпашының жанынан 2-2,5 м қашықтықта төмен кетіп бара жатқан доптарды ұстау үшін қолданылады. Дайындық фазасында доптың бағытымен кеңінен адымдау орындалады. Допқа жағын аяқ бүгіледі. Ауырлық ортасы тірек аймағынан шығады және төмендейді. Дене алдыға қарай жылжып, құлап барып, қолдары допқа қарай ұмтылады. Құлау келесі ретпен жүргізіледі: алдымен жерге жіліншік тиеді, кейін саны, жамбастың жан-жағы және денесі. Параллельді созылған қолдары допқа тосқауыл болады. Білектердің орналасуы мен допты ұстауы тура допты құламай



жоғарыдан төмен қарай ұстағандағымен бірдей. Жинақталып, қақпашы қолдарын бүгіп, допты кеудесіне тартып алады. Осы кезде аяқтары да бүгіледі.

Қақпашыдан біршама қашықтықта дөңгелеп немесе ұшып бара жатқан допты ұстау үшін ұшу фазасы бар құлауды қолданады. Дайындық базасында қақпашы доптың ұшу бағытына қарай бір-екі тез қайшылап адым жасайды. Қозғалыс әдісі жекелеген дағдыға байланысты. Итеруге дайындық дененің еңкейіп, Ауырлық ортасы тірек аймағынан шығарудан басталады. Жұлқыныс доптың ұшу бағытына жақын аяқпен жүргізіледі. Қолдары тезірек допқа тиеді. Қолдардың қимылы мен екінші аяқтың сермеуі итеріліс күшіне әсер етеді. Оның бұрышы доптың қозғалысының деңгейімен анықталады. Жоғары ұшып келе жатқан допты ұстауда итеріліс жан-жағына – жоғары, ал орташа деңгейде ұшқан доптарды ұстау – жан-жағына жүргізіледі.

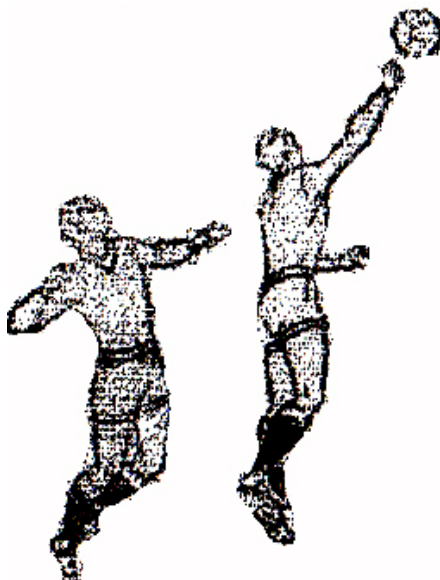


Құлап барып допты ұстау (ұшу фазасымен)

**Допты қайтару.** Допты ұстап алу мүмкін емес болған жағдайда (қарсыластың екпіні, қатты соққы, ұстауға қиын доп, т.б.) допты қайтару әрекеті орындалады. Допты



қайтаруға допты қақпаға баруға тосқауыл болатын, доптың өтуін шектейтін әрекеттер жатады. Бірақ допқа қақпашы иелік етпейді.



Жұдырықпен допты қайтару (иықтан соққымен)

Допты қайтару екі немесе бір қолмен де орындалады. Бірінші тәсілі көбірек аумаққа тосқауыл болғандықтан сенімдірек. Алайда екінші тәсіл қақпашыдан біршама алыста кетіп бара жатқан допты қайтаруға көмектеседі. Допты көбінесе алақанмен қайтарады. Кейде доптың соғуы жіліншікке келеді. Допты қақпаның сыртына бұрып жіберген абзал. Қақпашыдан алысырақ келе жатқан допты бір немесе екі қолмен құлап барып қайтару керек. Бір қолмен қиынырақ доптарды қайтаруға болады.

Қарсыластардың бір бірімен пас алмасуын ұзу үшін қарсыластармен таласта допты алыс қашықтыққа қайтарып



жіберуі керек. Ол үшін допты бір немесе екі жұдырықпен ұру керек. Жұдырықпен допты қайтарғанда екі түрлі ұру нұсқасы бар: иықтан ұру және бастың артынан ұру.

**Допты бұрып жіберу.** Қақпаға қарай жоғары бағана арқылы ұшып бара жатқан доптың бағыты бұрып жіберуге жатады. Негізінен қатты, жоғары траекториямен және қақпашының жанынан немесе үстінен өтіп бара жатқан допты бұрып жібереді. Допты бұрып жібергендегі қақпашының әрекеттері допты қаққандағы әрекеттерге ұқсас. Алуға қиын доптарды құлап барып бұрып жібереді.

Доптың ұшу бағыты мен оның қақпашыдан қашықтығына байланысты допты бұрып жіберу орнында, ал секіруде және қозғалыста керекті орын ауыстырлардан кейін орындалады.

**Допты лақтыру.** Қазіргі футболда қақпашылар допты лақтыруды көп қолданады, себебі олар допты әріптестеріне аяқпен бергеннен гөрі барынша дәл жеткізе алады. Ал лақтырудың ұзақтығына келетін болсақ, егер қақпашы тиісті физикалық дайындық пен лақтыру техникасын білген жағдайда қақпашы допты біршама қашықтыққа (30-40 м.) лақтыра алады. Бұл техникалық тәсіл әдетті бір немесе кейде екі қолмен орындалады.

*Допты бір қолмен лақтыру* жоғарыдан, астынан және жанынан жүргізіледі.

Жоғарыдан допты лақтыру – ең көп тараған әдіс. Ол әріптесіне допты түрлі траекториямен, алыс қашықтыққа жеткілікті жылдымдықпен жеткізе алады.

Жанынан допты лақтыру бірталай қашықтығымен, бірақ дәлдігі аздығымен ерекшеленеді. Ерте немесе кеш лақтыру допты лақтыру бағытында айтарлықтай қателікке әкеледі.

Төменнен допты лақтыру допты төменгі траекториямен бергенде жүзеге асады (бастысы жермен беріледі).



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



*Екі қолмен допты лақтыру* көбінесе жоғарыдан, бастың артынан орындалады. Айта кететіні, допты лақтыру кезінде екі аяғымен жерге тиіп тұру керек талабы қақпашыға қатысы жоқ. Допты лақтыру орнында, адымдап орындалады. Олардың қозғалыста қолданылуы ережелермен қатаң белгіленген.



## Техникалық кешендер

### Орнында және қозғалыста допты бақылаудың тәсілдерімен таныстыру

#### №1 Кешен.

**Допты тігінен алып жүруді және табанмен бұрылыс жасауды үйретудің қорытынды жаттығулардың жүйесі**

1. Допты аяқтан ажыратпай табанмен допты алдыға-артқа жылжыту.
2. Допты аяқтан ажыратпай табанның аяқ алқымының сыртына, және керісінше бағытта жылжыту.
4. Өзіне қарай допты табанмен тартып алу – аяқ алқымының сыртқы жағымен допты итеріп жіберу (екі аяқпен кезекпен-кезек).
5. Допты аяқ алқымының сыртқы жағымен итеру – табанмен тоқтату (бір аяқпен, адым қашықтығына итеру).
6. Өзінің алдында табанмен допты жылжыту – бұрылып, екінші аяқтың табанымен тоқтату.
7. Табанның ортасымен допты диагоналімен басқа аяғына қарай алдыға-артқа қозғалту.
8. Тура солай, бірақ соңында табанның ішкі жағымен допты тоқтату.
9. Тура солай, бірақ соңында табанның ішкі-сыртқы жағына қарай қозғалысты созу.
10. Допты тік түзумен алып жүру.



## №2 Кешен.

### **Допты алып жүру мен бұрылысты үйрететін қорытынды жаттығулардың жүйесі**

1. Аяқтың сыртымен табанға қарай, ары қарай аяқтың ішкі жағына қарай, допты аяқтан ажыратпай, допты жан-жаққа жылжыту.
2. Доптан аяқты ажыратпай, табанмен допты сыртқа теуіп, аяқтың ішкі жағымен тоқтату.
3. Тура солай, бірақ соңында тоқтатпай, басқа аяқтың ішкі жағымен тоқтату.
4. Аяқтардың арасымен допты жылжыту.
5. Қырымен тұрып табанмен допты өзіне қарай тігінен алыс аяғымен жылжыту.
6. Қырымен тұрып табанмен допты өзіне қарай тігінен жақын аяғымен жылжыту.
7. Екі аяқпен өзін айнала допты жылжыту.
8. Табанның ішкі-сыртқы жағымен допты алып жүру.
9. Табанның ішкі-сыртқы жағымен бұрылу.
10. Жан-жағына алдыға қарай екі аяқпен кезектеп допты жылжыту.
11. Табанның ішкі-сыртқы жағымен алдыға жылжыту арқылы допты жан-жағына жылжыту.



## №3 Кешен.

### **Секіріп табанмен бұрылысты үйрету үшін қорытынды жаттығулардың жүйесі**

1. Допты екі аяқпен кезектесіп басу.
2. Допты кезектесіп екі аяқпен басу, аяқты ауыстыру секіру арқылы жүргізіледі.
3. Орнында тұрып табанмен допты бір аяқтан екінші аяққа жылжыту.
4. Орнында тұрып табанмен допты бір аяқтан екінші аяққа жылжыту, аяқты ауыстыру секіру арқылы жүргізіледі.
5. Бір аяқпен алдыға, артқа және өзін айналып секіру, басқа аяғының ұшымен допты қозғалту.





## №4 Кешен.

### Финттерді үйрету үшін қорытынды жаттығулардың жүйесі

1. Аяқ алқымының (Толарсақтың) сыртқы жағымен допты итеру – табанмен тоқтату (аяқтар ауыстыруы).
2. Аяқ алқымының (Толарсақтың) сыртқы жағымен допты итеру – табанмен допты басқа аяққа жылжыту.
3. Аяқ алқымының (Толарсақтың) сыртқы жағымен допты итеру – табанмен допты басқа аяққа жылжыту (аяқты ауыстыру секіру арқылы).
4. Допты жанына аяқтың сыртымен кезектесіп екі аяқпен жылжыту.
5. Аяқтың сыртымен допты жанына итеру – осы аяқпен допты басып өту (аяқтар ауыстыруы).
6. Бір жаққа өтірік адым жасау – аяқтың сыртымен допты алу. Табанмен допты өзіне тарту аяқтың сыртымен доп қозғалысын ұзарту.
7. Екі аяқпен кезекпен доптың алдында аяқпен сермеу.
8. Доптың алдында аяқпен сермеу – аяқтың сыртымен басқа аяққа қарама-қарсы бағытқа допты жылжыту.
9. Тірек аяғының артына табанмен допты жылжыту – аяқтың ішкі жағымен жанына допты жылжыту.



## №5 кешен

**Допты соғуды үйрету үшін доппен, торға ілінген доппен қорытындылаушы жаттығулар жүйесі**

1. Аяқ алқымымен тебу — допты табанмен тоқтату.
2. Екі аяқпен кезектеп аяқ алқымымен тебу.
3. Допты тоқтатумен шетке тебу (табанның барлық ішкі жағымен).
4. Екі аяқпен кезектеп табанның ішкі жағымен шетке тебу.
5. Табанның ішкі жағымен алға тебу — допты табанмен тоқтату.
6. Табанның ішкі жағымен алға тебу — допты табанның ішкі жағымен тоқтату.
7. Екі аяқпен кезектеп табанның ішкі жағымен тебу.

Допты торға тебуді орындау допты дәстүрлі түсірумен салыстырғанда, басқару тәсілімен көп допты соғу санына қол жеткізуге мүмкіндік береді.



## 4-БӨЛІМ: ҮЙЛЕСТІРУ ҚАБІЛЕТТЕРІН ДАМУ

Қазіргі таңда жас және білікті ойыншылар ойындарының тиімділігін техникалық-тактикалық жетілдіру мен жақсартудың жаңа жолдарын іздеу жалғасуда. Соңғы екі-үш он жылдық зерттеулері көрсеткендей, осы салада маңызды резервтердің бірі – бұл **үйлестіру қабілеттерінің** (бұдан әрі мәтін бойынша – **ҮҚ**) деңгейін арттыру. **ҮҚ — бұл қозғалыс әрекеттерді оңтайлы басқаруға және реттеуге дайындығын анықтайтын жеке тұлғаның психомоторлық қасиеттері (ерекшеліктері).**

Сонымен қатар «қозғалыс үйлесімділігі» және «ҮҚ» деген ұғымдарды ажырату керек. Біріншісі – бұл қозғалыс меңгерушілігін ұйымдастыру немесе оларды басқару және реттеу процесі, ал екіншісі – осы процесс оңтайлы өтуі үшін қажетті ерекшеліктер.

Заманауи көзқарасқа сай, ҮҚ – қимыл әрекеттерді оңтайлы басқару және реттеу, сыртқы жағдайларға адекватты бейімделу, сондай-ақ, қимылдарды үйретудегі шапшаңдық, тұрақтылық және дәлділік шарты.

Футболдағы жетекші үйлестіру қабілеттеріне мамандар келесі жеті:

- 1) қимыл әрекеттерін қайта жасау және бейімдеу;
- 2) қозғалыстарды кинестетикалық дифференциалдау (допты сезіну);
- 3) қимыл ырғағын сезіну;
- 4) қозғалысты келісу (қосу);
- 5) кеңістіктегі бағдарлану;
- 6) қозғалыс реакциясының шапшаңдығы;
- 7) тең салмақтылықты (динамикалық және статикалық жағдайларда) қабілеттерін жатқызады.



## Базалық және арнайы үйлестіру

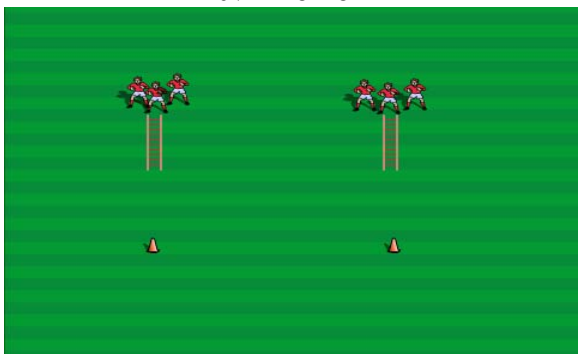
Практикалық қызметте екі үлкен бөлімге бөлінеді: Базалық және арнайы үйлестіру.

*Базалық үйлестіру* допсыз әртүрлі орнын ауыстыру көмегімен үйлестік қабілеттерді дамытуды білдіреді.

*Арнайы үйлестіру* өзіне доппен орнын ауыстыру жүйесін қамтиды.

## Базалық үйлестіру

### №1 кешен



1. Әр бөлімнің ортасын басып, үлкен алма-кезек адыммен жүгіру (бетпен алға).

2. Әр бөлімнің ортасын екі аяқпен басып, үлкен қосарланған адыммен жүгіру (оң бүйірмен).

3. Әр бөлімнің ортасын екі аяқпен басып, үлкен қосарланған адыммен жүгіру (сол бүйірмен).

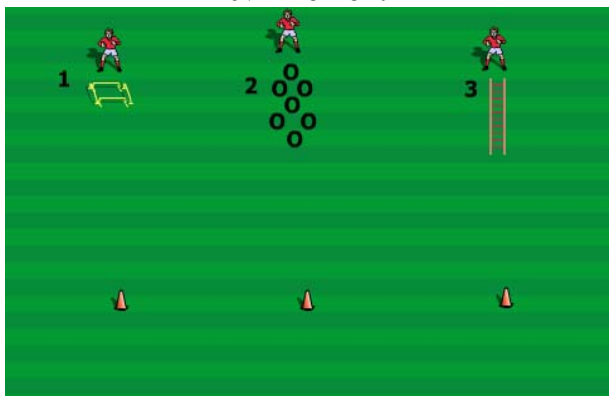
4. Әр бөлімнің ортасын екі аяқпен басып, үлкен қосарланған адыммен жүгіру (бетпен алға).

5. Әр бөлімнің ортасын екі аяқпен басып, үлкен қосарланған адыммен жүгіру (арқамен алға).

6. Әр бөлімнің ортасын кезектеп басып, үлкен алма-кезек адыммен жүгіру (арқамен алға).



## №2 кешен.



Топты үш кіші топқа (үш станцияға) бөлу.

1. Екі аяқпен кедергіден (тиісті кедергіден) секіру. Оңға секіру, кедергінің ортасынан солға жакқа қарай секіру. Сонан соң кедергінің ортасынан артқа секіру және кейіннен фишкаға дейін желделдетумен кедергінің ортасынан алға секіру.

2. А) Үлкен қосарланған адыммен әр бөлімді кезектеп басу (солмен/оңмен).

Б) Үлкен қосарланған адыммен әр бөлімді екі аяқпен кезектеп басу (солмен/оңмен).

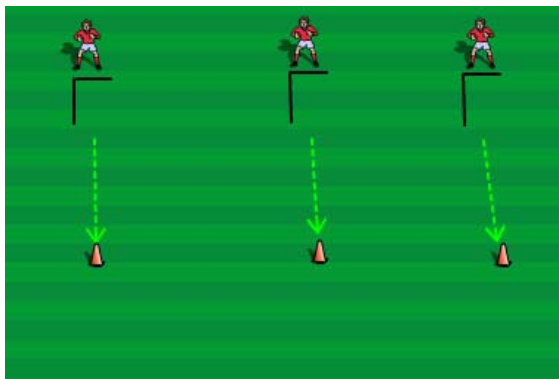
В) Үлкен қосарланған адыммен әр бөлімді бір аяқпен басу (сол/оң бүйірмен).

Г) Үлкен қосарланған адыммен әр бөлімді екі аяқпен және одан әрі аяқ жағын бөлек, алма-кезек басу.

3. Әр дөңгелектің ортасын бір аяқтан екі аяқта секіру (Классик).

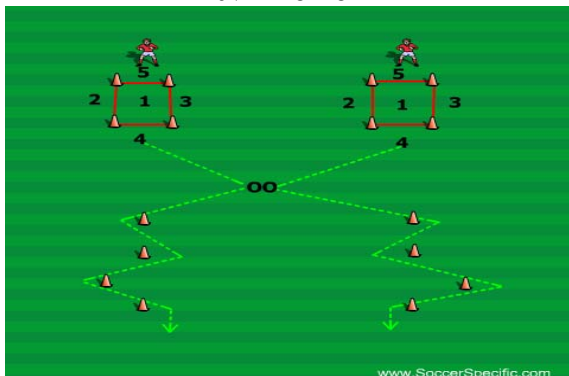


## №3 кешен



Гимнастика таяғы арқылы үлкен қосарланған адыммен алға – артқа, солға – оңға. Кейіннен конусқа дейін жеделдетумен.

## №4 кешен



Кедергіні екі аяғымен басып, кедергі арқылы үлкен адыммен жүргіру:

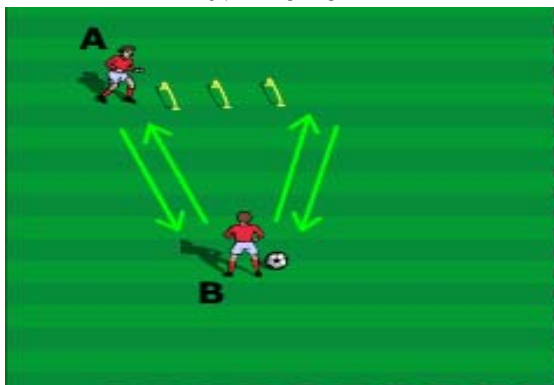
- 1) 5-1-4
- 2) 5-1-2-1-4



3) 5-1-3-1-4

4) 5-1-2-1-3-1-5-1-4

## Арнайы үйлестіру №1 кешен



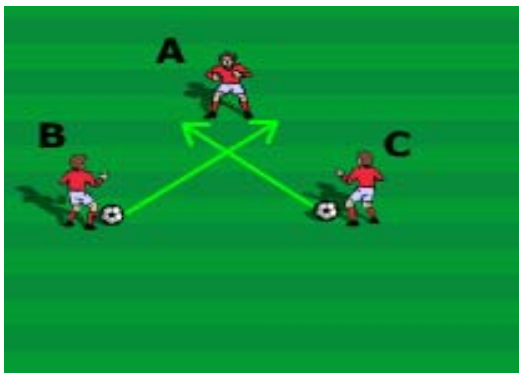
Жаттығу жұппен орындалады.

- (В) ойыншы доппен

- (А) ойыншы (В) ойыншыдан 4 м. қашықтықта, кейіннен допты бейнелеп көрсетумен, үйлестікпен жұмыс жасайды. Әріптестердің алмасуы 30-45 секундтан кейін.

- (А) ойыншысы болмашы кедергілерден оң – сол бүйірімен үлкен қосарланған адыммен жүгірген соң ұшып бара жатқан доптың бейнесін (табанның ішкі жағымен, тура көтерілумен, санымен) орындайды.

## №2 кешен



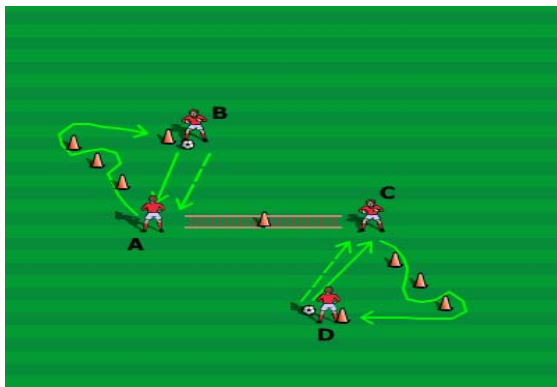
Әр адыммен допты көрсету (жаттығу үштікте орындалады).

(А) ойыншы – бейнелеп көрсетумен жұмыс жасайды.

(В) және (С) ойыншалары – қолдарындағы доппен (төменнен, жоғарыдан бейнелеп көрсету):

1. Табанның ішкі жағымен 1 тигізу, 2 тигізу.
2. Табанның сыртқы жағымен 1 тигізу, 2 тигізу.

## № 3 кешен.







# ФУТБОЛ САБАҒЫ



Жаттығу төрттікте орындалады, серияның ұзақтығы 1,5 минут. Жалпы дамыту жаттығулар үзілісінде.

(А) ойыншы үйлестік баспалдақта жаттығуды орындайды, сонан соң кейіннен ұтып алумен, (В) ойыншыдан фишкаларды (конустарды) алады, доп тәсілі адымда орындалады. (В) ойыншы бергеннен кейін (А) ойыншының орнына ауысады. (С) және (D) ойыншылары ұқсас қимылдарды орындайды.

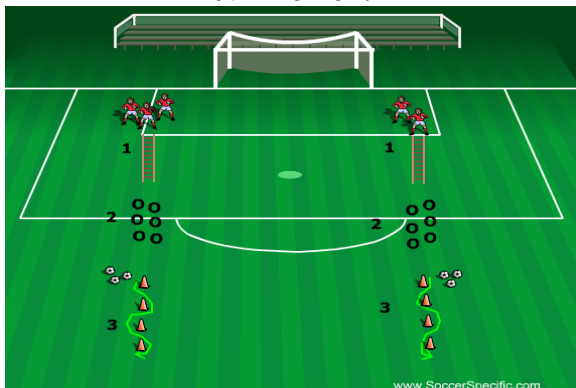
Үйлестік баспалдақта жаттығу:

А) Үлкен қосарланған адыммен әр бөлімді (сол, оң бүйірімен) екі аяқпен басу.

Б) Үлкен қосарланған адыммен – әр бөлімді екі аяқпен қиғаш сызығы бойынша алға-артқа басу.

В) Әр бөлімді сол – оң аяқпен алма-кезек басумен жүгіру.

## №4 кешен.



Топ 8 адамнан екі кіші топқа бөлінеді. 1-станция. Үйлестік баспалдақта жаттығу.

А) Үлкен алма-кезек адыммен әр бөлімді кезектеп басу (бетпен алға қарай).



## ФУТБОЛ САБАҒЫ



Б) Үлкен қосарланған адыммен әр бөлімді екі аяқпен басу (оң, сол бүйірмен).

В) Әр бөлімнің ортасын және одан әрі оның шегінен тыс шет жағын екі аяқпен басып, үлкен қосарланған адыммен «иірлеп» алма-кезек жүгіру (бетпен алға қарай).

Г) Үлкен алма-кезек адыммен, әр бөлімнің ортасын және одан әрі оның шегінен тыс артқа қарай оң аяқпен басу (оң бүйірмен).

Д) Үлкен алма-кезек адыммен, әр бөлімнің ортасын және одан әрі оның шегінен тыс артқа қарай сол аяқпен басу (сол бүйірмен).

2-станция. Дөңгелектер.

Әр дөңгелектің ортасын басумен, қосарланған адыммен жүгіру.

3-станция. Оң – сол аяқпен аламастыра отыра конустарды айналдыра орау.



## **5-БӨЛІМ: ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЯРЛЫҒЫН БАҚЫЛАУ**

Техникалық шеберлігін бақылауға қойылатын кешенді тәсіл ең объективті болып табылады. Ол:

- педагогикалық тестілеу жағдайларында техникалық даярлық деңгейін бағалауға;
- жарыстық қызмет жағдайларында техникалық тәсілдерді орындау саны мен сапасын анықтауға;
- мамандардың сараптамалық бағалары арқылы техникалық шеберлікті сипаттауға мүмкіндік береді.

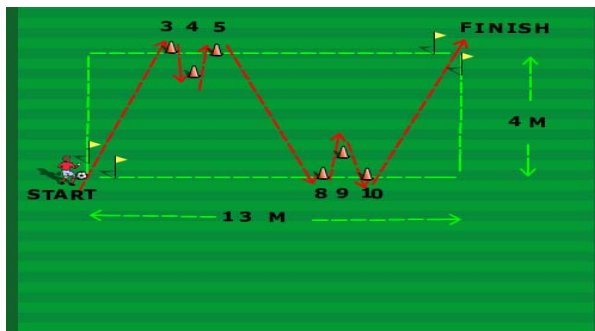
Резервтерді дайындау практикасында жекелеген техникалық тәсілдерді және олардың үйлесімдерін игеруге жас футболшылардың қабілетін, сондай-ақ осы бақылау кезеңінде техникалық шеберлік деңгейін бағалайтын арнайы тест тобы қолданылады.

Кестеде келесі тест тапсырмаларын бақылау нормативтері ұсынылған:



## Үйлестіру қабілеттерінің деңгейін бақылау үшін тест тапсырмалары

### Доппен және допсыз үйлестіру тест тапсырмалары Қозғалысты келісу және допты сезіну қабілеті.



13х4 метр тік төртбұрыш ұсынылған. Үлкен жақтарына 3, 4, 5 метр белгілерінен және мәреден (старт жерінен) 8, 9, 10 метрге қарсы, бір-бірінен 1.5 метрде үшбұрыш түрінде конустар орнатылған. Ойыншы доппен конусты айналып өтіп, бұлталақтап жылжуда.



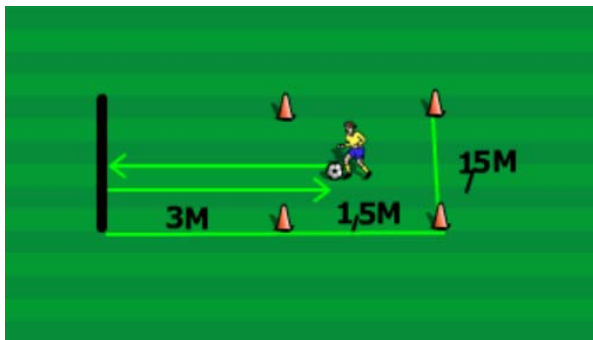
# ФУТБОЛ САБАҒЫ



Дағдыларды, біліктерді игеру, қозғалыс сапаларын  
дамыту бойынша оқу нормативтері  
(сек.)

№	Жаттығуды бақылау	1-ші сынып			2-ші сынып			3-ші сынып			4-ші сынып		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Қозғалысты келісу және допты сезіну қабілеттілігі	16-ға дейін	16-18	18-20	14-ке дейін	14-16	16-18	13-ке дейін	13-14	14>	12-ге дейін	12-13	13-14

## Беру дәлділігі. Допты сезіну



Ойыншы екі жағы 1.5 метр шаршының ортасына доппен жайғасады. Олардың алдында 3 метр ара қашықтықта қабырға (орындық) орналасқан. Оқушы допты қабырғаға бағыттайды.

Міндет: белгіленген уақыт аралығында (20 сек) берудің барынша ықтимал санын жасау:

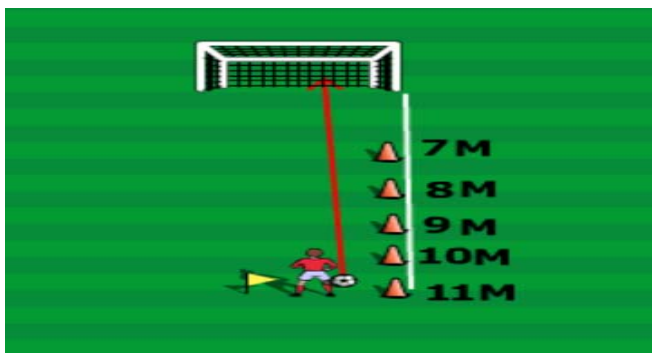


# ФУТБОЛ САБАҒЫ



№	Жаттығуды бақылау	1-ші сынып			2-ші сынып			3-ші сынып			4-ші сынып		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Допты сезіну, дәлділік	6 >	5-4	<3	8 >	6-7	<5	10 >	8-9	7 >	12 >	10-11	<8

**Қақпаға тебу. Допты сезіну, қозғалыстарды келісу**



**Қозғалмаған допты дәлділікке соғу.** Оқушы суретте көрсетілген (әрбірімен бір-бірден) белгілермен бес соғу жасайды.

**Міндет:** қақпа жармасына дәл соғу барынша ықтимал санын келтіру.

**Ескертпе:**

**1-2 - сынып ерікті кіргізу;**

**3-4 - сынып – ауа бойынша қақпа сызығынан кесіп өту.**



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



№	Жаттығуды бақылау	1-ші сынып			2-ші сынып			3-ші сынып			4-ші сынып		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Допты сезіну, дәлділік	4	3	2-1	5	4	3-1	4	3	2-1	5	4	3-1

**Шектелген аралықта допты қақпақылдау (ептілікпен қозғау)  
(шаршы 8х8м)**



**Ескертпе: 1-2-сынып еркін қақпақылдау (еденнен серпіліс ықтимал);**

**3-4-сынып - еркін (еденге тигізбей, қолдан басқа, барлық -дененің бөліктерімен).**

**Допқа жанасу бір баллға бағаланады. Әрекет саны 3-тен аспайды.**

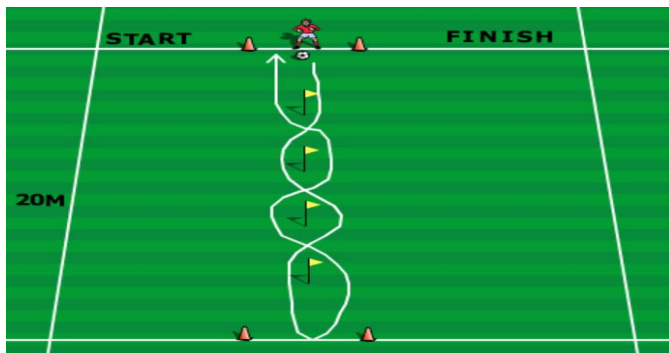


# ФУТБОЛ САБАҒЫ



№	Жаттығуды бақылау	1-ші сынып			2-ші сынып			3-ші сынып			4-ші сынып		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Қақпақыл дау (ептілікпен қозғау, жонглерлеу)	5>	4	3-2	5>	4	3-2	5>	4	3-2	5>	4	3-2

## 20 м. бөлігінде допты алып жүру



Бір-бірінен 4 метр қашықтықта орналасқан бағананы айналып өтіп допты алып жүру.

Қашықтықтың ұзындығы 20м. Әрі-бері алып жүру (сек):





# ФУТБОЛ САБАҒЫ



№	Жаттығуды бақылау	1-ші сынып			2-ші сынып			3-ші сынып			4-ші сынып		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	20м.қашықт ықтан допты алып жүру	17<	17,1-18,0	18,1-20,0	15<	15,1-16,0	16,1-18,0	14,5<	14,6-15,5	15,6- 17,5	14<	14,1-15,0	15,1-17,0

## Күтілетін нәтижелер

Үйрету нәтижесінде футбол бастамаларына дене шынықтыру сабақтарында оқушыларда:

- дененің дамуы мен денсаулыққа әсер ететін, ең бұқаралық спорт ойындарының бірі ретінде футбол туралы түсінік;

- футболдың пайда болу және даму тарихынан қызық факторларды білу;

- футболмен шұғылдану үшін орынды өздігінен таңдай білу;

- ұйымдастырылған және өзіндік ойындар мен дене шынықтыру сабақтары кезінде қауіпсіз өткізу туралы түсінік;

- футболмен шұғылдану үшін спорт киімі мен аяқ киімге қойылатын негізгі талаптарды білу;

- футбол элементтерімен қимыл-қозғалыс ойындарын білу;

- сабақта және сабақтан тыс уақытта сынып, мектеп командаларының құрамында футбол ойнауға мүмкіндік беретін допты алып жүру біліктілігі мен дағдылары;



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



- футбол жарысының негізгі ережелерін білу;
- дене шынықтыру және спорт қызметі процесінде құрбыларымен қарым-қатынас жасау біліктіліктері мен дағдылары қалыптасады.

Бұдан басқа, I – IV-сыныптарда «Футбол сабағын» ұйымдастыру және мамандандырылған оқу-спорт ұйымдарының футбол тобына перспективті және дарынды оқушыларды іріктеу мен беруді жүзеге асыруға мүмкіндік береді.



## «Футбол сабағын» жүргізу үшін жоспар – конспектілерін таңдау алгоритмі

### I-II сынып

№1-ден №24-ке дейінгі конспектілер

Тақырыптар: Допты бақылау (№1-6 конспект), Қозғалыс бағытын ауыстыру (№7-12 конспект), Допты өңдеу, Кеңістіктегі бағдар. Дриблинг және алдамшы қозғалыстар (№13-18 конспект). Допты соғу және беру (№19-24 конспект).

Міндеттер: шапшандықты және үйлестіру қабілеттерін, оның ішінде кеңістіктік бағдарды дамыту. Техникалық элементтермен таныстыру және оларды үйрету: «қадамда» допты алып жүру, қозғалыс бағытын ауыстырып, шапшаң дриблингі, табанының ішкі жағымен допты беру, алқымның орта бөлігімен соғу, доптың астынан аштыру, қозғалыста допты қабылдау.

Міндеттер доппен қимылды ойындар және тәсілдермен танысуға арналған техникалық кешен арқылы шешіледі, сондай-ақ әрбір сабақтың соңында базалық ойындармен бекітіледі.

Бір жылдық кезеңдегі конспектілердің кезектігі: №1, №2, №3, №4, №5, №6, №7, №8, №9, №10, №1, №2, №11, №12, №13, №14, №15, №16, №7, №8, №17, №18, №19, №20, №21, №22, №13, №14, №23, №24.

### III-IV сынып

Тақырыптар: Допты бақылау, Қозғалыс бағытын ауыстыру, Дриблинг және алдамшы қозғалыстар, Допты соғу және беру, Допты өңдеу, Кеңістіктегі бағдар.



Міндеттер: шапшандықты және үйлестіру қабілеттерін, оның ішінде кеңістіктік бағдарды дамыту. Техникалық элементтермен таныстыру және оларды үйрету: «қадамда» допты алып жүру, қозғалыс бағытын ауыстырып, шапшаң дриблингі, табанының ішкі жағымен допты беру, алқымның орта бөлігімен соғу, доптың астынан аштыру, қозғалыста допты қабылдау.

Міндеттер доппен қимылды ойындар және тәсілдермен танысуға арналған техникалық кешен арқылы шешіледі, сондай-ақ әрбір сабақтың соңында базалық ойындармен бекітіледі.

Үшінші сыныпта бір жылдық кезеңдегі конспектілердің кезектілігі: №1, №2, №25, №26, №27, №28, №29, №30, №31, №32, №33, №34, №35, №36 (қайталау сабақтарын есепке алумен).

Төртінші сыныпта бір жылдық кезеңдегі конспектілердің кезектілігі: №25, №26, №27, №28, №29, №30, №31, №32, №33, №34, №35, №36, №37, №38, №29, №30, №39, №40, №41, №42, №43, №44, №45, №46, №29, №30, №47, №48.

## **1-2 сыныптардағы жаттығу құралдарының кезектілігі:**

Денені ширатып шынықтыру – 8 минут.

Қимылды ойын – қарқынды қызмет.

Техникалық кешен – қозғалыс құрылымымен танысуға бағытталған қарқынды қызмет емес.

Қақпақшымен қоса 3х3, 4х4 базалық ойыны.

## **3-4 сыныптардағы жаттығу құралдарының кезектілігі:**

Денені ширатып шынықтыру – 8 минут.



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



Жетелегіш жаттығулар – қозғалыс құрылымымен танысу.

Ойын жаттығуы немесе оқыту және біліктер мен дағдыларды бекіту ойыны.

Қақпақшымен қоса 3х3, 4х4 базалық ойыны.

## Оқыту жоспарына «Футбол сабағы» бойынша жоспар-конспектiлерiн кезең-кезеңмен енгiзу

Оқыту жылы		Сыныптар	Жоспар-конспектiлер №
1-й	2017-2018 жж.	1-шi сынып	01-24
		2-шi сынып	01-24
		3-шi сынып	01-24
		4-шi сынып	01-24
2-й	2018-2019 жж.	1-шi сынып	01-24
		2-шi сынып	01-24
		3-шi сынып	25-36
		4-шi сынып	25-48



**6-БӨЛІМ: ЖАЛПЫ ОРТА БІЛІМ БЕРЕТІН  
МЕКТЕБІНІҢ БАСТАУЫШ СЫНЫПТАРЫНДА  
«ФУТБОЛ САБАҒЫН» ЖҮРГІЗУ ҮШІН ДЕНЕ  
ШЫНЫҚТЫРУ МҰҒАЛІМІНЕ ҰСЫНЫЛАТЫН  
ЖОСПАР–КОНСПЕКТІЛЕР**



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



## №1 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: допты бақылау

**Оқытушы:**

**Құрал-жабдық:** • Фишкалар • Манишкалар

- Жылжымалы қақпалар • №3, №4 доптар • Конустар
- Айналу бағаналары

**Тапсырмалар:** • Кеңістікте бағдар алуға үйрету

- Координациялық қабілеттерді дамыту. Допты бақылаудың әдістерімен таныстыру.

**Дәрістің ұзақтығы: 45 минут**

№ р/с	Сабақ мазмұны	Мөлшерлеу	Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақтың тапсырмаларын анықтау.		
2.	Орнында және қозғалыстағы жалпыдамытушылық жаттығулар	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<p>«ҚҰБЫЖЫҚ ЖАҚЫНДАП КЕЛЕДІ» ОЙЫНЫ</p> 	12 мин	<p><b>Тапсырма:</b> Орнында және қозғалыста допты бақылаудың әдістерімен таныстыру.</p> <p><b>Мазмұны:</b> Оқытушы аяқтың ішкі және сыртқы жағымен, үстімен және табанымен допты бақылаудың түрлі әдістерін көрсетеді де, осы тәсілдерді команда бойынша орындауды сұрайды. Оқушылар бұл тәсілдерді меңгерген соң, оқытушы 20x20 метр</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>болатын квадрат аумағына кіріп, <b>құбыжық сияқты</b> бас салып оқушыларға жүгіреді. Оқытушы ойыншыға жақындағанда ол допты бақылауын жоғалтпай, доппен бірге бос кеңістікке қарай жылжуы керек.</p> <p><b>Талабы:</b> допты бақылауды жоғалтпау керек.</p>
4.	<p><b>ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН</b></p> 	8 мин.	<p><b>Тапсырма:</b> техникалық элементтермен таныстыру: допты домалату, жүргізу.</p> <p><b>Мазмұны:</b> оқушылар допты бақылау тәсілдерімен танысады. Орнында және қозғалыста техникалық элементтерді орындайды.</p> <p><b>Талабы:</b> әрбір адамда допқа тиіп, допты алысқа жібермеуі керек.</p>
5.	<p><b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 3x3, 4x4 + қақпашылар</p> 	15 мин.	<p><b>Тапсырма:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын бекіту. Ойын барысында ойыншылардың кеңістіктегі бағдар алуымен таныстыру.</p> <p><b>Мазмұны:</b> 20 м x 20м мөлшеріндегі алаңда аз құраммен еркін ойын (20x40 м стандартты алаңның ½ бөлігі). Қақпа мөлшері 1м x 1,5м.</p> <p><b>Талабы:</b> допты қабылдағанда бір рет тиіп соқпай, техникалық тәсіл қолдану: «адымдап» допты жүргізу, ойыншыдан допты алып бұрылып бос кеңістікке</p>





# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			кетіп қалу, ойынның жоғары оңтайлы эмоциялық күйі мен қуанышты ұстау.
<b>Қорытынды бөлім 2 минуты</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин.	



## 2 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: допты бақылау

**Оқытушы:**

**Кұрал-жабдық:** • Фишкалар • Манишкалар

- Жылжымалы қақпалар • №3, №4 доптар • Конустар
- Айналу бағаналары

**Тапсырмалар:** • Кеңістікте бағдар алуға үйрету

- Координациялық қабілеттерді дамыту. Допты бақылаудың әдістерімен таныстыру.

**Дәрістің ұзақтығы: 45 минут**

№ р/с	Сабақ мазмұны	Мөлшерлеу	Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақтың тапсырмаларын анықтау.		
2.	Орнында және қозғалыстағы жалпыдамытушылық жаттығулар	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<b>«ҚҰБЫЖЫҚ ЖАҚЫНДАП КЕЛЕДІ» ОЙЫНЫ</b> 	12 мин	<b>Тапсырма:</b> Орнында және қозғалыста допты бақылаудың әдістерімен таныстыру. <b>Мазмұны:</b> Оқытушы аяқтың ішкі және сыртқы жағымен, үстімен және табанымен допты бақылаудың түрлі әдістерін көрсетеді де, осы тәсілдерді команда бойынша орындауды сұрайды. Оқушылар бұл тәсілдерді меңгерген соң,



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			оқытушы 20х20 метр болатын квадрат аумағына кіріп, <b>құбыжық сияқты</b> бас салып оқушыларға жүгіреді. Оқытушы ойыншыға жақындағанда ол допты бақылауын жоғалтпай, доппен бірге бос кеңістікке қарай жылжуы керек. <b>Талабы:</b> допты бақылауды жоғалтпау керек.
4.	<b>ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН</b> 	8 мин.	<b>Тапсырма:</b> техникалық элементтермен таныстыру: допты домалату, жүргізу. <b>Мазмұны:</b> оқушылар допты бақылау тәсілдерімен танысады. Орнында және қозғалыста техникалық элементтерді орындайды. <b>Талабы:</b> әрбір адамда допқа тиіп, допты алысқа жібермеуі керек.
5.	<b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 3х3, 4х4 + қақпашылар 	15 мин.	<b>Тапсырма:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын бекіту. Ойын барысында ойыншылардың кеңістіктегі бағдар алуымен таныстыру. <b>Мазмұны:</b> 20 м х 20м мөлшеріндегі алаңда аз құраммен еркін ойын (20х40 м стандартты алаңның ½ бөлігі). Қақпа мөлшері 1м х 1,5м. <b>Талабы:</b> допты қабылдағанда бір рет тиіп соқпай, техникалық тәсіл қолдану: «адымдап» допты жүргізу,



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			ойыншыдан допты алып бұрылып бос кеңістікке кетіп қалу, ойынның жоғары оңтайлы эмоциялық күйі мен қуанышты ұстау.
<b>Қорытынды бөлім 2 минуты</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, журу. Икемділік.	2 мин.	



## №3 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: допты бақылау

**Оқытушы:**

**Құрал-жабдық:** • Фишкалар • Манишкалар

- Жылжымалы қақпалар • №3, №4 доптар • Конустар
- Айналу бағаналары

**Тапсырмалар:** • Кеңістікте бағдар алуға үйрету

- Координациялық қабілеттерді дамыту. Допты бақылаудың әдістерімен таныстыру.

**Дәрістің ұзақтығы: 45 минут**

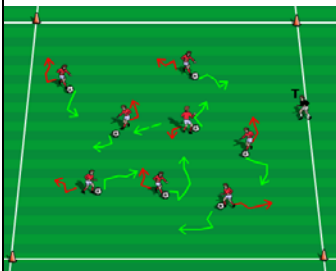
№ р/с	Сабақ мазмұны	Мөлшерлеу	Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақтың тапсырмаларын анықтау.		
2.	Орнында және қозғалыстағы жалпыдамытушылық жаттығулар	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<b>«ЖЕРДЕ ЖЫЛАН» ОЙЫНЫ</b> 	12 мин.	<b>Тапсырма:</b> Орнында және қозғалыста допты бақылау тәсілдерімен таныстыру. <b>Мазмұны:</b> Оқытушы аяқтың ішкі және сыртқы жағымен, үстімен және табанымен допты бақылаудың түрлі әдістерін көрсетеді де, осы тәсілдерді команда бойынша орындауды сұрайды. Ойыншылар бұл тәсілдерді меңгерген соң, оқытушы ойынды бастайды. <b>Ойын</b>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>20х20 м болатын алаңда ойналады. Барлық ойыншы алаң ішінде болады. Оқытушы екі ойыншыны «жылан» деп атап, олар жерге ішімен жатып ысылдау керек. <b>«ЖЕРДЕ ЖЫЛАН»</b> деген команда бойынша жылан емес ойыншылар алаң ішінде жыландардан қаша отырып допты бақылауын жоғалтпай қозғалулары керек. Жылан ойыншылар жылжи отырып, доппен жүрген ойыншыларға тию керек. Ойыншыға жылан тисе, ол да жылан болады. Ойын барлық ойыншылар жыланға айналғанша жалғасады.</p> <p><b>Талабы:</b> допты бақылау, бос кеңістікке доппен жылжу, доппен бұрылу. Позитивті күйді жалғастыру.</p>
4.	ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН	8 мин.	<p><b>Тапсырма:</b> техникалық элементтермен таныстыру: допты домалату, жүргізу.</p> <p><b>Мазмұны:</b> оқушылар допты бақылау тәсілдерімен танысады. Орнында және қозғалыста техникалық элементтерді орындайды. <b>Талабы:</b> әрбір адамда допқа тиіп, допты алысқа жібермеуі керек.</p>





# ФУТБОЛ САБАҒЫ



5.	<p><b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 3х3, 4х4 + қақпашылар.</p> 	15 мин.	<p><b>Тапсырма:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын бекіту. Ойын барысында ойыншылардың кеңістіктегі бағдар алуымен таныстыру.</p> <p><b>Мазмұны:</b> 20 м x 20м мөлшеріндегі алаңда аз құраммен еркін ойын (20х40 м стандартты алаңның ½ бөлігі). Қақпа мөлшері 1м x 1,5м.</p> <p><b>Талабы:</b> допты қабылдағанда бір рет тиіп соқпай, техникалық тәсіл қолдану: «адымдап» допты жүргізу, ойыншыдан допты алып бұрылып бос кеңістікке кетіп қалу, ойынның жоғары оңтайлы эмоциялық күйі мен қуанышты ұстау.</p>
<b>Қорытынды бөлім 2 минуты</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, журу. Икемділік.	2 мин.	







# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p><b>Екінші версиясы:</b> екі команда арасында бәсекелестікті енгіземіз. <b>Талабы:</b> допты бақылау, бос аймақта доппен қимылдау, оқытушымен меңгерген техникалық тәсілдерді қолдану.</p>
4.	<p><b>ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН</b></p> 	8 мин	<p><b>Тапсырма:</b> техникалық элементтермен таныстыру: допты домалату, жүргізу. <b>Мазмұны:</b> оқушылар допты бақылау тәсілдерімен танысады. Орында және қозғалыста техникалық элементтерді орындайды. <b>Талабы:</b> әрбір адамда допқа тиіп, допты алысқа жібермеуі керек.</p>
5.	<p><b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 3х3, 4х4 + қақпашылар.</p> 	15 мин.	<p><b>Тапсырма:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын бекіту. Ойын барысында ойыншылардың кеңістіктегі бағдар алуымен таныстыру. <b>Мазмұны:</b> 20 м x 20м мөлшеріндегі алаңда аз құраммен еркін ойын (20х40 м стандартты алаңның ½ бөлігі). Қақпа мөлшері 1м x 1,5м. <b>Талабы:</b> допты қабылдағанда бір рет тиіп соқпай, техникалық тәсіл қолдану: «адымдап» допты жүргізу, ойыншыдан допты алып бұрылып бос кеңістікке кетіп қалу, ойынның жоғары оңтайлы эмоциялық күйі мен қуанышты ұстау.</p>
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин.	



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



## №5 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: допты бақылау

**Оқытушы:**

**Күрал-жабдық:** • Фишкалар • Манишкалар

- Жылжымалы қақпалар • №3, №4 доптар • Конустар
- Айналу бағаналары

**Тапсырмалар:** • Кеңістікте бағдар алуға үйрету

- Координациялық қабілеттерді дамыту. Допты бақылаудың әдістерімен таныстыру.

**Дәрістің ұзақтығы: 45 минут**

№ р/с	Сабақ мазмұны	Мөлшерлеу	Ұйымдастыру- әдістемелік нұсқаулар
<b>Дайындық бөлімі 8 минут</b>			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақтың тапсырмаларын анықтау.		
2.	Орнында және қозғалыстағы жалпыдамытушылық жаттығулар	8 мин.	
<b>Негізгі бөлім 35 минут</b>			
3.	«ТЕҢІЗ ШАЯНДАР» ШАБУЫЛЫ ОЙЫНЫ	12 мин.	<b>Тапсырма:</b> допты бақылауды үйрену. <b>Мазмұны:</b> Оқытушы аяқтың ішкі және сыртқы жағымен, үстімен және табанымен допты бақылаудың түрлі әдістерін көрсетеді де, осы тәсілдерді команда бойынша орындауды сұрайды. Ойыншылар бұл тәсілдерді меңгерген



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



		<p>соң, оқытушы 20x20 м болатын алаңда ойынды бастайды. Әрбір ойыншы доппен алаңның бір шетінен екінші шетіне ортадағы теңіз шаяндарын айналып өгіп, жету керек. Ойыншыларға мүмкіндік беру үшін теңіз шаяндары жолымен жерді тіреп жүрулері керек. Егер теңіз шаяны ойыншыға немесе допқа тисе, ол да теңіз шаян болады. Алаңның бір шетінен екінші шетіне жеткенше ойыншы допқа кемінде 12-15 рет тию керек. Аталған жаттығуды 1-2 минуттан «теңіз шаяндарын» ауыстыру арқылы қайталап жасауға болады.</p> <p><b>Талабы:</b> Допты аяқтың іші-сыртымен, үстімен және табанмен бақылау.</p>
<p>4.</p>	<p><b>ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН</b></p> 	<p>8 мин.</p> <p><b>Тапсырма:</b> техникалық элементтермен таныстыру: допты домалату, жүргізу.</p> <p><b>Мазмұны:</b> оқушылар допты бақылау тәсілдерімен танысады. Орнында және қозғалыста техникалық элементтерді орындайды.</p> <p><b>Талабы:</b> әрбір адамда допқа тиіп, допты алысқа жібермеуі керек.</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



5.	<p><b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 3х3, 4х4 + қақпашылар.</p> 	15 мин.	<p><b>Тапсырма:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын бекіту. Ойын барысында ойыншылардың кеңістіктегі бағдар алуымен таныстыру.</p> <p><b>Мазмұны:</b> 20 м x 20м мөлшеріндегі алаңда аз құраммен еркін ойын (20х40 м стандартты алаңның ½ бөлігі). Қақпа мөлшері 1м x 1,5м.</p> <p><b>Талабы:</b> допты қабылдағанда бір рет тиіп соқпай, техникалық тәсіл қолдану: «адымдап» допты жүргізу, ойыншыдан допты алып бұрылып бос кеңістікке кетіп қалу, ойынның жоғары оңтайлы эмоциялық күйі мен қуанышты ұстау.</p>
Қорытынды бөлім 2 минуты			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин.	



## №6 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: допты бақылау

### Оқытушы:

Кұрал-жабдық: • Фишкалар • Манишкалар

- Жылжымалы қақпалар • №3, №4 доптар • Конустар
- Айналу бағаналары

Тапсырмалар: • Кеңістікте бағдар алуға үйрету

- Координациялық қабілеттерді дамыту. Допты бақылаудың әдістерімен таныстыру.

Дәрістің ұзақтығы: 45 минут

№ р/с	Сабақ мазмұны	Мөлшерлеу	Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақтың тапсырмаларын анықтау.		
2.	Орнында және қозғалыстағы жалпыдамытушылық жаттығулар	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<b>«ҚАЗЫНА АРАЛЫ» ОЙЫНЫ</b> 	12 мин	<b>Тапсырма:</b> координациялық қабілеттерді дамыту. Оқытушы аяқтың ішкі және сыртқы жағымен, үстімен және табанымен допты бақылаудың түрлі әдістерін көрсетеді де, осы тәсілдерді команда бойынша орындауды сұрайды. Ойыншылар бұл тәсілдерді меңгерген соң, оқытушы ойынды бастайды. <b>Мазмұны:</b> диаметрі 5м болатын шеңбердің (аралдың)



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>ортасында доптар (қазыналар) орналасқан. Периметрі бойынша бұл аралды «акула» қорғайды. Ойыншылар акуланың басқа нәрсеге алданған сәтін күтіп, «аралға» еніп, допты өз аймағына әкелу керек. Егер акула ойыншыға тисе, ол бастапқы орнынан қайтадан бастайды. Кім көп доп жинаса, сол жеңімпаз болып, «акула» атанады.</p> <p><b>Талабы:</b> доппен жүргенде допка аяқтың іші-сыртымен, үстімен және табанымен бақылау орнату.</p>
4.	<p><b>ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН</b></p> 	8 мин	<p><b>Тапсырма:</b> техникалық элементтермен таныстыру: допты домалату, жүргізу.</p> <p><b>Мазмұны:</b> оқушылар допты бақылау тәсілдерімен танысады. Орнында және қозғалыста техникалық элементтерді орындайды. <b>Талабы:</b> әрбір адамда допка тиіп, допты алысқа жібермеуі керек.</p>
5.	<p><b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 3x3, 4x4 + қақпашылар.</p> 	15 мин.	<p><b>Тапсырма:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын бекіту. Ойын барысында ойыншылардың кеңістіктегі бағдар алуымен таныстыру.</p> <p><b>Мазмұны:</b> 20 м x 20 м мөлшеріндегі алаңда аз құраммен еркін ойын (20x40 м стандартты алаңның ½ бөлігі).</p> <p>Қақа мөлшері 1 м x 1,5 м.</p> <p><b>Талабы:</b> допты қабылдағанда</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			бір рет тиіп соқпай, техникалық тәсіл қолдану: «адымдап» допты жүргізу, ойыншыдан допты алып бұрылып бос кеңістікке кетіп қалу, ойынның жоғары оңтайлы эмоциялық күйі мен қуанышты ұстау.
<b>Қорытынды бөлімі 2 минуты</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин.	



## №7 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: қозғалыстың бағыттарын өзгерту

Оқытушы:

Кұрал-жабдық: • Фишкалар • Манишкалар

- Жылжымалы қақпалар • №3, №4 доптар • Конустар
- Айналу бағаналары

Тапсырмалар: • Кеңістікте бағдар алуға үйрету

- Координациялық қабілеттерді дамыту. Допты бақылаудың әдістерімен таныстыру.

Дәрістің ұзақтығы: 45 минут

№ р/с	Сабақ мазмұны	Мөлшерлеу	Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақтың тапсырмаларын анықтау.		
2.	Орында және қозғалыстағы жалпыдамытушылық жаттығулар	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<b>«САҚИНА БИЛЕУШІСІ» ОЙЫНЫ</b> 	12 мин	<b>Тапсырма:</b> координациялық қабілетті дамыту, допты корпуспен жабу және бұрылуға үйрету. Оқытушы аяқтың ішкі және сыртқы жағымен, үстімен және табанымен допты бақылаудың түрлі әдістерін көрсетеді де, осы тәсілдерді команда бойынша орындауды сұрайды. Ойыншылар бұл тәсілдерді меңгерген соң, оқытушы ойынды бастайды.





			<p><b>Мазмұны:</b> конустар арқылы суреттегідей шеңбер белгілеңіз. Әрбір ойыншы добымен шеңбер ішінде болады. Оқытушының командасы бойынша ойыншылар шеңбер ішінде доппен жүреді. Жаттықтырушы «<b>Сақина билеушісі</b>» деп айтқанда өз добын жоғалтпай, біреудің добын сыртқа теуіп жіберуге тырысу керек. Добы сыртқа шығып кеткен ойыншы шеңберден шығып, доппен жонглер жасайды. Ойын шеңберде бір ғана ойыншы қалғанша жалғасады. Ол «<b>Сақина билеушісі</b>» атанады.</p> <p><b>Талабы:</b> Доппен жүргенде допты өзінен алыстатпай, басқа ойыншыларды көретіндей басын көтеріп, «қауіп төнгенде» бұрылыс жасау. Алаңда бос аймақ іздеу.</p>
4.	<p><b>ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН</b></p> 	8 мин	<p><b>Тапсырма:</b> допты аяқтың үстінің іші-сыртымен бақылау, «табанмен» доппен бұрылысқа үйрету. Координациялық қабілетті дамытуға әсер ету. <b>Мазмұны:</b> алаңда фишкалар мен конустардан геометриялық фигуралар қойылған. Ойыншылар доппен сағат тілі бойынша, сосын сағат тіліне қарсы бағыт өзгертіп жүруі керек.</p> <p><b>Талабы:</b> әрбір адымда бір рет допқа тию, басы көтеріңкі, доппен жүргенде фишкаға</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>тимей, фишкадан алыс тұрған аяқпен жүргізу. Сағат тіліне қарсы – оң аяқпен, сағат тілімен – сол аяқпен. Қимылдың бағытын өзгерту доппен бұрылу арқылы табанмен жылжыту арқылы бұрылу.</p>
5.	<p><b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 3х3, 4х4 + қақпашылар.</p> 	15 мин.	<p><b>Тапсырма:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын бекіту. Ойын барысында ойыншылардың кеңістіктегі бағдар алуымен таныстыру.</p> <p><b>Мазмұны:</b> 20 м x 20м мөлшеріндегі алаңда аз құраммен еркін ойын (20х40 м стандартты алаңның ½ бөлігі). Қақпа мөлшері 1м x 1,5м.</p> <p><b>Талабы:</b> допты қабылдағанда бір рет тиіп соқпай, техникалық тәсіл қолдану: «адымдап» допты жүргізу, ойыншыдан допты алып бұрылып бос кеңістікке кетіп қалу, ойынның жоғары оңтайлы эмоциялық күйі мен қуанышты ұстау.</p>
<b>Қорытынды бөлімі 2 минуты</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, журу. Икемділік.	2 мин.	



## №8 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: қозғалыстың бағыттарын өзгерту

Оқытушы:

Құрал-жабдық: • Фишкалар • Манишкалар

- Жылжымалы қақпалар • №3, №4 доптар • Конустар
- Айналу бағаналары

Тапсырмалар: • Кеңістікте бағдар алуға үйрету

- Координациялық қабілеттерді дамыту. Допты бақылаудың әдістерімен таныстыру.

Дәрістің ұзақтығы: 45 минут

№ р/с	Сабақ мазмұны	Мөлшерлеу	Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақтың тапсырмаларын анықтау.		
2.	Орнында және қозғалыстағы жалпыдамытушылық жаттығулар	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<b>«СНАЙПЕРЛЕР» ОЙЫНЫ</b> 	12 мин	<b>Тапсырма:</b> допты бақылау мен допты қарсыластан корпуспен жабуды үйрету. научить контролю мяча, и укрыванию его от соперника корпусом. Оқытушы аяқтың ішкі және сыртқы жағымен, үстімен және табанымен допты бақылаудың түрлі әдістерін көрсетеді де, осы тәсілдерді команда бойынша орындауды сұрайды. Ойыншылар



			<p>бұл тәсілдерді меңгерген соң, оқытушы ойынды бастайды. <b>Мазмұны:</b> Ойыншылар жұппен ойнайды. Біреуінде доп қолында, екіншісінде – аяғында болады. Команда бойынша добы аяғындағы ойыншы алаңның кез келген бағыты бойынша доппен жүреді. Ал қолында добы бар ойынша оған доппен атады, әрбір тиген сайын ұпай жинайды. 60 секундтан кейін ойыншылар рольдері ауысады. Кім көп ұпай жинаса, сол жеңімпаз атанады.</p> <p><b>Талабы:</b> Допты алысқа жібермеу. Салмақ теңдігін сақтау үшін аяқ жартылай бүгіліп, бағытты тез ауыстыру. Қарсыласты көріп, естіп және сезіну. Қарсылас допты лақтырған кезде доппен бірге бұрылыс жасау керек.</p>
4.	<p><b>ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН</b></p> 	8 мин	<p><b>Тапсырма:</b> техникалық элементтермен таныстыру: «адымдап доппен жүру» және «табанмен доппен бұрылу». <b>Мазмұны:</b> үйренушілер доппен түрлі бағытта жүреді. Допты «адымдап» жүріп бақылау орнату. Допқа 5-7 рет тиген соң, бұрылып кететін немесе қарсы бағытқа жүретін өтірік соққы жасау</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			қимылын жасау керек. <b>Талабы:</b> допқа әрбір қадамда тию, осы жаттығуды оң және сол аяқтармен орындау.
5.	<p><b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 3х3, 4х4 + қақпашылар.</p> 	15 мин.	<p><b>Тапсырма:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын бекіту. Ойын барысында ойыншылардың кеңістіктегі бағдар алуымен таныстыру.</p> <p><b>Мазмұны:</b> 20 м х 20м мөлшеріндегі алаңда аз құраммен еркін ойын (20х40 м стандартты алаңның ½ бөлігі).</p> <p>Қақпа мөлшері 1м х 1,5м.</p> <p><b>Талабы:</b> допты қабылдағанда бір рет тиіп соқпай, техникалық тәсіл қолдану: «адымдап» допты жүргізу, ойыншыдан допты алып бұрылып бос кеңістікке кетіп қалу, ойынның жоғары оңтайлы эмоциялық күйі мен қуанышты ұстау.</p>
<b>Қорытынды бөлімі 2 минуты</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин.	



## №9 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: қозғалыстың бағыттарын өзгерту

Оқытушы:

Кұрал-жабдық: • Фишкалар • Манишкалар

- Жылжымалы қақпалар • №3, №4 доптар • Конустар
- Айналу бағаналары

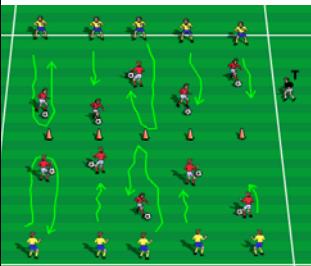
Тапсырмалар: • Кеңістікте бағдар алуға үйрету

- Координациялық қабілеттерді дамыту. Допты бақылаудың әдістерімен таныстыру.

Дәрістің ұзақтығы: 45 минут

№ р/с	Сабақ мазмұны	Мөлшерлеу	Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақтың тапсырмаларын анықтау.		
2.	Орнында және қозғалыстағы жалпыдамытушылық жаттығулар	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<b>«ПОЛИЦЕЙЛЕР ЖӘНЕ ҰРЫЛАР» ОЙЫНЫ</b> 	12 мин	<b>Тапсырма:</b> бағытты ауыстыру мен қимыл ырғағын ауыстыру арқылы допты бақылауға үйрету. Оқытушы аяқтың ішкі және сыртқы жағымен, үстімен және табанымен допты бақылаудың түрлі әдістерін көрсетеді де, осы тәсілдерді команда бойынша орындауды сұрайды. Ойыншылар бұл тәсілдерді меңгерген соң, оқытушы ойынды бастайды. <b>Мазмұны:</b> Балаларды 3 адамнан: 1 «ұры» және



			<p>2 «полицейден» тұратын топтарға бөледі. Үштіктегі барлық қатысушы алаңның ортаңғы шебінде тұрады. «Ұры» екі «полицейдің» ортасында тұрады. Сигнал бойынша «ұры» алаңның екі шетінің біреуіне (шеті алаңның ортасынан 10 м жерде болады) жүгіреді. Ал «полицейлер» болса «ұрыдан» бұрын жетуге тырысу керек. Шеткі сызықты бірінші боп кескен ойыншы 3 ұпай, екінші кескен – 2 ұпай, үшінші боп кескен – 1 ұпай алады. Кейін ойыншылар рольдерін ауыс-тырады.</p> <p><b>Талабы:</b> 3 команданың әрқайсысының ішінде бір ұры мен екі полицейге өз есебін жүргізу; - біртіндеп ортадан сыртқы шепке дейінгі қашық-тықты үл-кейту (максимум 20 м.). Доппен бұрылыс пен алдау әрекеттерін қолдану. Допқа әрбір қадамда тию.</p>
4.	<p><b>ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН</b></p> 	8 мин	<p><b>Тапсырма:</b> техникалық элементтермен таныстыру: «адымдап доппен жүру» және «табанмен доппен бұрылыс» жасау.</p> <p><b>Мазмұны:</b> ойыншылар төрттіктерге бөлінеді. Доппен жүрген жұптар бір-біріне қарама-қарсы доппен жүреді. Допқа 5-7 рет тиген соң, бұрылып кететін немесе қарсы бағытқа жүретін өтірік соққы жасау қимылын жасау керек. <b>Талабы:</b> допқа әрбір қадамда тию, осы жаттығуды оң және сол аяқтармен орындау.</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



5.	<p><b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 3x3, 4x4 + қақпашылар.</p> 	15 мин.	<p><b>Тапсырма:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын бекіту. Ойын барысында ойыншылардың кеңістіктегі бағдар алуымен таныстыру.</p> <p><b>Мазмұны:</b> 20 м x 20м мөлшеріндегі алаңда аз құраммен еркін ойын (20x40 м стандартты алаңның ½ бөлігі). Қақпа мөлшері 1м x 1,5м.</p> <p><b>Талабы:</b> допты қабылдағанда бір рет тиіп соқпай, техникалық тәсіл қолдану: «адымдап» допты жүргізу, ойыншыдан допты алып бұрылып бос кеңістікке кетіп қалу, ойынның жоғары оңтайлы эмоциялық күйі мен қуанышты ұстау.</p>
<b>Қорытынды бөлімі 2 минуты</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, журу. Икемділік.	2 мин.	





## №10 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: қозғалыстың бағыттарын өзгерту

Оқытушы:

Құрал-жабдық: • Фишкалар • Манишкалар

- Жылжымалы қақпалар • №3, №4 доптар • Конустар
- Айналу бағаналары

Тапсырмалар: • Кеңістікте бағдар алуға үйрету

- Координациялық қабілеттерді дамыту. Допты бақылаудың әдістерімен таныстыру.

Дәрістің ұзақтығы: 45 минут

№ р/с	Сабақ мазмұны	Мөлшерлеу	Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақтың тапсырмаларын анықтау.		
2.	Орнында және қозғалыстағы жалпыдамытушылық жаттығулар	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			



3.	<b>«НА АБОРДАЖҒА АЛУ» ОЙЫНЫ</b> 	12 мин	<b>Тапсырма:</b> координациялық қабілеттерді дамуға әсер ету. Қозғалыс бағытын өзгерте отырып допты бақылауды үйрету. Оқытушы аяқтың ішкі және сыртқы жағымен, үстімен және табанымен допты бақылаудың түрлі әдістерін көрсетеді де, осы тәсілдерді команда бойынша орындауды сұрайды. Ойыншылар бұл тәсілдерді меңгерген соң, оқытушы ойынды бастайды. <b>Мазмұны:</b> 2 команда жарысады. Олардың тапсырмасына 15x2 м болатын қорғалатын зонадан қазынаны (допты) алып өту жатады. Қорғалатын зонада өз зонасына кіргенге қол тигізуге тырысатын күзетші болады. Осылай болған жағдайда ойыншы бастапқы орнынан қайтадан бастайды. Кімнің командасы көп қазына алып өтеді, сол жеңімпаз атанады. <b>Талабы:</b> Допты алысқа жібермеу. Салмақ теңдігін сақтау үшін аяқ жартылай бүгіледі, доппен тез бұрылыс жасалады. Бұрылысты доппен жасау керек.
4.	<b>ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН</b>	8 мин	<b>Тапсырма:</b> техникалық элементтермен таныстыру: «адымдап доппен жүру» және «табанмен доппен бұрылыс» жасау. <b>Мазмұны:</b>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			ойыншылар төрттіктерге бөлінеді. Доппен жүрген жұптар бір-біріне қарама-қарсы доппен жүреді. Допқа 5-7 рет тиген соң, бұрылып кететін немесе қарсы бағытқа жүретін өтірік соққы жасау қимылын жасау керек. <b>Талабы:</b> допқа әрбір қадамда тию, осы жаттығуды оң және сол аяқтармен орындау.
5.	<b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 3х3, 4х4 + қақпашылар.	15 мин	<b>Тапсырма:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын бекіту. Ойын барысында ойыншылардың кеңістіктегі бағдар алуымен таныстыру. <b>Мазмұны:</b> 20 м x 20м мөлшеріндегі алаңда аз құраммен еркін ойын (20х40 м стандартты алаңның ½ бөлігі). Қақпа мөлшері 1м x 1,5м. <b>Талабы:</b> допты қабылдағанда бір рет тиіп соқпай, техникалық тәсіл қолдану: «адымдап» допты жүргізу, ойыншыдан допты алып бұрылып бос кеңістікке кетіп қалу, ойынның жоғары оңтайлы эмоциялық күйімен қуанышты ұстау.
<b>Қорытынды бөлімі 2 минуты</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин.	



## №11 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: қозғалыстың бағыттарын өзгерту

Оқытушы:

Күрал-жабдық: • Фишкалар • Манишкалар

- Жылжымалы қақпалар • №3, №4 доптар • Конустар
- Айналу бағаналары

Тапсырмалар: • Кеңістікте бағдар алуға үйрету

- Координациялық қабілеттерді дамыту. Допты бақылаудың әдістерімен таныстыру.

Дәрістің ұзақтығы: 45 минут

№ р/с	Сабақ мазмұны	Мөлшерлеу	Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақтың тапсырмаларын анықтау.		
2.	Орнында және қозғалыстағы жалпыдамытушылық жаттығулар	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<b>«ҚАРШЫҒА» ОЙЫНЫ</b> 	12 мин.	<b>Тапсырма:</b> Оң және сол аяқпен бағытта өзгерте отырып бақылау орнатуды үйрету. Оқытушы аяқтың ішкі және сыртқы жағымен, үстімен және табанымен допты бақылаудың түрлі әдістерін көрсетеді де, осы тәсілдерді команда бойынша орындауды сұрайды. Ойыншылар бұл тәсілдерді меңгерген соң, оқытушы ойынды бастайды. <b>Мазмұны:</b> Добы бар ойыншылар (қызылдар) «АВ»



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			шебінен «CD» шебіне дейін доппен бірге өту керек. Сарыдағы ойыншы («қаршыға») олардың доптарын алаңның сыртына шығарып жіберуге тырысады. Добынан айырылған ойыншы сыртқа шығып, жонглер жасайды. Қаршыға тигізе алмай, соңында добымен қалған ойыншы жеңімпаз атанады. <b>Талабы:</b> «адымдап» допты алып жүру, қозғалыс бағыттарын өзгерту.
4.	<b>ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН</b> 	8 мин.	<b>Тапсырма:</b> техникалық элементтермен таныстыру: «адымдап доппен жүру» және «табанмен доппен бұрылыс» жасау. <b>Мазмұны:</b> ойыншылар төрттіктерге бөлінеді. Доппен жүрген жұптар бір-біріне қарама-қарсы доппен жүреді. Допқа 5-7 рет тиген соң, бұрылып кететін немесе қарсы бағытқа жүретін өтірік соққы жасау қимылын жасау керек. <b>Талабы:</b> допқа әрбір қадамда тию, осы жаттығуды оң және сол аяқтармен орындау.
5.	<b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 3x3, 4x4 + қапашылар.	15 мин.	<b>Тапсырма:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын бекіту. Ойын барысында ойыншылардың кеңістіктегі бағдар алуымен таныстыру. <b>Мазмұны:</b> 20 м x 20м мөлшеріндегі алаңда аз құраммен еркін ойын (20x40 м стандартты алаңның ½ бөлігі).



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



		Қақпа мөлшері 1м x 1,5м. <b>Талабы:</b> допты қабылдағанда бір рет тиіп соқпай, техникалық тәсіл қолдану: «адымдап» допты жүргізу, ойыншыдан допты алып бұрылып бос кеңістікке кетіп қалу, ойынның жоғары оңтайлы эмоциялық күйі мен қуанышты ұстау.
<b>Қорытынды бөлімі 2 минуты</b>		
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин.



## №12 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: қозғалыстың бағыттарын өзгерту

**Оқытушы:**

**Кұрал-жабдық:** • Фишкалар • Манишкалар

- Жылжымалы қақпалар • №3, №4 доптар • Конустар
- Айналу бағаналары

**Тапсырмалар:** • Кеңістікте бағдар алуға үйрету

- Координациялық қабілеттерді дамыту. Допты бақылаудың әдістерімен таныстыру.

**Дәрістің ұзақтығы: 45 минут**

№ р/с	Сабақ мазмұны	Мөлшерлеу	Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақтың тапсырмаларын анықтау.		
2.	Орнында және қозғалыстағы жалпыдамытушылық жаттығулар	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<b>«АҢШЫ» ОЙЫНЫ</b> 	12 мин.	<b>Тапсырма:</b> допты оң, сол аяқтармен бақылауды үйрету. Оқытушы аяқтың ішкі және сыртқы жағымен, үстімен және табанымен допты бақылаудың түрлі әдістерін көрсетеді де, осы тәсілдерді команда бойынша орындауды сұрайды. Ойыншылар бұл тәсілдерді меңгерген соң, оқытушы ойынды бастайды. <b>Мазмұны:</b> ойыншылар әрбірі доппен сапқа тұрады. Добы



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>жоқ ойыншы алаң ортасында тұрады, ол – «аңшы». Оқытушының айтуы бойынша ойыншылар допты аяқпен бақылай отырып, алаңның келесі бетіне жету керек. Аңшы ойыншылардың иығына қолымен тиюге тырысу керек. Иығына аңшы тиген әрбір ойыншы да аңшы болады. Аңшы көп рет тиген ойыншы жеңімпаз атанады. <b>Талабы:</b> бос жерге доппен жүру, әрбір адымда допка тию (аяқтың үстінің ортасымен, аяқтың ішкі-сыртқы жағымен). Қозғалыстың бағытын өзгерту.</p>
4.	<b>ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН</b> 	8 мин.	<p><b>Тапсырма:</b> техникалық элементтермен таныстыру: бағытты өзгерту арқылы «адымдап доппен жүру». <b>Мазмұны:</b> ойыншылар төрттіктерге бөлінеді. Доппен жүрген жұптар бір-біріне қарама-қарсы доппен жүреді. Допка 5-7 рет тиген соң, бұрылып кететін немесе қарсы бағытқа жүретін өтірік сокқы жасау қимылын жасау керек. <b>Талабы:</b> допка әрбір қадамда тию, осы жаттығуды оң және сол аяқтармен орындау.</p>
5.	<b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 3х3, 4х4 + қақпашылар.	15 мин	<p><b>Тапсырма:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын бекіту. Ойын барысында ойыншылардың кеңістіктегі бағдар алуымен таныстыру. <b>Мазмұны:</b> 20 м x 20 м мөлшеріндегі алаңда аз құраммен</p>





# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>еркін ойын (20х40 м стандартты алаңның <math>\frac{1}{2}</math> бөлігі). Қақпа мөлшері 1 м х 1,5 м.</p> <p><b>Талабы:</b> допты қабылдағанда бір рет тиіп соқпай, техникалық тәсіл қолдану: «адымдап» допты жүргізу, ойыншыдан допты алып бұрылып бос кеңістікке кетіп қалу, ойынның жоғары оңтайлы эмоциялық күйі мен қуанышты ұстау.</p>
<b>Қорытынды бөлімі 2 минуты</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин.	



## №13 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: дриблинг және алдау қимылдары

Оқытушы:

Құрал-жабдық: • Фишкалар • Манишкалар

- Жылжымалы қақпалар • №3, №4 доптар • Конустар
- Айналу бағаналары

Тапсырмалар: • Кеңістікте бағдар алуға үйрету

- Координациялық қабілеттерді дамыту. «Адымдап» допты жүргізумен таныстыру.

Дәрістің ұзақтығы: 45 минут

№ р/с	Сабақ мазмұны	Мөлшерлеу	Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақтың тапсырмаларын анықтау.		
2.	Орнында және қозғалыстағы жалпыдамытушылық жаттығулар	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<b>«ДРИБЛЕР» ОЙЫНЫ</b> 	12 мин.	<b>Тапсырма:</b> координациялық қабілеттердің дамуына әсер ету. Оқытушы аяқтың ішкі және сыртқы жағымен, үстімен және табанымен допты бақылаудың түрлі әдістерін көрсетеді де, осы тәсілдерді команда бойынша орындауды сұрайды. Ойыншылар бұл тәсілдерді меңгерген соң, оқытушы ойынды бастайды. <b>Мазмұны:</b> Ойынды 20x20 м болатын квад-



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>ратта 10 адамнан тұратын топпен ойнатамыз. Квадраттың сыртында 9 фишка бар. Әрбір ойыншының добы бар. Ойыншының тапсырмасына белгілі бір әдіспен бағыттарды өзгерте отырып квадрат ішінде доппен жүру жатады. Ойыншылар доптарын бір-біріне тигізбеу керек. Оқытушының белгісі бойынша ойыншылар допты фишкаға апараып, табанымен тоқтату керек. Фишка жетпей қалған ойыншы айыпұпай алады. Келесі қайталауда оқытушы бір фишканы алып тастайды.</p> <p><b>Талабы:</b> допты «адымдап» бақылап жүру, бағытты жиі ауыстыру, допты оң және сол аяқтармен бақылау.</p>
4.	<p><b>ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН</b></p> 	8 мин	<p><b>Тапсырма:</b> техникалық элементтермен таныстыру: бағытты өзгерте отырып «адымдап доппен жүру».</p> <p><b>Мазмұны:</b> ойыншылар 7-8ден топтарға бөлінеді. Конус бойынша допты алып жүреді. Допқа 5-7 рет тиген соң, бұрылып кететін немесе қарсы бағытқа жүретін өтірік соққы жасау қимылын жасау керек.</p> <p><b>Талабы:</b> допқа әрбір қадамда тию, осы жаттығуды оң және сол аяқтармен орындау.</p>
5.	<p><b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 3x3, 4x4 + қақпашылар.</p>	15 мин.	<p><b>Тапсырма:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын бекіту. Ойын барысында ойыншылардың кеңістіктегі бағдар алуымен таныстыру.</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



**Мазмұны:** 20 м x 20м мөлшеріндегі алаңда аз құраммен еркін ойын (20x40 м стандартты алаңның  $\frac{1}{2}$  бөлігі).

Қақпа мөлшері 1м x 1,5м.

**Талабы:** допты қабылдағанда бір рет тиіп соқпай, техникалық тәсіл қолдану: «адымдап» допты жүргізу, ойыншыдан допты алып бұрылып бос кеңістікке кетіп қалу, ойынның жоғары оңтайлы эмоциялық күйі мен қуанышты ұстау.

## Қорытынды бөлімі 2 минуты

6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин.	
----	--	--------	--



## №14 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: дриблинг және алдау қимылдары

Оқытушы:

Күрал-жабдық: • Фишкалар • Манишкалар

- Жылжымалы қақпалар • №3, №4 доптар • Конустар
- Айналу бағаналары

Тапсырмалар: • Кеңістікте бағдар алуға үйрету

- Координациялық қабілеттерді дамыту. «Адымдап» допты жүргізумен таныстыру.

Дәрістің ұзақтығы: 45 минут

№ р/с	Сабақ мазмұны	Мөлшерлеу	Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақтың тапсырмаларын анықтау.		
2.	Орнында және қозғалыстағы жалпыдамытушылық жаттығулар	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<b>«МЫСЫҚ ПЕН ТЫШҚАН» ОЙЫНЫ</b> 	12 мин.	<b>Тапсырма:</b> координациялық қабілеттердің дамуына әсер ету. Оқытушы аяқтың ішкі және сыртқы жағымен, үстімен және табанымен допты бақылаудың түрлі әдістерін көрсетеді де, осы тәсілдерді команда бойынша орындауды сұрайды. Ойыншылар бұл тәсілдерді меңгерген соң, оқытушы ойынды бастайды. <b>Мазмұны:</b> Ойынды фишкалармен белгі-



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>леген алаңда өткіземіз (кем дегенде 15х15 м алаң болу керек). Ортасында гүлді білдіретін 10-15 фишка болу керек. Ойынға алаң ішінде жүретін добы бар ойыншылар (тышқандар) және алаң сыртындағы екі аңшы қатысады. Әрбір ойыншы (тышқан) шортыға кеудеше байлап қояды. Мысықтардың тапсырмасы көбірек кеудеше жинау болып табылады. Тышқандар мысықтардан фишкалардың арасынан доппен бірге жүріп қашады. Егер тышқан гүлді басып кетсе, орнында тұрып 5-ке дейін санайды да, егер оған дейін кеудешесінен айырылып қалмаса, орнына барып қайтадан ойынды бастайды. Егер тышқан кеудешесінен айырылса, орнында допты аяғымен тоқтатып, орнында тұрады. Ойын барлық тышқан Маниш-каларынен айырылғанша жалғасады. Ең көп кеудеше жинаған мысық жеңімпаз атанады.</p>
4.	<p><b>ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН</b></p> 	8 мин	<p><b>Тапсырма:</b> «адымдап» доппен жүрумен таныстыру. Координациялық қабілеттерді дамытуға әсер ету. <b>Мазмұны:</b> алаңда фишкалар мен конустардан құралған ұзындығы 10-12 метр, ені 1 метр болатын дәліз қойылған. Ойыншылар допты бір жағынан екінші жаққа командаластарына беру арқылы жүреді. <b>Талабы:</b> допқа әрбір қадамда тию, басы көтеріңкі, доппен</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			фишкаға тимей жүру керек, бір бағытты оң аяқпен, екінші бағытқа – сол аяқпен жүру керек.
5.	<p><b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 3х3, 4х4 + қақпашылар.</p> 	15 мин.	<p><b>Тапсырма:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын бекіту. Ойын барысында ойыншылардың кеңістіктегі бағдар алуымен таныстыру.</p> <p><b>Мазмұны:</b> 20 м х 20м мөлшеріндегі алаңда аз құраммен еркін ойын (20х40 м стандартты алаңның ½ бөлігі). Қақпа мөлшері 1м х 1,5м.</p> <p><b>Талабы:</b> допты қабылдағанда бір рет тиіп соқпай, техникалық тәсіл қолдану: «адымдап» допты жүргізу, ойыншыдан допты алып бұрылып бос кеңістікке кетіп қалу, ойынның жоғары оңтайлы эмоциялық күйі мен қуанышты ұстау.</p>
<b>Қорытынды бөлімі 2 минуты</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин.	



## №15 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: дриблинг және алдау қимылдары

Оқытушы:

Кұрал-жабдық: • Фишкалар • Манишкалар

- Жылжымалы қақпалар • №3, №4 доптар • Конустар
- Айналу бағаналары

Тапсырмалар: • Кеңістікте бағдар алуға үйрету

- Координациялық қабілеттерді дамыту. «Адымдап» допты жүргізумен таныстыру.

Дәрістің ұзақтығы: 45 минут

№ р/с	Сабақ мазмұны	Мөлшерлеу	Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақтың тапсырмаларын анықтау.		
2.	Орнында және қозғалыстағы жалпыдамытушылық жаттығулар	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<b>«МЫСЫҚ ПЕН ТЫШҚАН» ОЙЫНЫ</b> 	12 мин.	<b>Тапсырма:</b> координациялық қабілеттердің дамуына әсер ету. Оқытушы аяқтың ішкі және сыртқы жағымен, үстімен және табанымен допты бақылаудың түрлі әдістерін көрсетеді де, осы тәсілдерді команда бойынша орындауды сұрайды. Ойыншылар бұл тәсілдерді меңгерген соң, оқытушы ойынды бастайды. <b>Мазмұны:</b> Ойынды фишкалармен белгілеген алаңда өткіземіз (кем дегенде





# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>15x15 м алаң болу керек). Ортасында гүлді білдіретін 10-15 фишка болу керек. Ойынға алаң ішінде жүретін добы бар ойыншылар (тышқандар) және алаң сыртындағы екі аңшы қатысады. Әрбір ойыншы (тышқан) шортыға кеудеше байлап қояды. Мысықтардың тапсырмасы көбірек кеудеше жинау болып табылады. Тышқандар мысықтардан фишкалардың арасынан доппен бірге жүріп қашады. Егер тышқан гүлді басып кетсе, орнында тұрып 5-ке дейін санайды да, егер оған дейін кеудешесінен айырылып қалмаса, орнына барып қайтадан ойынды бастайды. Егер тышқан кеудешесінен айырылса, орнында допты аяғымен тоқтатып, орнында тұрады. Ойын барлық тышқан Манишкаларынен айырылғанша жалғасады. Ең көп кеудеше жинаған мысық жеңімпаз атанады.</p> <p><b>Екінші нұсқасы:</b> Тышқан кеудешені жоғалтқан соң алаң сыртына шығып мысық болады. Ойында жеңімпаз болып алаңда соңғы болып кеудеше жоғалтқан тышқан болып табылады.</p>
4.	<b>ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН</b>	8 мин	<p><b>Тапсырма:</b> «адымдап» доппен жүрумен таныстыру. Координациялық қабілеттерді дамытуға әсер ету. <b>Мазмұны:</b> алаңда фишкалар мен конустардан құралған ұзындығы 10-12 метр, ені 1 метр болатын дәліз қойылған. Ойыншылар допты бір жағынан екінші</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			жаққа командаластарына беру арқылы жүреді. <b>Талабы:</b> допка әрбір қадамда тию, басы көтеріңкі, доппен фишкаға тимей жүру керек, бір бағытты оң аяқпен, екінші бағытқа – сол аяқпен жүру керек.
5.	<b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 3х3, 4х4 + қақпашылар.	15 мин.	<b>Тапсырма:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын бекіту. Ойын барысында ойыншылардың кеңістіктегі бағдар алуымен таныстыру. <b>Мазмұны:</b> 20 м х 20м мөлшеріндегі алаңда аз құраммен еркін ойын (20х40 м стандартты алаңның ½ бөлігі). Қақпа мөлшері 1м х 1,5м. <b>Талабы:</b> допты қабылдағанда бір рет тиіп соқпай, техникалық тәсіл қолдану: «адымдап» допты жүргізу, ойыншыдан допты алып бұрылып бос кеңістікке кетіп қалу, ойынның жоғары оңтайлы эмоциялық күйі мен қуанышты ұстау.
<b>Қорытынды бөлімі 2 минуты</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин.	



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



## № 16 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: дриблинг және алдамшы әрекеттер

Оқытушы:

Құрал-саймандары: •Фишкалар •Манишкалар

•Жылжымалы қақпалар •№3, №4 доптар •Конустар

•Құрсауға арналған тіреулер

Міндеттері: •Кеңістікте бағдарлануға үйрету

•Үйлестіруші қабілеттері мен жылдамдықты дамыту.

Допты «қадамдап» алып жүрумен таныстыру

Сабақтың ұзақтығы: 45 минут

№ р/с	Сабақтың мазмұны	Мөлшерлеуі	Ұйымдастырушылық- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Құрастыру. Жаттығу міндеттерін анықтап алу.		
2.	Орында және қозғалыста жасайтын жалпы-дамыту жаттығулары	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	“МЫСЫҚ пен ТЫШҚАН” ойыны 	12 мин.	<b>Міндеті:</b> үйлестіруші қабілеттерінің дамуына ат салысу. Мұғалім ойыншыларға табанның, ішкі және сыртқы жағының, оны көтерудің, сонымен қатар, өкшенің көмегімен допты бақылауды әр алуан амалдарын көрсетеді және осы амалдардың оның пәрменімен жасауды сұрайды. Ойыншылар доппен жасайтын осы амалдарды меңгергенде, мұғалім ойынды бастайды.



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



**Мазмұны:** Ойынды фишкалармен белгіленген алаңда өткіземіз (алаңның минималды өлшемі 15х15м). Алаңның ортасына гүлдерді білдіретін В – фишка жатыр. Ойын қатысушылары ол доптары (тышқандары) бар және алаңның ішінде орналасқан ойыншылар, сонымен қатар, алаңның сыртында ойын басталмас бұрын тұратын екі ұстағыш (мысықтар). Әрбір ойыншы (тышқан) шолақ шалбарларының артына майкаларын (құйрығы) іліп алады. Мысықтардың тапсырмасы мүмкіндігінше көп құйрық жинау болады. Тышқандар доптарды фишкалардың арасымен жүргізе отырып, мысықтардан қашады. Егер тышқан гүлді басып кетсе, тоқтап, 5-ке дейін санайды, одан соң осы кезге дейін құйрығын жоғалтып алмаса, ойынға қайтып келеді. Тышқан құйрығын жоғалтқан сәтте, ол аяғындағы доппен орнында тоқтайды. Барлық тышқандар құйрықтарынан айырылған кезде ойын тоқтайды. Ең көп құйрық жинаған мысық жеңеді.

**Үшінші нұсқа:** Ойынды екі командада өткіземіз. Әрбір команданың өзініс түсіндегі құйрықтары бар. Құйрығын соңғы болып жоғалтқан тышқанның командасы жеңеді.



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



4.	<b>ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН</b> 	8 мин	<p><b>Міндеті:</b> оң-сол аяқпен допты бақылауды, "қадамдап" алып жүруді үйрету.</p> <p><b>Мазмұны:</b> жаттығуды алаңның ортасына тұрып, екі төрттікке бөлініп, сегіздікпен жасайды. Жаттығуды жаттықтырушының сигналы бойынша бірінші төрттік бірқалыпты жасай бастайды. Әр түрлі тапсырмалармен конустардың айналдыра қоршайды, одан соң «қадамдап» алып жүре отырып, допты екінші төрттікке береді. Конустардың арасындағы аракашықтық ойыншылардың техникалық дайындық деңгейіне сәйкес келуі тиіс. <b>Талаптары:</b> әрбір екі минут сайын симметриялы үйлесімді дайындық үшін жұпты (екі аяқпен жұмыс, бастаушы және бастамайтын жақтарын) сағат тілі бойынша ауыстырып отыру керек.</p>
5.	<b>ФУТБОЛ ОЙНЫ</b> 3x3, 4x4 + қақпашылар. 	15 мин.	<p><b>Міндеті:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын бекіту. Ойын кезінде ойыншылардың кеңістіктегі бағдарлануымен танысу.</p> <p><b>Мазмұны:</b> 20м x 20м (20x40 м стандартты алаңның 1/2) өлшемді алаңда аз құрамдармен еркін ойын 1м x 1,5м. өлшемді қақпалар.</p> <p><b>Талаптары:</b> допты қабылдау кезінде бір тигізіп соқпаңыз, келесідей техникалық амалдарды пайдаланыңыз: допты «қадамдап» алып жүру, доппен</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			бірге толық бұрылыс жасап ойыншылардан бос кеңістікке кету, ойынна болатын көтеріңкі көңіл-күй мен қуанышты сақтау.
<b>Қорытынды бөлім 2 минут</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин.	



## № 17 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: дриблинг және алдамшы әрекеттер

Оқытушы:

Құрал-саймандары: •Фишкалар •Манишкалар

•Жылжымалы қақпалар •№3, №4 доптар •Конустар

•Құрсауға арналған тіреулер

Міндеттері: •Кеңістікте бағдарлануға үйрету

•Үйлестіруші қабілеттері мен жылдамдықты дамыту.

Допты «қадамдап» алып жүрумен таныстыру

Сабақтың ұзақтығы: 45 минут

Р №	Сабақтың мазмұны	Мөлшерлеуі	Ұйымдастырушылық- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Құрастыру. Жаттығу міндеттерін анықтап алу.		
2.	Орында және қозғалыста жасайтын жалпы-дамыту жаттығулары	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<p>“МЫСЫҚ пен ТЫШҚАН” ойыны</p> 	12 мин.	<p><b>Міндеті:</b> үйлестіруші қабілеттерінің дамуына ат салысу. Мұғалім ойыншыларға табанның, ішкі және сыртқы жағының, оны көтерудің, сонымен қатар, өкшенің көмегімен допты бақылауды әр алуан амалдарын көрсетеді және осы амалдардың оның пәрменімен жасауды сұрайды. Ойыншылар доппен жасайтын осы амалдарды меңгергенде, мұғалім ойынды бастайды.</p>



**Мазмұны:** Ойынды фишкалармен белгіленген алаңда өткіземіз (алаңның минималды өлшемі 15х15м). Алаңның ортасына гүлдерді білдіретін В – фишка жатыр. Ойын қатысушылары ол доптары (тышқандары) бар және алаңның ішінде орналасқан ойыншылар, сонымен қатар, алаңның сыртында ойын басталмас бұрын тұратын екі ұстағыш (мысықтар). Әрбір ойыншы (тышқан) шалақ шалбарларының артына майкаларын (күйрығы) іліп алады. Мысықтардың тапсырмасы мүмкіндігінше көп күйрық жинау болады. Тышқандар доптарды фишкалардың арасымен жүргізе отырып, мысықтардан қашады. Егер тышқан гүлді басып кетсе, тоқтап, 5-ке дейін санайды, одан соң осы кезге дейін күйрығын жоғалтып алмаса, ойынға қайтып келеді. Тышқан күйрығын жоғалтқан сәтте, ол аяғындағы доппен орнында тоқтайды. Барлық тышқандар күйрықтарынан айырылған кезде ойын тоқтайды. Ең көп күйрық жинаған мысық жеңеді.

**Төртінші нұсқа:** Ойынды екі командада өткіземіз. Әрбір «тышқан» командасында қарсыластың күйрықтарын тезірек жинауға тырысатын өздерінің «мысықтары» бар.





# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			Мысығы қарсыластың күй-рықтарын тезірек жинайтын топ жеңеді.
4.	<b>ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН</b> 	8 мин	<p><b>Міндеті:</b> бағытты өзгерте отырып, «қадамдап» допты алып жүрудің техникалық элементтерімен таныстыру.</p> <p><b>Мазмұны:</b> оқушылар 7-8 адамнан тұратын топтарға бөлінген. Олар конусқа қарай бағыттап допты алып жүреді. Допты 5-7 рет соққаннан кейін, оқушы оны әрі сермейді (соққыны немесе жіберуді келтіру), одан кейін ішкі немесе сыртқы жағының бұрышымен әрі қарай кете барады. <b>Талаптары:</b> допка әрбір тиген сайын амалдарды сол және оң аяқпен орындайды.</p>
5.	<b>ФУТБОЛ ОЙНАУ</b> 3х3, 4х4 + қақпашылар. 	15 мин.	<p><b>Міндеті:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын меңгеру. Ойыншылардың ойын кезіндегі кеңістікте бағдарлануымен танысу.</p> <p><b>Мазмұны:</b> 20м х 20м (20х40 м стандартты алаңның 1/2) өлшемді аланда аз құрамдармен еркін ойын 1м х 1,5м. өлшемді қақпалар.</p> <p><b>Талаптары:</b> допты қабылдау кезінде бір тигізіп соқпаңыз, келесідей техникалық амалдарды пайдаланыңыз: допты «қадамдап» алып жүру, доппен бірге толық бұрылыс жасап ойыншылардан бос кеңістікке кету, ойыннан</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			болатын көтеріңкі көңіл-күй мен қуанышты сақтау.
<b>Қорытынды бөлім 2 минут</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, журу. Икемділік.	2 мин.	



## № 18 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: дриблинг және алдамшы әрекеттер

Оқытушы:

Құрал-саймандары: •Фишкалар •Манишкалар

•Жылжымалы қақпалар •№3, №4 доптар •Конустар

•Құрсауға арналған тіреулер

Міндеттері: •Кеңістікте бағдарлануға үйрету

•Үйлестіруші қабілеттері мен жылдамдықты дамыту.

Допты «қадамдап» алып жүрумен таныстыру

Сабақтың ұзақтығы: 45 минут

Р №	Сабақтың мазмұны	Мөлшерлеуі	Ұйымдастырушылық- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Құрастыру. Жаттығу міндеттерін анықтап алу.		
2.	Орында және қозғалыста жасайтын жалпы-дамыту жаттығулары	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<b>«ЖАРЫС» ОЙЫНЫ</b> 	12 мин.	<b>Міндеті:</b> үйлестіруші қабілеттерінің дамуына ат салысу. Мұғалім ойыншыларға табанның, ішкі және сыртқы жағының, оны көтерудің, сонымен қатар, өкшенің көмегімен допты бақылауды әр алуан амалдарын көрсетеді және осы амалдардың оның пәрменімен жасауды сұрайды. Ойыншылар доппен жасайтын осы амалдарды меңгергенде, мұғалім ойынды бас-тайды.



		<p><b>Мазмұны:</b> Ойыншылар табандарының тұтас бетін пайдалана отырып, шаршы ішінде опты алып жүреді. Мәселе, басқа ойыншылармен соқтығысып қалмауда. Ойыншылар спорт машинасының гүріліне ұқсас дыбыстар шығарады. Мұғалім қандай жылдамдықпен қозғалу керектігін айтады. Мысалы, бірінші жылдамдық – баяу, төртінші жылдамдық – өте тез.</p> <p>Шаршыға манишкалардағы екі ойыншы қосылады. Олармен кездеспеген жөн. Мұғалім «Машиналарды ауыстыр» командасын берген кезде, ойыншылар допты басып тоқтатады және өздеріне басқа доп іздейді. Доптарын ауыстыру сәтінде оларды манишкалардағы екі ойыншы иеленуі мүмкін. Допсыз қалғандар манишкалар-дыкиім, допсыз қозғалады. <b>Талаптары:</b> Допты көтеріңкі баспен алып жүру. Алып жүру үшін табанның барлық бөлік-тері қолданылады. Ырғағын өзгерту. Ойыншылардың допты шеңбер бойынша емес, әр түрлі бағыттарда және екі аяқпен алып жүруін қадағалау.</p>
--	--	---



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



4.	<b>ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН</b> 	8 мин.	<p><b>Міндеті:</b> допты бағытты өзгерте отырып, «қадамдап» алып жүрудің техникалық элементтерімен таныстыру.</p> <p><b>Мазмұны:</b> оқушылар 7-8 адамнан тұратын топтарға бөлінген. Олар конусқа қарай бағыттап допты алып жүреді. Допты 5-7 рет соққаннан кейін, оқушы оны әрі сермейді (соққыны немесе жіберуді келтіру), одан кейін допты 5-7 рет соққаннан кейін, оқушы оны әрі сермейді (соққыны немесе жіберуді келтіру), одан кейін ішкі немесе сыртқы жағының бұрышымен әрі қарай кете барады.</p> <p><b>Талаптары:</b> допқа әрбір тиген сайын амалдарды сол және оң аяқпен орындайды.</p>
5.	<b>ФУТБОЛ ОЙНАУ</b> 3x3, 4x4 + қақпашылар. 	15 мин.	<p><b>Міндеті:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын меңгеру. Ойыншылардың ойын уақытындағы кеңістікте бағдарланумен танысуы.</p> <p><b>Мазмұны:</b> 20м x 20м (20x40 м стандартты алаңның 1/2) өлшемді алаңда аз құрамдармен еркін ойын 1м x 1,5м. өлшемді қақпалар.</p> <p><b>Талаптары:</b> допты қабылдау кезінде бір тигізіп соқпаңыз, келесідей техникалық амалдарды пайдаланыңыз: допты «қадамдап» алып жүру, доппен бірге толық бұрылыс жасап ойыншылардан бос кеңістікке кету, ойыннан болатын көтеріңкі көңіл-күй мен қуанышты</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			сақтау.
<b>Қорытынды бөлім 2 минут</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, журу. Икемділік.	2 мин.	

## № 19 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: соққы және беру

**Оқытушы:**

**Құрал-саймандары:** •Фишкалар •Манишкалар

•Жылжымалы қақпалар •№3, №4 доптар •Конустар

•Құрсауға арналған тіреулер

**Міндеттері:** •Кеңістікте бағдарлануға үйрету

•табанның ішкі жағымен беруді үйрету

**Сабақтың ұзақтығы:** 45 минут

№ р/с	Сабақтың мазмұны	Мөлшерлеуі	Ұйымдастырушылық-әдістемелік нұсқаулар
<b>Дайындық бөлімі 8 минут</b>			
1.	<b>Құрастыру. Жаттығу міндеттерін анықтап алу.</b>		
2.	Дене құрысын жазу, Орында және қозғалыста жасайтын жалпы-дамыту жаттығулары	8 мин.	
<b>Негізгі бөлім 35 минут</b>			
3.	<b>ДОП СЕЗІМІН ДАМУ</b>	12 мин.	<b>Міндеті:</b> допты табанның ішкі жағымен беруді үйрету. Мұғалім ойыншыларға табанның, ішкі және сыртқы жағының, оны көтерудің, сонымен қатар, өкшенің көмегімен допты бақылауды әр алуан амалдарын көрсетеді және



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



		<p>осы амалдардың оның пәрменімен жасауды сұрайды. Ойыншылар доппен жасайтын осы амалдарды меңгергенде, мұғалім ойынды бастайды.</p> <p><b>Мазмұны:</b> ойыншылар бір сызыққа тұрады, әрқайсысы доппен. Мұғалімнің сигналымен әрбір ойыншы доп қарама-қарсы сызыққа жақынырақ тоқтайтындай тырысып, тапсырма бойынша допты береді. Ең жақсы нәтижеге жеткен ойыншы, ұпай алады. Ойын 7-8 раундтан тұрады.</p> <p><b>Талаптары:</b> ойыншылар табанның әр түрлі бөліктерімен допты беріп, сол жақ, оң жақ аяқты да пайдаланды.</p>
<p>4. ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН</p>		<p>8 мин.</p> <p><b>Міндеті:</b> табанның ішкі жағымен допты беруге үйрету.</p> <p><b>Мазмұны:</b> А ойыншы С ойыншыға допты беріп, одан кейін қарама-қарсы жаққа қарай жылжиды, С ойыншы допты қадамдап ала отырып, оны В ойыншыға береді және қарама-қарсы жаққа қарай ауысады, және осылай ойыншылар кезек-кезек мұғалімнің тапсырмасын орындай отырып, допты алдымен оң сосын сол аяқпен, одан кейін кезектесіп бере отырып, екі жаққа ауысып</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			отырады. Ойыншылардың арасындағы қашықтық 8-10 м. Жаттығуды алты адамнан жасайды. <b>Талаптары:</b> тіреу аяғын дұрыс қою, көтеріңкі бас, допты ортасынан тебеді, аяқтарының жылдам қозғалысы мен допқа қарсы қозғалыс.
5.	<b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 3x3, 4x4 + қақпашылар.	15 мин.	<b>Міндеті:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын меңгеру. Ойыншылардың ойын уақытындағы кеңістікте бағдарланумен танысуы. <b>Мазмұны:</b> 20м x 20м (20x40 м стандартты алаңның 1/2) өлшемді алаңда аз құрамдармен еркін ойын 1м x 1,5м. өлшемді қақ-палар. <b>Талаптары:</b> допты қабылдау кезінде бір тигізіп соқпаңыз, келесідей техникалық амалдарды пайдаланыңыз: допты «қадамдап» алып жүру, доппен бірге толық бұрылыс жасап ойыншылардан бос кеңістікке кету, ойыннан болатын көтеріңкі көңіл-күй мен қуанышты сақтау.
<b>Қорытынды бөлім 2 минуты</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин.	





# ФУТБОЛ САБАҒЫ



## № 20 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырып: соғу және беру

**Оқытушы:**

**Құрал-саймандары:** •Фишкалар •Манишкалар

•Жылжымалы қақпалар •№3, №4 доптар •Конустар

•Құрсауға арналған тіреулер

**Міндеттері:** •Кеңістікте бағдарлануға үйрету

•табанның ішкі жағымен беруді үйрету

**Сабақтың ұзақтығы:** 45 минут

№ р/с	Сабақтың мазмұны	Мөлшерлеуі	Ұйымдастырушылық- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Құрастыру. Жаттығу міндеттерін анықтап алу.		
2.	Орында және қозғалыста жасайтын жалпы-дамыту жаттығулары	8 мин	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<b>«ЖАДЫҒӨЙЛЕР» МЕН «БАУКЕСПЕЛЕР» ОЙЫНЫ</b> 	12 мин	<b>Міндеті:</b> үйлестіруші қабілеттерінің дамуына ат салысу. Допты табанның ішкі жағымен тебуге үйрету. Мұғалім ойыншыларға табанның, ішкі және сыртқы жағының, оны көтерудің, сонымен қатар, өкшенің көмегімен допты бақылауды әр алуан амалдарын көрсетеді және осы амалдардың оның пәрменімен жасауды сұрайды. Ойыншылар доппен жасайтын осы амалдарды меңгергенде, мұғалім ойынды бастайды.



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p><b>Мазмұны:</b> Жаттығу 20x20 метр алаңда жасалады. Бұл өлшемдерді ойыншылардың жасы мен олардың санына қарай өзгертуге болады. Әрбір ойыншының өз добы бар, бірақ доппен жаттығуды үш футболист (қызылдар) қана бастайды. Қалған доптар алаңның сыртында болады. Доптары бар үш ойыншылар ол - «баукеспелер». Қалған футболшылар бүкіл алаңның ішімен жүгіріп кетеді. Олар «жадыгөйлер». Баукеспелер допты алаңның ішінде алып жүреді және допты жадыгөйге тигізуге тырысады (табанның ішкі жағымен соққаннан кейін). Жадыгөйлер доптан қашып құтылуға тырысады. Егер доп жадыгөйге тисе, ол өз добын алып, баукеспелерге қосылады. Соңғы қалған жадыгөй жеңімпаз болады.</p> <p><b>Талаптары:</b> ойыншыны доппен тізетен жоғары соқпаңыз. Допты табанның ішкі жағымен жіберіңіз.</p>
4.	ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН	8 мин	<p><b>Міндеті:</b> допты табанның ішкі жағымен беруді үйрену.</p> <p><b>Мазмұны:</b> А ойыншы С ойыншыға допты беріп, одан кейін қарама-қарсы жаққа қарай жылжиды, С ойыншы допты қадамдап ала отырып, оны В ойыншыға береді және қарама-қарсы жаққа қарай</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



		<p>ауысады, және осылай ойыншылар кезек-кезек мұғалімнің тапсырмасын орындай отырып, допты алдымен оң сосын сол аяқпен, одан кейін кезектесіп бере отырып, екі жаққа ауысып отырады. Ойыншылардың арасындағы қашықтық 8-10 м. Жаттығуды алты адамнан жасайды.</p> <p><b>Талаптары:</b> тіреу аяғын дұрыс кою, көтеріңкі бас, допты ортасынан тебеді, аяқтарының жылдам қозғалысы мен допқа қарсы қозғалыс.</p>
<p>5.</p>	<p><b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 3х3, 4х4 + қақпашылар.</p> 	<p>15 мин.</p> <p><b>Міндеті:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын меңгеру. Ойыншылардың ойын уақытындағы кеңістікте бағдарланумен танысуы.</p> <p><b>Мазмұны:</b> 20м x 20м (20х40 м стандартты алаңның 1/2) өлшемді алаңда аз құрамдармен еркін ойын 1м x 1,5м. өлшемді қақпалар.</p> <p><b>Талаптары:</b> допты қабылдау кезінде бір тигізіп соқпаңыз, келесідей техникалық амалдарды пайдаланыңыз: допты «қадамдап» алып жүру, доппен бірге толық бұрылыс жасап ойыншылардан бос кеңістікке кету, ойыннан болатын көтеріңкі көңіл-күй мен қуанышты сақтау.</p>
<p><b>Қорытынды бөлім 2 минуты</b></p>		
<p>6.</p>	<p>Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.</p>	<p>2 мин.</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



## № 21 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: соғу және беру

### Оқытушы:

Құрал-саймандары: •Фишкалар •Манишкалар

•Жылжымалы қақпалар •№3, №4 доптар •Конустар

•Құрсауға арналған тіреулер

Міндеттері: •Кеңістікте бағдарлануға үйрету

•табанның ішкі жағымен беруді үйрету

Сабақтың ұзақтығы: 45 минут

Р №	Сабақтың мазмұны	Мөлшерлеуі	Ұйымдастырушылық- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Құрастыру. Жаттығу міндеттерін анықтап алу.		
2.	Орында және қозғалыста жасайтын жалпы-дамыту жаттығулары	8 мин	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<b>«ПИРАТТАР» ОЙЫНЫ</b> 	12 мин	<b>Міндеті:</b> үйлестіруші қабілеттерінің дамуына ат салысу. Допты табанның ішкі жағымен тебуге үйрету. Мұғалім ойыншыларға табанның, ішкі және сыртқы жағының, оны көтерудің, сонымен қатар, өкшенің көмегімен допты бақылауды әр алуан амалдарын көрсетеді және осы амалдардың оның пәрменімен жасауды сұрайды. Ойыншылар доппен жасайтын осы амалдарды меңгер-



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>генде, мұғалім ойынды бастайды.</p> <p><b>Мазмұны:</b> Жаттығу 20x20 метр алаңда жасалады. 7-9 ойыншы (қызылдар) доптармен қозғалады, ал 3 ойыншы «пираттар» (сарылар) болып табылады. Пираттардың міндеті – кез-келген ойыншының добын тартып алып, оны қақпаға салу. Егер бұл қолынан келсе, добын тартып алған ойыншы пират болады. Ойын допсыз бірде бір ойыншы қалмағанға дейін жалғасады. Егер пираттарға бірінші допты тартып алу қиын болса, мұғалім оларға көмектесе алады.</p> <p><b>Талаптары:</b> Допты алып жүру кезінде – допты жібермеңіз, бас көтеріңкі, алаңды көру керек, допты жоғалтқан жағдайда бірден тартып алуға кірісіңіз. Допты тартып алу кезінде жылдам қақпа тауып, шабуылды аяқтау үшін соларға қарай қозғала бастаңыз.</p>
4.	ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН	8 мин	<p><b>Міндеті:</b> аяқтың көтеріңкі бөлігінің ортасымен допты соғу техникалық амалын үйрету.</p> <p><b>Мазмұны:</b> оқушылар топтарға бөлінген. Біреулері мұғалім түсіндіргеннен кейін доптың ортасынан орнынан соғу көмегімен</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



		<p>қақпаға соққы жасайды, басқалары орындауына қарап, допты ұсынады.</p> <p><b>Талаптары:</b> допты тебу кезіндегі әрбір қадамда амалдарды сол және оң аяқпен жасау. Допты соғу кезінде тіреу аяғының доппен бір деңгейде болуын, соғатын аяқ ұшының созылуын, соққан кезде дененің артқа шалқаймауын, соққының доптың ортасына келгендігін қараңыз.</p>
<p>5.</p>	<p><b>ФУТБОЛ ОЙНЫ</b> 3x3, 4x4 + қақпашылар.</p> 	<p>15 мин.</p> <p><b>Міндеті:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын меңгеру. Ойыншылардың ойын уақытындағы кеңістікте бағдарланумен танысуы.</p> <p><b>Мазмұны:</b> 20м x 20м (20x40 м стандартты алаңның 1/2) өлшемді алаңда аз құрамдармен еркін ойын 1м x 1,5м. өлшемді қақпалар.</p> <p><b>Талаптары:</b> допты қабылдау кезінде бір тигізіп соқпаңыз, келесідей техникалық амалдарды пайдаланыңыз: допты «қадамдап» алып жүру, доппен бірге толық бұрылыс жасап ойыншылардан бос кеңістікке кету, ойыннан болатын көтеріңкі көңіл-күй мен қуанышты сақтау.</p>
<p><b>Қорытынды бөлім 2 минут</b></p>		
<p>6.</p>	<p>Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.</p>	<p>2 мин.</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



## № 22 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: соғу және беру

**Оқытушы:**

**Оқытушы:**

**Құрал-саймандары:** •Фишкалар •Манишкалар

•Жылжымалы қақпалар •№3, №4 доптар •Конустар

•Құрсауға арналған тіреулер

**Міндеттері:** •Кеңістікте бағдарлануға үйрету

•табанның ішкі жағымен беруді үйрету

**Сабақтың ұзақтығы:** 45 минут

Р №	Сабақтың мазмұны	Мөлшерлеуі	Ұйымдастырушылық- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Құрастыру. Жаттығу міндеттерін анықтап алу.		
2.	Орында және қозғалыста жасайтын жалпы-дамыту жаттығулары	8 мин	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<b>«МҰҒАЛІМГЕ ТИГІЗ» ОЙЫНЫ</b> 	12 мин.	<b>Міндеті:</b> үйлестіруші қабілеттерінің дамуына ат салысу. Допты табанның ішкі жағымен тебуге үйрету. Мұғалім ойыншыларға табанның, ішкі және сыртқы жағының, оны көтерудің, сонымен қатар, өкшенің көмегімен допты бақылауды әр алуан амалдарын көрсетеді және осы амалдардың оның пәрменімен жасауды сұрайды. Ойыншылар доппен жасайтын осы амалдарды меңгергенде, мұ-



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



		<p>ғалім ойынды бастайды.</p> <p><b>Мазмұны:</b> Жаттығу 20x20 метр алаңда жасалады (мұғалімнің қалауымен ауыстыруға болады). Әрбір ойыншы алаңда өз добымен болады. Мұғалім аяң-жортақпен алаң ішінде қозғалады, ал ойыншылар оған допты тигізуі керек. Әрбір тигізгені үшін ойыншы 1 ұпай алады. Ойынды аса қызық ету үшін, әрбір доп тиген сайын мұғалім «Ой!» деп айғайлайды.</p> <p><b>Талаптары:</b> Басы көтеріңкі болуы тиіс және ойын езінде олар мұғалімнің қозғалысын қадағалаулары тиіс. Доптың табанның ішкі жағымен тебілуін қадағалаңыз.</p>
4.	<b>ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН</b> 	<p>8 мин.</p> <p><b>Міндеті:</b> аяқтың көтеріңкі бөлігінің ортасымен допты соғу техникалық амалын үйрету.</p> <p><b>Мазмұны:</b> оқушылар топтарға бөлінген. Біреулері мұғалім түсіндіргеннен кейін доптың ортасынан орнынан соғу көмегімен қақпаға соққы жасайды, басқалары орындауына қарап, допты ұсынады.</p> <p><b>Талаптары:</b> допты тебу кезіндегі әрбір қадамда амалдарды сол және оң аяқпен жасау. Допты соғу кезінде тіреу аяғының доппен бір деңгейде болуын, соғатын аяқ ұшының созылуын, соққан кезде дененің артқа</p>





# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			шалқаймауын, соққының доптың ортасына келгендігін қараңыз.
5.	<b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 3х3, 4х4 + қақпашылар. 	15 мин.	<b>Міндеті:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын меңгеру. Ойыншылардың ойын уақытындағы кеңістікте бағдарланумен танысу. <b>Мазмұны:</b> 20м x 20м (20х40 м стандартты алаңның 1/2) өлшемді алаңда аз құрамдармен еркін ойын 1м x 1,5м. өлшемді қақпалар. <b>Талаптары:</b> допты қабылдау кезінде бір тигізіп соқпаңыз, келесідей техникалық амалдарды пайдаланыңыз: допты «қадамдап» алып жүру, доппен бірге толық бұрылыс жасап ойыншылардан бос кеңістікке кету, ойыннан болатын көтеріңкі көңіл-күй мен қуанышты сақтау.
<b>Қорытынды бөлім 2 минуты</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин.	



## Тақырыбы: соғу және беру

**Құрал-саймандары:** ●Фишкалар ●Манишкалар

- Міндеттері:** ● Кеңістікте бағдарлануға үйрету

- табанның ішкі жағымен беруді үйрету

**Сабақтың ұзақтығы: 45 минут**

<b>Р №</b>	<b>Сабактың мазмұны</b>	<b>Мөлшерлеуі</b>	<b>Ұйымдастырушылық-әдістемелік нұсқаулар</b>
<b>Дайындық бөлімі 8 минут</b>			
<b>1.</b>	<b>Құрастыру. Жаттығу міндеттерін анықтап алу.</b>		
<b>2.</b>	<b>Орында және қозғалыста жасайтын жалпы-дамыту жаттығулары</b>	<b>8 мин</b>	
<b>Негізгі бөлім 35 минут</b>			
<b>3.</b>	<p><b>«ОҚ АСТЫНДА» ОЙЫНЫ</b></p> 	<b>12 мин</b>	<p><b>Міндеті:</b> үйлестіруші қабілеттерінің дамуына ат салысу. Допты табанның ішкі жағымен тебуге үйрету. Мұғалім ойыншыларға табанның, ішкі және сыртқы жағының, оны көтерудің, сонымен қатар, өкшенің көмегімен допты бақылауды әр алуан амалдарын көрсетеді және осы амалдардың оның пәрменімен жасауды сұрайды. Ойыншылар доппен жасайтын осы амалдарды меңгергенде, мұғалім ойынды бастайды.</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p><b>Мазмұны:</b> екі команда ойнайды. Бір команданың ойыншылары белгілі уақыт ішінде допты алып жүру есебінен бес метрлік аймаққа жетіп, 1х1,5 м қорғалмаған қақпаға соққы жасауы тиіс. Ол үшін команда бір ұпай алады. Екінші команданың ойыншылары тікбұрыштың ұзын жақтарында тұра отырып, допты аяқпен теуіп қарсыласына тигізуге тырысады (тізеден төмен). Егер осы жағдай болса, онда допты алып жүретін ойыншы ағымдағы позициясына қайтып келеді.</p> <p><b>Талаптары:</b> допты қадамдап алып жүру, допты алып жүру ырғағын ауыстыру, допты тебу және табанның ішкі жағымен беру.</p>
4.	<b>ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН</b> 	8 мин	<p><b>Міндеті:</b> аяқтың көтеріңкі бөлігінің ортасымен допты соғу техникалық амалымен танысу.. <b>Мазмұны:</b> оқушылар топтарға бөлінген. Олар конустарды айналып отырып, допты алып жүреді және допты аяқтың көтеріңкі бөлігінің ортасымен тебе отырып, қақпаға бағыттайды.</p> <p><b>Допты алып жүру нұсқалары:</b> Бір аяқпен кезектестіріп көтеріңкі бөлімінің бөігімен; кезектестіріп екі аяқпен көтеріңкі бөлімінің ішкі жағы-</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			мен, кезектестіріп екі аяқпен көтеріңкі бөлімінің сыртқы жағымен, табанына тигізе отырып бір аяқпен, допты алға қозғай отырып жыл-жыту; <b>Талаптары:</b> допты тебу кезіндегі әрбір қадамда амалдарды сол және оң аяқпен жасау. Допты соғу кезінде тіреу аяғының доппен бір деңгейде болуын, соғатын аяқ ұшының созылуын, соққан кезде дененің артқа шалқаймауын, соққының доптың ортасына келгендігін қараныз.
5.	<b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 3x3, 4x4 + қақпашылар.	15 мин.	<b>Міндеті:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын меңгеру. Ойыншылардың ойын уақытындағы кеңістікте бағдарланумен танысуы. <b>Мазмұны:</b> 20м x 20м (20x40 м стандартты алаңның 1/2) өлшемді алаңда аз құрамдармен еркін ойын 1м x 1,5м. өлшемді қақпалар. <b>Талаптары:</b> допты қабылдау кезінде бір тигізіп соқпаңыз, келесідей техникалық амалдарды пайдаланыңыз: допты «қадамдап» алып жүру, доппен бірге толық бұрылыс жасап ойыншылардан бос кеңістікке кету, ойыннан болатын көтеріңкі көңіл-күй мен қуанышты сақтау.
<b>Қорытынды бөлім 2 минут</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин.	



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



## № 24 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: соғу және беру

**Оқытушы:**

**Құрал-саймандары:** •Фишкалар •Манишкалар

•Жылжымалы қақпалар •№3, №4 доптар •Конустар

•Құрсауға арналған тіреулер

**Міндеттері:** •Кеңістікте бағдарлануға үйрету

•табанның ішкі жағымен беруді үйрету

**Сабақтың ұзақтығы:** 45 минут

Р №	Сабақтың мазмұны	Мөлшерлеуі	Ұйымдастырушылық- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Құрастыру. Жаттығу міндеттерін анықтап алу.		
2.	Орында және қозғалыста жасайтын жалпы-дамыту жаттығулары	8 мин	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<b>«ОҚ АСТЫНДА» ОЙЫНЫ</b> 	12 мин	<b>Міндеті:</b> үйлестіруші қабілеттерінің дамуына ат салысу. Допты табанның ішкі жағымен тебуге үйрету. Мұғалім ойыншыларға табанның, ішкі және сыртқы жағының, оны көтерудің, сонымен қатар, өкшенің көмегімен допты бақылаудың әр алуан амалдарын көрсетеді және осы амалдардың оның пәрменімен жасауды сұрайды. Ойыншылар доппен жасайтын осы амалдарды меңгергенде, мұғалім ойынды бастайды.



			<p><b>Мазмұны:</b> екі команда ойнайды. Бір команданың ойыншылары белгілі уақыт ішінде допты алып жүру есебінен бес метрлік аймаққа жетіп, 1x1,5 м қорғалмаған қақпаға соққы жасауы тиіс. Ол үшін команда бір ұпай алады. Екінші команданың ойыншылары тікбұрыштың ұзын жақтарында тұра отырып, допты аяқпен теуіп қарсыласына тигізуге тырысады (тізеден төмен). Егер осы жағдай болса, онда допты алып жүретін ойыншы ағымдағы позициясына қайтып келеді.</p> <p><b>Талаптары:</b> допты қадамдап алып жүру, допты алып жүру ырғағын ауыстыру, допты тебу және табанның ішкі жағымен беру.</p>
4.	<p><b>ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН</b></p> 	8 мин	<p><b>Міндеті:</b> «допты әр түрлі амалдармен алып жүру» және «допты өкшемен баса отырып, айналып бұрылыс жасау».</p> <p><b>Мазмұны:</b> оқушылар төрттіктерге бөлінген. Добы бар жұптар доппен бір-біріне қарсы жүреді. Допты 5-7 рет соққаннан кейін, оқушы оны әрі сермейді (соққыны немесе жіберуді келтіру), одан кейін ішкі немесе сыртқы жағының бұрышымен әрі қарай кете барады.</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p><b>Допты алып жүру нұсқалары:</b>  Бір аяқпен кезектестіріп көтеріңкі бөлімінің бөігімен; кезектестіріп екі аяқпен көтеріңкі бөлімінің ішкі жағымен, кезектестіріп екі аяқпен көтеріңкі бөлімінің сыртқы жағымен, табанына тигізе отырып бір аяқпен, допты алға қозғай отырып жылжыту;  <b>Талаптары:</b> доппен жүрген әр қадамда сол және оң аяқпен амалдар орындау.</p>
5.	<p><b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b>  3x3, 4x4 + қақпашылар.</p> 	15 мин.	<p><b>Міндеті:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын меңгеру. Ойыншылардың ойын уақытындағы кеңістікте бағдарланумен танысуы. <b>Мазмұны:</b> 20м x 20м (20 x40 м стандартты алаң-ның 1/2) өлшемді алаңда аз құрамдармен еркін ойын 1м x 1,5м. өлшемді қақпалар.  <b>Талаптары:</b> допты қабылдау кезінде бір тигізіп соқпаңыз, келесідей техникалық амалдарды пайдаланыңыз: допты «қадамдап» алып жүру, доппен бірге толық бұрылыс жасап ойыншылардан бос кеңістікке кету, ойыннан болатын көтеріңкі көңіл-күй мен қуанышты сақтау.</p>
<b>Қорытынды бөлім 2 минут</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин.	



## № 25 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: дриблинг және финттар

Оқытушы:

Кұрал-саймандары: •Фишкалар •Манишкалар

•Жылжымалы қақпалар •№3, №4 доптар •Конустар •  
Тіреулер

Міндеттері: •Кеңістікте бағдарлануға үйрету

•Алдамшы қозғалыстар мен дриблингке үйрету

Сабақтың ұзақтығы: 45 минут

Р №	Сабақтың мазмұны	Мөлшерлеуі	Ұйымдастырушылық- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Құрастыру. Жаттығу міндеттерін анықтап алу.		
2.	Дене құрысын жазу, Орында және қозғалыста жасайтын жалпы-дамыту жаттығулары	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<b>ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН</b> 	8 мин	<b>Міндеті:</b> техникалық элементтерге (дриблинг) үйрету. <b>Мазмұны:</b> А ойыншы оң және сол аяғымен басты және басты емес жаққа қарай конусты айналады. Содан кейін допты (екі аяқпен кезектестіріп оң және сол аяқпен) В ойыншысына жібереді, ал В ойыншысы допты қадамдап жүріп алып, дәл солай С ойыншысына жібереді. Топ 6 адамнан тұратын кіші топтарға бөлінеді.





			<b>Талаптары:</b> тобыққаптарының жұмысын, қозғалыс бағытының, допты «қадамдап» алып жүруін өзгерту.
4.	<b>«ГҮЛДІ БАСПА» ОЙЫНЫ</b> 	12 мин	<b>Мазмұны:</b> Ойынды 15 м шаршы алаңды өткіземіз. Шаршының ішінде түстерді білдіретін екі түсті фишкалар салынған. Әрбір ойыншының тапсырмасы (ойыншылар екі сызықта орналасқан) гүлді (фишкаларды) басып кетпейтіндей етіп допты басқа жаққа ауыстыру (аяқ тигізу) болып табылады. Егер ойыншы фишкаға тисе, ол ағымдағы позицияға келіп, барлығын басынан бастайды. <b>Алғашқы нұсқасы:</b> Ойыншылар допты алаңның ішінде қолмен домалатады. <b>Екінші нұсқасы:</b> Ойыншылар допты аяқпен алып жүреді. <b>Үшінші нұсқасы:</b> Екі команданың арасына қарсыластық элементін енгіземіз. Допты бірмезгілде екі-үш топтың ойыншылары алып жүреді. Айыппұл ұпайлары барлығынан аз (ең аз фишкаға тиген) команда жеңеді. <b>Төртінші нұсқасы:</b> Фишкалардың (мысалы, 5-н) айналасынан өте отырып сайысқа түсу. Ойыншы қанша фишканы дұрыс айналып өтсе, өз командасына да сонша ұпай алады (допты тигізбей).
5.		15 мин.	<b>Міндеті:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын меңгеру. Ойыншылардың ойын



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



<b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 4 x 4 + қақпашылар.		<p>уақытындағы кеңістікте бағдарланумен танысуы.</p> <p><b>Мазмұны:</b> 20м x 20м (20x40 м стандартты алаңның 1/2) өлшемді алаңда аз құрамдармен еркін ойын 1м x 1,5м. өлшемді қақпалар.</p> <p><b>Талаптары:</b> допты қабылдау кезінде бір тигізіп соқпаңыз, келесідей техникалық амалдарды пайдаланыңыз: допты «қадамдап» алып жүру, доппен бірге толық бұрылыс жасап ойыншылардан бос кеңістікке кету, ойыннан болатын көтеріңкі көңіл-күй мен қуанышты сақтау.</p>	
<b>Қорытынды бөлім 2 минут</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин.	



## № 26 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: дриблинг және финттар

**Оқытушы:**

**Кұрал-саймандары:** ●Фишкалар ●Манишкалар

●Жылжымалы қақпалар ●№3, №4 доптар ●Конустар ●

Тіреулер

**Міндеттері:** ●Кеңістікте бағдарлануға үйрету

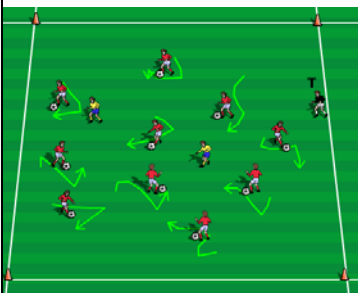
●Алдамшы қозғалыстар (финттар) мен дриблингке үйрету

**Сабақтың ұзақтығы:** 45 минут

Р №	Сабақтың мазмұны	Мөлшерлеуі	Ұйымдастырушылық- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Құрастыру. Жаттығу міндеттерін анықтап алу.		
2.	Дене құрысын жазу, Орында және қозғалыста жасайтын жалпы-дамыту жаттығулары	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН 	8 мин	<b>Міндеті:</b> алдамшы қозғалыстарға, финттарға үйрету. <b>Мазмұны:</b> доптары бар футболистер тобы (3,4,5 адам) конусқа қарай бірізгілікте қозғалады. Мұғалімнің айтқан финттарының біреуін бірқалыпты сағат тілімен немесе сағат тіліне қарсы кете отырып орындайды. Нұсқалары: «сермеп» жасалатын, доп арқылы «аттап-ырғып түсіп» жасалатын финт. Екінші бес-



			<p>тік мұғалімнің сигналымен бастайды. Осы жаттығуда финттардың көп болса 2 нұсқасын пайдаланыңыз (дағдылану үшін).</p> <p><b>Тапсырмаға қойылатын талаптар:</b> белгілі алдамшы қозғалысты максимум жылдам орындау, допты алыстан аяқпен бақылау, бүкіл бестіктің қозғалысының бірқалыпты болуы.</p>
4.	<b>«ЖАРЫС» ОЙЫНЫ</b>	12 мин.	<p><b>Мазмұны:</b> Ойыншылар табанының бетін толығымен пайдалана отырып, допты шаршының ішімен алып жүреді. Бар мәселе басқа ойыншылармен соқтығысып қалмауда. Ойыншылар спорт машинасының моторының гүрілі секілді дауыс шығарады. Мұғалім қандай жылдамдықпен қозғалу керектігін айтады. Мысалы, бірінші жылдамдық – баяу, төртінші жылдамдық – өте жылдам. Шаршыға манишкалардағы екі ойыншы қосылады. Олармен кездеспеуге тырысу керек. Мұғалім «<b>Машиналарды ауыстыру</b>» командасын берген кезде ойыншылар допты басып тоқтатады және өздеріне басқа доп іздейді. Доптарды ауыстыру сәтінде оларды атап айтқанда, манишкалардағы екі ойыншы иеленуі мүмкін.</p>





# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>Допсыз қалғандар маниш-каларды киіп допсыз қозғалады</p> <p><b>Талаптары:</b> Допты көтеріңкі баспен алып жүру. Алып жүру үшін табанның барлық бөлігі қолданылады. Ырғағын ауыстырыңыз. Ойыншылардың шеңбер бойынша емес, әр түрлі бағытта және екі аяқпен алып жүруін қадағалаңыз.</p>
5.	<p><b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 4 x 4 + қақпашылар.</p> 	15 мин.	<p><b>Міндеті:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын меңгеру. Ойыншылардың ойын уақытындағы кеңістікте бағдарланумен танысуы.</p> <p><b>Мазмұны:</b> 20м x 20м (20x 40 м стандартты алаңның 1/2) өлшемді алаңда аз құрамдармен еркін ойын 1м x 1,5м. өлшемді қақпалар.</p> <p><b>Талаптары:</b> допты қабылдау кезінде бір тигізіп соқпаңыз, келесідей техникалық амалдарды пайдаланыңыз: допты «қадамдап» алып жүру, доппен бірге толық бұрылыс жасап ойыншылардан бос кеңістікке кету, ойыннан болатын көтеріңкі көңіл-күй мен қуанышты сақтау.</p>
<b>Қорытынды бөлім 2 минут</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин.	



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



## № 27 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: допты соғу және беру

**Оқытушы:**

**Құрал-саймандары:** •Фишкалар •Манишкалар

•Жылжымалы қақпалар •№3, №4 доптар •Конустар •  
Тіреулер

**Міндеттері:** •Кеңістікте бағдарлануға үйрету

•табанның ішкі жағымен беруді үйрету

**Сабақтың ұзақтығы:** 45 минут

Р №	Сабақтың мазмұны	Мөлшерлеуі	Ұйымдастырушылық- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Құрастыру. Жаттығу міндеттерін анықтап алу.		
2.	Дене құрысын жазу, Орында және қозғалыста жасайтын жалпы-дамыту жаттығулары	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<b>ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН</b> 	8 мин.	<b>Міндеті:</b> техникалық элементтерге, допты алып жүруге және беруге үйрету. <b>Мазмұны:</b> 1 ойыншы допты АВ сызығынан CD сызығына дейін алып жүреді, 3 ойыншыға береді, осыдан кейін жүгіріп оның артынан EF сызығына барып тұрады. 3 ойыншы кері бағытта қозғала отырып, іс-әрекеттерін дәл сол ретпен орындайды және 2 ойыншының артынан АВ сызығына тұрады және т.с.с.



			<p><b>Талаптары:</b> допты екі аяқпен алып жүру, беру, іс-әрекеттердің үздіксіз тізбегін меңгеру.</p>
4.	<p><b>«БЕКІНІСТІ ШАБУЫЛДАУ» ОЙЫНЫ</b></p> 	12 мин	<p><b>Міндеті:</b> үйлестіру қабілеттерін дамыту. Допты табанның ішкі жағымен беруді үйрету. Дриблингті меңгеру.</p> <p><b>Мазмұны:</b> екі команда ойнайды. Бір команданың ойыншылары белгілі уақыт ішінде белгілі аймаққа кіріп, кері қарай белгілі бір затты (доптар, кеглялар, конустар, фиш-калар) алып шығуы тиіс. Екінші команданың ойыншылары тікбұрыштың ұзын жақтарында тұрып, допты аяқпен теуіп қарсыласына (тізеден төмен) тигізуге тырысады. Егер бұл орындалса, допты алып жүрген ойыншы бастапқы орнына қайтып келеді. Екінші нұсқа: ойыншылар допты аймақтан әрі бері өткізіп, заттарды көшіреді.</p> <p><b>Талаптары:</b> допты «қадамдап» алып жүру, допты алып жүру ырғағын ауыстыру, табанның ішкі жағымен беру.</p>
5.	<p><b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 4 x 4 + қақпашылар.</p>	15 мин.	<p><b>Міндеті:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын меңгеру. Ойыншылардың ойын уақытындағы кеңістікте бағдарланумен танысуы.</p> <p><b>Мазмұны:</b> 20м x 20м (20x40 м стандартты алаңның 1/2) өлшемді алаңда аз құрамдармен еркін ойын</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>1 м x 1,5 м. өлшемді қақпалар.</p> <p><b>Талаптары:</b> допты қабылдау кезінде бір тигізіп соқпаңыз, келесідей техникалық амалдарды пайдаланыңыз: допты «қадамдап» алып жүру, доппен бірге толық бұрылыс жасап ойыншылардан бос кеңістікке кету, ойыннан болатын көтеріңкі көңіл-күй мен қуанышты сақтау.</p>
<b>Қорытынды бөлімі 2 минут</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин.	





# ФУТБОЛ САБАҒЫ



## № 28 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: допты тебу және беру

**Оқытушы:**

**Құрал-саймандары:** ●Фишкалар ●Манишкалар

●Жылжымалы қақпалар ●№3, №4 доптар ●Конустар ●  
Тіреулер

**Міндеттері:** ●Кеңістікте бағдарлануға үйрету ●допты  
«қадамдап» алып жүруге және табанның ішкі жағымен  
беруді үйрету

**Сабақтың ұзақтығы: 45 минут**

Р №	Сабақтың мазмұны	Мөлшерлеуі	Ұйымдастырушылық- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Құрастыру. Жаттығу міндеттерін анықтап алу.		
2.	Дене құрысын жазу, Орында және қозғалыста жасайтын жалпы-дамыту жаттығулары	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			



<p>3. ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН</p> 	<p>8 мин</p>	<p><b>Міндеті:</b> Кеңістікте (ромбта) бағдарлануға үйрету. Допты табанның ішкі жағымен беруді үйрету.</p> <p><b>Мазмұны:</b> Жаттығуды бес-тіктерде жасайды. 1 ойыншы допты 2 ойыншыға береді, 2 ойыншы доп екі рет аяқ тигізгеннен бақылауына алып, допты 3 ойыншыға жібереді. 3 ойыншы -4, 4-5. Әрбір ойыншы допты бергеннен кейін допты қабылдайтын ойыншының орнына жүгіріп келеді. Жаттығу осылай сағат тілі бойынша және сағат тіліне қарсы орындалады.</p> <p><b>Талаптары:</b> амалды техникалық орындау бөліктеріне назар аудару: допты ортасынан тебу, тіреу аяғының ұшы мен дене допты жіберу жағына қарай бағытталған, тебуші аяқтың ұшы кішкене көтеріңкі, өкшесі төменде тұрады.</p>
<p>4. «БЕКІНІСТІ ҚОРҒАУ» ОЙЫНЫ</p> 	<p>12 мин</p>	<p><b>Міндеті:</b> допты табанның ішкі жағымен беруді үйрену.</p> <p><b>Мазмұны:</b> Жаттығу 10x10 метр өлшемді алаңда жасалады. Барлық балалар бес адамнан тұратын топтарға бөлінеді. Топтағы бір ойыншы «бекіністі қорғаушы» болып тағайындалады, оның үстінде манишка болуы тиіс. Алаңның ортасындағы конустың ұшына доп қойылады. Бұл - «бекініс». Егер допты</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>орнату мүмкін болмаса, бір конусты пайдалануға болады. Төрт ойыншы доптарды бір-біріне беріп, допты конустан қағып түсіруге (немесе конусты құлатуға) тырысады.</p> <p><b>Талаптары:</b> Балалар пасты кімге бергенін көруі үшін бастарын көтеріңкі ұстап ойнауға үйретіңіз. Допты қажетті күшпен беруін қадағалаңыз.</p> <p>Ойыншылар бос аймақтарды іздей отырып, алаңның ішімен қозғалуы тиіс. Допты алып жүріп, допты конустан соқпай тұрып, қорғаушыны алдап өтуге болады. Допты жай және сенімді беру керек.</p> <p><b>Нұсқалары:</b> Ойыншылардың жасы мен үйрену деңгейіне байланысты алаңның өлшемін азайтуға немесе арттыруға болады. Егер қорғаушы ылғи конустың жанында тұрса, оның айналасынан кіруге тыйым салынатын 3x3 метр аймағын белгілеңіз. Ойыншылар конусты соқпай тұрып, бірнеше рет допты берулері керек. Жаттығу дриблингке көңіл бөліне отырып, 1x1 жасалады.</p>
5.	<b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 4 x 4 + қақпашылар.	15 мин.	<p><b>Міндеті:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын меңгеру. Ойыншылардың ойын уақытындағы кеңістікте бағдарланумен танысу.</p> <p><b>Мазмұны:</b> 20м x 20м (20x40)</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



		<p>м стандартты алаңның 1/2) өлшемді алаңда аз құрамдармен еркін ойын 1м x 1,5м. өлшемді қақпалар.</p> <p><b>Талаптары:</b> допты қабылдау кезінде бір тигізіп соқпаңыз, келесідей техникалық амалдарды пайдаланыңыз: допты «қадамдап» алып жүру, доппен бірге толық бұрылыс жасап ойыншылардан бос кңістікке кету, ойыннан болатын көтеріңкі көңіл-күй мен қуанышты сақтау.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут		
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин



## № 29 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: допты құрықтау

**Оқытушы:**

**Құрал-саймандары:** •Фишкалар •Манишкалар

•Жылжымалы қақпалар •№3, №4 доптар •Конустар •  
Тіреулер

**Міндеті:** •Кеңістікте бағдарлануға үйрету • Допты қабылдап-алып жүруге, және бағытын өзгертуге үйрету.

**Сабақтың ұзақтығы:** 45 минут

Р №	Сабақтың мазмұны	Мөлшерлеуі	Ұйымдастырушылық- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Құрастыру. Жаттығу міндеттерін анықтап алу.		
2.	Дене құрысын жазу, Орында және қозғалыста жасайтын жалпы-дамыту жаттығулары	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<p><b>ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН</b></p> 	8 мин.	<p><b>Міндеті:</b> қозғалыста допты қабылдауға үйрету (қабылдау-әкету).</p> <p><b>Мазмұны:</b> тікбұрышта қырлары 5 метр болатын шаршы орнатылған. Үш ойыншы суретте көрсетілгендей допты қабылдап-әкету есебінен, қозғалыста допты әріптесінен еркін аймаққа қабылдау мақсатымен шаршының ортасына кіреді</p> <p><b>Талаптары:</b> допты пас берушіден арғы аяққа қабылдау.</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			Допты қозғалыс кезінде қабылдау. Допты қабылдап-әкеткен соң, мұғалімнің тапсырмасымен доппен толық айналып бұрылу.
4.	<b>«ДОПТЫ ТАРТЫП АЛ» ОЙЫНЫ</b> 	12 мин.	<b>Міндеті:</b> допты ойын формасында табанның ішкі жағымен беруге үйрету. <b>Мазмұны:</b> ойыншылар екі командаға бөлінеді: қызыл формадағы ойыншылар допты иелене отырып, алаңның ішінде өзара ойнайды, сары формадағы ойыншылар алаңның сыртында болады. Сигнал бойынша сары формадағы бір ойыншы алаңға жүгіріп шығып, қызылдар командасынан допты тартып алуға тырысады; әрбір 20 секунд сайын оған командасына бір ойыншыдан қосылады. Сарыдағы ойыншылар допты тартып ала алғаннан кейін, олар өз командасындағы ойыншыларының санын санайды, осыдан кейін рөлдерімен алмасады. Допты тартып алуға ең аз ойыншы қажет болған команда жеңеді. <b>Талаптары:</b> допты беру кезінде тіреу аяғы доппен бір деңгейде болмауы керек, допты табанның ішкі жағымен ортасынан тебу керек, тіреу аяғының ұшы мен ойыншының денесі допты беру жағына қарай қарауы керек, допты қозғалыста еркін аймаққа қарай қабылдайды.
5.	<b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 4 x 4 + қақпашылар.	15 мин.	<b>Міндеті:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын мең-



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



геру. Ойыншылардың ойын уақытындағы кеңістікте бағдарланумен танысуы.

**Мазмұны:** 20м x 20м (20x40 м стандартты алаңның 1/2) өлшемді алаңда аз құрамдармен еркін ойын 1м x 1,5м. өлшемді қақпалар.

**Талаптары:** допты қабылдау кезінде бір тигізіп соқпаңыз, келесідей техникалық амалдарды пайдаланыңыз: допты «қадамдап» алып жүру, доппен бірге толық бұрылыс жасап ойыншылардан бос кеңістікке кету, ойыннан болатын көтеріңкі көңіл-күй мен қуанышты сақтау.

## Қорытынды бөлім 2 минут

6.	Аяң-жортақпен жүгіру, журу. Икемділік.	2 мин.	
----	--	--------	--



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



## № 30 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: допты құрықтау

### Оқытушы:

Құрал-жабдықтар: •Фишкалар •Манишкалар

•Жылжымалы қақпалар •Доптар №3, №4 •Конустар

•Тіреулер

Міндеттер: •Үйлестіру қабілетін дамыту •Доппен кету және бағытты ауыстыру әдісіне үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 45 минут

р/н №	Сабақтың мазмұны	Мөлшерлеу	Ұйымдастырушылық- әдістемелік нұсқаулар
Даярлық бөлімі 8 минут			
1.	Сапқа тұру. Сабақ міндеттерін анықтау.		
2.	Денені шынықтыру, орнында тұрып, қозғалыста жалпы дамыту жаттығуларын орындау,	8 мин.	
Негізгі бөлімі 35 минут			
3.	ДОППЕН КЕТУ ӘДІСІН ҮЙРЕТУ	8 мин.	<b>Міндет:</b> қозғалыста доппен кету әдісін үйрету (кету-әдісі). <b>Мазмұны:</b> тік бұрышты үшбұрышта ойыншылар табанның ішкі жағымен допты тебу арқылы допты басқарады. С ойыншы А ойыншысына допты тебу арқылы береді, ал ол допты оң аяғымен қабылдап оң аяқпен В ойыншысына





# ФУТБОЛ САБАҒЫ



		<p>екінші жанаумен тебеді. В ойыншысы допты оң аяғымен қабылдап, допты сол аяғына алмастырып А ойыншысына сол аяғымен тебеді. Бұл жолы А ойыншысы допты сол аяғымен қабылдап, осы аяғымен С ойыншысына жоқты тебеді. С ойыншысы допты сол аяғымен қабылдап, оны оң аяғына алмастырып А ойыншысына береді. 2,5 минуттан кейін ойыншылар сағат тілі бойынша орындарын ауыстырады.</p> <p><b>Талаптар:</b> пасты беретін ойыншыдан алшақ тұрған аяқпен допты қабылдау. Допты қозғалыста қабылдау. Қозғалыс бағытын доппен кету әдісі арқылы ауыстыру.</p>
4.	<p><b>ШАРШЫ 4 X 1</b></p> 	<p>12 мин.</p> <p><b>Міндет:</b> қозғалыста допты қабылдауды және доптың қозғалыс бағытын ауыстыруды бекіту.</p> <p><b>Мазмұны:</b> тіктөртбұрыштың ішінде төрт ойыншы табанның ішкі жағымен допты тебу арқылы допты басқарады. Бір ойыншы 50 секунд ішінде допты тартып алуға тырысады. <b>Талаптар:</b> пасты беретін ойыншыдан алшақ тұрған аяқпен допты қабылдау прием мяча под дальнюю от пасующего ногу.</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			Допты қозғалыста қабылдау. Пасты беру жолы қорғаушымен бөжелген жағдайда доппен айналып өтіп қозғалыс бағытын ауыстыру тәсілін қолдану. Жанасулар шектеусіз. Допты қабылдап оң және сол аяқпен пас беру.
5.	<p><b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 4 x 4 + қақпашылар.</p> 	15 мин.	<p><b>Міндет:</b> допты бақылаудағы теникалық әдістерді бекіту. Ойын кезінде ойыншыларға кеңістікте бағыт алумен таныстыру.</p> <p><b>Мазмұны:</b> көлемі 20м x 20м (стандартты 20м x40м алаңның ½) алаңда шағын құраммен еркін ойын. Қақапа көлемі 1 мx 1,5м.</p> <p><b>Талаптар:</b> допты қабылдау кезінде бір жанасуда теппеу, техникалық әдістерді қолдану; «қадамда» доппен жүру, доппен бірге айналып, ойыншылардан бос кеңістікке қарай алмасу, жағымды эмоционалды ойлауды және ойыннан туындайтын қуанышты сақтау.</p>
<b>Қорытынды бөлігі 2 минут</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин.	



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



## № 31 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: соққы мен допты паспен беру

**Оқытушы:**

**Құрал-жабдықтар:** •Фишкалар •Манишкалар •

Жылжымалы қақпалар •Доптар №3, №4 •Конустар

•Тіреулер

**Міндеттер:** •Үйлестіру қабылетін дамыту

•Дриблингті және аяқ алқымының ортасымен допты тебуді үйрету.

**Сабақтың ұзақтығы:** 45 минут

р/н №	Сабақтың мазмұны	Мөлшерлеу	Ұйымдастырушылық-әдістемелік нұсқаулар
Даярлық бөлімі 8 минут			
1.	Сапқа тұру. Сабақ міндеттерін анықтау.		
2.	Негізгі үйлестіру	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<p><b>ДРИБЛИНГ-СОҚҚЫСЫ ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕНІ</b></p> 	8 мин.	<p><b>Міндет:</b> техникалық әдіспен таныстыру: аяқ алқымының ортасымен доппен соққы жасау.</p> <p><b>Мазмұны:</b> оқушылар топтарға бөлінген. Олар конустарды айналып өтіп 5-7 метр қашықтықтан қақпаға аяқ алқымының ортасымен соққы жасайды.</p> <p><b>Допты алып жүру нұсқалары:</b></p> <p>Бір аяқпен алқымның ішкі және сыртқы жағымен алмастыра; екі аяқпен кезекпен</p>



		<p>алқымның ішкі жағымен; екі аяқпен кезекпен алқымның сыртқы жағымен; бір аяқпен допты табанмен алға қарай домалату;</p> <p><b>Талаптар:</b> доппен әр жанаққан сайын оң жақ және сол жақ аяқпен әдістерді пайдалану. Допқа сокқы жасаған кезде тірейтін аяқ доппен бір деңгейде болуын қадағалау, сокқы жасайтын аяқтың ұшы тартылып, сокқы кезінде дене артқа қарай ауытқумау керек, сокқы доптың ортасына тию керек, сокқылар оң және сол аяқпен орындалды.</p>
4.	<p><b>«СОҚҚЫ АСТЫНДАҒЫ» ОЙЫН</b></p> 	<p>12 мин.</p> <p><b>Міндет:</b> үйлестіру қабілеттерін дамыту. Табанның ішкі жағымен пас берумен таныстыру.</p> <p><b>Мазмұны:</b> екі команда ойнайды. Бір команданың ойыншылары белгіленген уақытта допты алып жүру арқасында бес метрлік аумаққа жетіп 1x1,5 м, қорғалмаған қақпаға сокқы жасау керек. Бұл үшін команда бір ұпай алады. Екінші команданың ойыншылары тікбұрышты үшбұрыштың ұзын жағына орналасып, доппен аяқпен тепкеннен кейін қарсыласына доп тигізуге тырысады (тізеден аспайтын деңгейде). Егер осы әдіс орын алса, допты алып жүрген ойыншы орнына қайтып келеді. <b>Талаптар:</b></p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			допты «қадамда» алып жүру, жопты алып жүру ритмін өзгерту, допты тебу және табанның ішкі шағымен тебу.
5.	<p><b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 4 x 4 + қақпашылар.</p> 	15 мин.	<p><b>Міндет:</b> Допты бақылау техникалық дағдыларды бекіту. Ойын барысында ойыншыларға кеңістікте бағдарлауды үйрету.</p> <p><b>Мазмұны:</b> көлемі 20м x 20м (стандартты 20м x40м алаңның ½) алаңда шағын құраммен еркін ойын.</p> <p>Қақапа көлемі 1 мх x 1,5м.</p> <p><b>Талантар:</b> допты қабылдау кезінде бір жанасуда теппеу, техникалық әдістерді қолдану; «қадамда» доппен жүру, доппен бірге айналып, ойыншылардан бос кеңістікке қарай алмасу, жағымды эмоционалды ойлауды және ойыннан туындайтын қуанышты сақтау</p>
<b>Қорытынды бөлігі 2 минут</b>			
.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин.	



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



## № 32 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: соққы мен допты паспен беру

**Оқытушы:**

**Күрал-жабдықтар:** ●Фишкалар ●Манишкалар ●

Жылжымалы қақпалар ●Доптар №3, №4 ●Конустар

●Тіреулер

**Міндеттер:** ●Үйлестіру қабілеттерін дамыту ● Допты алып жүру, доппен айналып өту, аяқ алқымының ортасымен допты тебуді үйрету.

**Сабақтың ұзақтығы:** 45 минут

р/н №	Сабақтың мазмұны	Мөлшерлеу	Ұйымдастырушылық-әдістемелік нұсқаулар
Даярлық бөлімі 8 минут			
1.	Сапқа тұру. Сабақ міндеттерін анықтау.		
2.	Негізгі үйлестіру	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<p><b>ДРИБЛИНГ- СОҚҚЫСЫ ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕНІ</b></p> 	8 мин.	<p><b>Міндет:</b> техникалық әдіспен таныстыру: аяқ алқымының ортасымен доппен соққы жасау.</p> <p><b>Мазмұны:</b> оқушылар топтарға бөлінген. Олар конустарды айналып өтіп 5-7 метр қашықтықтан қақпаға аяқ алқымының ортасымен соққы жасайды.</p> <p><b>Допты алып жүру нұсқалары:</b> Бір аяқпен алқымның ішкі және сыртқы жағымен алмастыра; екі аяқпен кезек-</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>пен алқымның ішкі жағымен; екі аяқпен кезекпен алқымның сыртқы жағымен; бір аяқпен допты табанмен алға қарай домалату;</p> <p><b>Талаптар:</b> доппен әр жанасқан сайын оң жақ және сол жақ аяқпен әдістерді пайдалану. Допқа сокқы жасаған кезде тірейтін аяқ доппен бір деңгейде болуын қадағалау, сокқы жасайтын аяқтың ұшы тартылып, сокқы кезінде дене артқа қарай ауытқумау керек, сокқы доптың ортасына тию керек, сокқылар оң және сол аяқпен орындалды.</p>
4.	<p>«КОНУСТЫ СОҒУ» 3X3, 4X4 ОЙЫНЫ</p> 	12 мин.	<p><b>Міндетті:</b> жалған алдау әрекеттерін үйрену .</p> <p><b>Мазмұны:</b> ойыншылар үш топқа бөлінеді, олардың екеуі қызыл мен сарысы ойнап, ал жасылы ойынға кіру кезегін алаңнан тыс жерде күтуде. Ұпай жиау үшін команла ойыншысы қарсаласын ойнап шығып конуска дәл тиюі керек. «допты өткізіп алған» команда алаңды күтіп отырған командаға кезегін береді. Нұсқа: 2-3 минуттан ойнау. Ең көп ұпай санын жинаған команда жеңіске жетеді.</p> <p><b>Талаптар:</b> ойыншылар</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			допты қозғалыста қабылдап, қарсыласын алдап өткен кезде қозғалыс бағытын өзгертеді.
5.	<b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 3х3, 4х4 + қақпашылар	15 мин.	Допты бақылау техникалық дағдыларды бекіту. Ойын барысында ойыншыларға кеңістікте бағдарлауды үйрету. <b>Мазмұны:</b> көлемі 20м x 20м (стандартты 20м x 40м алаңның ½) алаңда шағын құраммен еркін ойын. Қақапа көлемі 1 м x 1,5м. <b>Талаптар:</b> допты қабылдау кезінде бір жанасуда теппеу, техникалық әдістерді қолдану; «қадамда» доппен жүру, доппен бірге айналып, ойыншылардан бос кеңістікке қарай алмасу, жағымды эмоционалды ойлауды және ойыннан туындайтын қуанышты сақтау
<b>Қорытынды бөлігі 2 минут</b>			
	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин.	





# ФУТБОЛ САБАҒЫ



## № 33 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: кеңістікте бағыт алу

**Оқытушы:**

**Құрал-жабдықтар:** ●Фишкалар ●Манишкалар ●

Жылжымалы қақпалар ●Доптар №3, №4 ●Конустар

●Тіреулер

**Міндеттер:** ●Кеңістікте бағыт алуды үйрену ●Допқа ашылуды үйрену.

**Сабақтың ұзақтығы:** 45 минут

р/н №	Сабақтың мазмұны	Мөлшерлеу	Ұйымдастырушылық- әдістемелік нұсқаулар
Даярлық бөлімі 8 минут			
1.	Сапқа тұру. Сабақ міндеттерін анықтау.		
2.	Негізгі үйлестіру	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<b>АШЫЛУДЫ ҮЙРЕТУ</b> 	8 мин	<b>Міндет:</b> допқа ашылуға үйрету. <b>Мазмұны:</b> тікбұрышты үш-бұрыш 16x8 м. екіге бөлінген. Әр бөлікте команда серіктестері бар, олардың міндеті бір-біріне допты беру. Екі аумақтың ортасында қорғаушы орналасқан, ол осы пастарды алып қоюы керек, ол осы әрекеті үшін ұпай сандарын жинайды. Ойыншылардың міндеті бір-біріне допты тепкен кезде бос кеңестікке ауысып қарсылас допты



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>алып кетуін болдырмау.</p> <p><b>Талаптар:</b> балаларға бір серіктестің добы екіншіге жету үшін допты беру жолы суретте көрсетілгендей немесе ауданы ешкіммен бөгелмеуі тиіс.</p>
4.	<p><b>БІР ҚАҚПАҒА 3Х1 ОЙЫНЫ</b></p> 	12 мин.	<p><b>Міндет:</b> «пас беру арқылы» топтық тактикалық қарым-қатынасқа үйрету.</p> <p><b>Мазмұны:</b> жаттығу 15х20 м үшеуі тіреуіне қарсы ойнайды. Жабуылшылардың міндеті қақпаға гол салу, қорғаушының міндеті гол салуды болдырмау.</p> <p><b>Талаптары:</b> шабуылшылар үнемі үшбұрыштың ішіндегі сапты (кеңістікте бағыт ұстап) ұстау керек. Өзара қарым-қатынас жасап, соңғы соққы жасау керек. Техникалық әдістер жасаған кезде оның нақтылығына көңіл бқлу керек. Қозғалыста допты қабдылдау, бағытты өзгерту арқылы доппен айналу, соңғы соққы жасаған кезде нақтылықты ұстау, пас берудегі ашық жол.</p>
5.	<p><b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 3х3, 4х4 + қақпашылар.</p>	15 мин.	<p><b>Міндет:</b> Допты бақылау техникалық дағдыларды бекіту. Ойын барысында ойыншыларға кеңістікте бағдарлауды үйрету.</p> <p><b>Мазмұны:</b> көлемі 20м х 20м (стандартты 20м х40м алаңның ½) алаңда шағын</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



		<p>кұраммен еркін ойын.  Қақпа көлемі 1 м x 1,5м.  <b>Талаптар:</b> допты қабылдау кезінде бір жанасуда теппеу, техникалық әдістерді қолдану; «қадамда» доппен жүру, доппен бірге айналып, ойыншылардан бос кеңістікке қарай алмасу, жағымды эмоционалды ойлауды және ойыннан туындайтын қуанышты сақтау.</p>	
<p><b>Қорытынды бөлігі 2 минут</b></p>			
6.	<p>Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.</p>	<p>2 мин.</p>	



## № 34 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: кеңістікте бағыт алу

**Оқытушы:**

**Құрал-жабдықтар:** ●Фишкалар ●Манишкалар ●

Жылжымалы қақпалар ●Доптар №3, №4 ●Конустар

●Тіреулер

**Міндеттер:** ●Кеңістікте бағыт алуды үйрену ●Допқа ашылуды үйрену.

**Сабақтың ұзақтығы:** 45 минут

№ п/п	Сабақтың мазмұны	Мөлшерлеу	Ұйымдастырушылық- әдістемелік нұсқаулар
Даярлық бөлімі 8 минут			
1.	Сапқа тұру. Сабақ міндеттерін анықтау.		
2.	Негізгі үйлестіру	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<p><b>АШЫЛУДЫ ҮЙРЕТУ</b></p> 	8 мин	<p><b>Міндет:</b> допка ашылуға үйрету.</p> <p><b>Мазмұны:</b> шаршының бұрыштарында доппен үш ойыншы орналасқан. 1 минут ішінде бір ойыншы пассивті түрде қорғаушы рөлін атқарады. Ойыншылардың міндеті допты алған ойыншыда ойынды оң жаққа немесе сол жаққа жалғастыру үшін екі мүмкіндік тудырып ашық тұру. Ол үшін олар кезекпен бос бұрышқа (аймаққа, кеңістікке) орналасуы керек.</p> <p><b>Талаптар:</b> доп бір ойын-</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			шыдан екіншіге жету үшін допты беру жолақтары ешкіммен бөгелмеу еректігін балаларға түсіндіру керек. Суретте көрсетілген. Қызыл нұсқар – доп жабық. Жасыл нұсқар – доп ашық.
4.	<b>ЕКІ ШАҒЫН ҚАҚПАҒА 2X2 ОЙЫНЫ</b> 	12 мин	<b>Міндет:</b> допқа ашылуды бекіту. <b>Мазмұны:</b> 20x20м тік төртбұрыштың ішінде екі адамнан екі команда қақпаға доп салу үшін жарысады. Допты иеленген ойыншылар алаң бойынша еш кедергісіз қозғала алады. Ал қорғаушы ретінде бір ойыншыдан алаңның бір бөлігінде тұрады. <b>Талаптар:</b> допты иеленген серіктеске бос аймақта пас беру жолағын ашық қалдырып ашылу.
5.	<b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 3x3, 4x4 + қақпашылар. 	15 мин.	<b>Міндет:</b> Допты бақылау техникалық дағдыларды бекіту. Ойын барысында ойыншыларға кеңістікте бағдарлауды үйрету. <b>Мазмұны:</b> көлемі 20м x 20м (стандартты 20м x 40м алаңның ½) алаңда шағын құраммен еркін ойын. Қақпа көлемі 1 м x 1,5м. <b>Талаптар:</b> допты қабылдау кезінде бір жанасуда теппеу, техникалық әдістерді қолдану; «қадамда» доппен жүру, доппен бірге айналып, ойыншылардан бос кеңістікке қарай алмасу, жағымды эмоцио-



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			налды ойлауды және ойыннан туындайтын қуанышты сақтау
<b>Қорытынды бөлігі 2 минут</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік	2 мин.	



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



## № 35 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: қозғалыс бағытын ауыстыру

**Оқытушы:**

**Күрал-жабдықтар:** ●Фишкалар ●Манишкалар ●

Жылжымалы қақпалар ●Доптар №3, №4 ●Конустар

●Тіреулер

**Міндеттер:** ●Кеңістікте бағыт алуға үйрету ●

Үйлестіру қабілеттерін дамыту ● Допты алып жүрген кезде бағыт алмасытурды үйрету.

**Сабақтың ұзақтығы: 45 минут**

р/н №	Сабақтың мазмұны	Мөлшерлеу	Ұйымдастырушылық- әдістемелік нұсқаулар
Даярлық бөлімі 8 минут			
1.	Сапқа тұру. Сабақ міндеттерін анықтау.		
2.	Денені шынықтыру, орнында тұрып, қозғалыста жалпы дамыту жаттығуларын орындау	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	«ПОЛИЦЕЙСКИЛЕР МЕН ҰРЫЛАР» ОЙЫНЫ	12 мин	Міндет:бағытты ауыстыру, қозғалыс ритмін ауыстыру- мен допты алып жүруді үйрету. Мұғалім табанның, алқымның, ұтанның ішкі жә- не сыртқы жағымен допты бақылау әдістерін үйретіп, өзінің бұйрығымен бұл әдістерді қайталауын сұрай- ды. Балалар допты баскару- дың осы тәсілдерін үйренген кезде мұғалім ойынды бас-



		<p>тайды.</p> <p><b>Мазмұны:</b> Барлық балаларды үш-үштен екі топқа бөлу керек – 1 «ұрылар» және 2 «полицейскилер». Барлығы үш-үштен алаңның ортаңғы жолағына тізіліп сапқа тұрады. Соның ішіндегі «ұры» екі «полицескийдің» ортасында тұрады. Сигнал бойынша ұры бүйір сызықтардың кезкелгеніне жүгіре бастайды, (ортаңғы сызықтан 10 м қашықтықта сызылған).</p> <p>Полицескилер жүгірістің бағытын тауып ұры дейін сол сызықтан өту керек. Сызықты бірінші кесіп өткен ойыншы 3 ұпай, екіншісі 2 ұпай, ал үшіншісі 1 ұпай алады. Одан кейін ойыншылар рөлдерін алмастырады.</p> <p>Талаптар: Үш команданың әр қайсысында ұпай сандарын жинау. Ара қашықтықты біртіндеп бүйір сызыққа дейін (максимум 20 м) ұзарту. Доппен бірге айнаруды үйрену және корпуспен алдама қозғалыстарын жасау. Әр қадамда допты жанау.</p>
4.	<b>ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН</b>	<p>8 мин</p> <p><b>Міндет:</b> Техникалық элементтермен таныстыру: «қадамда допты алып жүру» және «допты табанмен тіреп айналдыру».</p> <p>Мазмұны: оқушылар төрт-төрттен бөлінген. Допты 5-7 рет жанағаннан кейін оқу-</p>





# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			шылар допты тебетіндей алдама қозғалыс жасап, «табан астынан» айналма қозғалыс жасайды. Талаптар: әр қадамда допты жанау, оң және сол аяқпен әдістер жасау.
5.	<p><b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 3x3, 4x4 + қақпашылар.</p> 	15 мин	<p><b>Міндет:</b> Допты бақылау техникалық дағдыларды бекіту. Ойын барысында ойыншыларға кеңістікте бағдарлауды үйрету.</p> <p><b>Мазмұны:</b> көлемі 20м x 20м (стандартты 20м x40м алаңның ½) алаңда шағын құраммен еркін ойын.</p> <p>Қақпа көлемі 1 м x 1,5м.</p> <p><b>Талаптар:</b> допты қабылдау кезінде бір жанасуда теппеу, техникалық әдістерді қолдану; «қадамда» доппен жүру, доппен бірге айналып, ойыншылардан бос кеңістікке қарай алмасу, жағымды эмоционалды ойлауды және ойыннан туындайтын қуанышты сақтау</p>
<b>Қорытынды бөлігі 2 минут</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин.	



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



## № 36 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: қозғалыс бағытын өзгерту

**Оқытушы:**

**Құрал-жабдықтар:** ●Фишкалар ●Манишкалар ●

Жылжымалы қақпалар ●Доптар №3, №4 ●Конустар

●Тіреулер

**Міндеттер:** ●Кеңістікте бағыт алуға үйрету ●

Үйлестіру қабілеттерін дамыту ● Допты алып жүрген кезде бағыт алмасытурды үйрету.

**Сабақтың ұзақтығы:** 45 минут

№ п/п	Сабақтың мазмұны	Мөлшерлеу	Ұйымдастырушылық- әдістемелік нұсқаулар
Даяндық бөлімі 8 минут			
1.	Сапқа тұру. Сабақ міндеттерін анықтау.		
2.	Орнында тұрып, қозғалыста жалпы дамыту жаттығуларын орындау	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	«САҚИНА ӘМІРШІСІ» ОЙЫНЫ 	12 мин	<b>Міндет:</b> үйлестіру мүмкіндіктерін дамыту, допты корпуспен жабу және айналу. Мұғалім табанның, алқымның, ұтанның ішкі және сыртқы жағымен допты бақылау әдістерін үйретіп, өзінің бұйрығымен бұл әдістерді қайталауын сұрайды. Балалар допты басқарудың осы тәсілдерін үйренген кезде мұғалім ойынды бастайды <b>Мазмұны:</b> Суретте



			<p>көрсетілгендей конустың көмегімен шеңбер жасаңыз. Әр ойыншы өз добымен шеңбердің ішінде орналасқан. Мұғалімнің командасымен әр ойыншы шеңбердің ішінде доппен жүруді бастайды. Мұғалім «Сақина әміршісі» деген кезде ойыншылар біреудің добын сақинаның сыртына тебуге тырысып, сонымен қатар өз добын сақтап қалу керек.</p> <p>Кімнің добын шеңбердің сыртына тепсе, сол ойыншы шеңберден шығып, допты жонғлерлейді. Ойын шеңберде бір адам қалғанға дейін жалғасады. Жеңген ойыншы <b>Сақина Әміршісі</b> болады.</p> <p><b>Талаптар:</b> Допты алып жүрген кезде, допты өзінен қатты алыс ұстамай және қалған ойыншыларды көру үшін басты көтеріп жүру керек. Алаңда бос кеңістікті іздеу.</p>
4.	<b>ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b> 	8 мин	<p><b>Міндет:</b> адымның ішкі және сыртқы жақтарымен допты алып жүруді, «табан астынан» доппен айналу таныстыру. Үйлестіру қабілеттерін дамытуға үлес қосу.</p> <p><b>Мазмұны:</b> алаңда фишкалар мен конустардан геометриялық фигуралар жасалған. Оқушылар сағат тілімен және сағат тіліне қарсы, бағытты жиі ауыстырып допты алып жүреді. <b>Талаптар:</b> Допты әр</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			жанаған сайын бас көтерінкі, допты алып жүрген кезде доп фишкаларға тимеуі керек, допты фишкадан алшақ тұрған аяқпен алып жүру керек. Бағытты алмастырған кезде доппен айналу арқылы допты басып оны табанмен домалату арқылы ауыстыру керек.
5.	<p><b>ИГРА В ФУТБОЛ</b> 3x3, 4x4 + вратари.</p> 	15 мин.	<p><b>Міндет:</b> допты бақылаудың техникалық дағдысын бекіту. Ойын барысында ойыншыларға кеңістікте бағдар алумен таныстыру.</p> <p><b>Мазмұны:</b> көлемі 20м x 20м (стандартты 20м x40м алаңның ½) алаңда шағын құраммен еркін ойын.</p> <p>Қақпа көлемі 1 м x 1,5м.</p> <p><b>Талаптар:</b> допты қабылдау кезінде бір жанасуда теппеу, техникалық әдістерді қолдану; «қадамда» доппен жүру, доппен бірге айналып, ойыншылардан бос кеңістікке қарай алмасу, жағымды эмоционалды ойлауды және ойыннан туындайтын қуанышты сақтау.</p>
<b>Қорытынды бөлім 2 минут</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин.	



## № 37 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: дриблинг және алдау қимылдары

**Оқытушы:**

**Құрал-жабдықтар:** •Фишкалар •Манишкалар •

Жылжымалы қақпалар •Доптар №3, №4 •Конустар

•Тіреулер

**Міндеттер:** • Үйлестіру қабылеттерін дамыту •

Алдау қимылдарына және дриблингке үйрету.

**Сабақтың ұзақтығы:** 45 минут

р/н №	Сабақтың мазмұны	Мөлшерлеу	Ұйымдастырушылық- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Сапқа тұру. Сабақ міндеттерін анықтау.		
2.	Денені шынықтыру, орнында тұрып, қозғалыста жалпы дамыту жаттығуларын орындау	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<b>ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН</b> 	8 мин	<b>Міндет:</b> техникалық элементтерді үйрету (дриблинг). <b>Мазмұны:</b> А ойыншысы оң және сол аяқтарымен басқаратын және басқармайтын жаққа конустарды айналып өтеді. Содан кейін оң және сол аяғымен кезекпен алмастырып) В ойыншысына допты береді. Ол допты қабылдап, сол әрекеттерді орындап допты С ойыншысына береді, осылайша

201



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			жарысы (мысалы 5 фишканы айналу). Ойыншы қанша фишканы дұрыс айналып өтсе(доппен фишкаға тимей), командасы үшін сонша ұпай жинайды.
5.	<p><b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 4 x 4 + қақпашылар.</p> 	15 мин.	<p><b>Міндет:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын бекіту. Ойын барысында ойыншыларға кеңістікте бағдар алуға үйрету.</p> <p><b>Мазмұны:</b> көлемі 20м x 20м (стандартты 20м x40м алаңның ½) алаңда шағын құраммен еркін ойын. Қақпа көлемі 1 м x 1,5м.</p> <p><b>Талантар:</b> допты қабылдау кезінде бір жанасуда теппеу, техникалық әдістерді қолдану; «қадамда» доппен жүру, доппен бірге айналып, ойыншылардан бос кеңістікке қарай алмасу, жағымды эмоционалды ойлауды және ойыннан туындайтын қуанышты сақтау</p>
<b>Қорытынды бөлімі 2 минут</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин.	



## № 38 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: дриблинг және алдау қимылдары

Оқытушы:

Құрал-жабдықтар: ●Фишкалар ●Манишкалар ●

Жылжымалы қақпалар ●Доптар №3, №4 ●Конустар

●Тіреулер

Міндеттер: ● Үйлестіру қабылеттерін дамыту ●

Алдау қимылдарына (финттерге) және дриблингке үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 45 минут

р/н №	Сабақтың мазмұны	Мөлшерлеу	Ұйымдастырушылық- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Сапқа тұру. Сабақ міндеттерін анықтау.		
2.	Денені шынықтыру, орнында тұрып, қозғалыста жалпы дамыту жаттығуларын орындау	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<b>ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН</b> 	8 мин	<b>Міндет:</b> алдау қимылдарын (финттерді) үйрету. <b>Мазмұны:</b> футболистер тобы (3,4,5) барлығы бір уақытта доппен конуска қарай жыл- жиды. Ілеспе түрде мұғалім берген финттердің бірін орындайды. Сағат тілінің не- месе сағат тіліне қарсы бағыт- та жүріп бірлген тапсырманы орындайды. Нұсқалар: «Ек- пінмен тебу», «аттап – қатты екпінмен» допты тебу





			<p>финттері. Екінші бестік мұғалімнің белгісі бойынша бастайды. Бұл жаттығуда финттердің ішінен тек 2 ғана (дағыдаларды бекіту үшін) орындау.</p> <p><b>Тапсырмаға қойылатын талаптар:</b> белгілі бір алдау әрекетін, максималды жылдам орындау, доптан алчс тұрған аяқпен допты бақылау, бестік қималдарының синхронды болуы.</p>
4.	<p><b>«ЖАРЫС» ОЙЫНЫ</b></p> 	12 мин.	<p><b>Мазмұны:</b> Ойыншылар допты квадраттың ішінде, табанның барлық ауданымен орындайды. Алдыға қойылған міндет басқа ойыншымен соқтығысып қалмау. Ойыншылар спорттық машина моторының дыбысын шығарады. Мұғалім қандай жылдамдықпен қозғалу керектігін айтады. Мысалы, бірінші жылдамдық – баяу, төртінші жылдамдық – өте жылдам. Шаршыға манишкалардағы ойыншылар келіп қосылады. Олармен қақтығусудан аулақ болу керек. Мұғалім <b>«Машиналар алмасуы»</b> командасын берген кезде, ойыншылар допты тоқтатып, өздеріне басқа доп іздейді. Допты алмастыру кезінде ойыншылардың доптарын манишкалардағы ойыншылар алып қоюы мүмкін. Кім допсыз қалса, сол манишканы киіп, ойынды допсыз</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			жалғастырады. <b>Талаптар:</b> Допты басты көтеріп алып жүру. Доп алып жүрген кезде, табанның барлық жақтары қолданылады. Қарқынды өзгерту. Ойыншылар допты шеңбер бойы емес, әртүрлі бағыттарда екі аяқпен допты алып жүруін бақылау..
5.	<p><b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 4 x 4 + қақпашылар.</p> 	15 мин.	<p><b>Міндет:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын бекіту. Ойын барысында ойыншыларға кеңістікте бағдар алуға үйрету.</p> <p><b>Мазмұны:</b> көлемі 20м x 20м (стандартты 20м x40м алаңның ½) алаңда шағын құраммен еркін ойын.</p> <p>Қақпа көлемі 1 м x 1,5м.</p> <p><b>Талаптар:</b> допты қабылдау кезінде бір жанасуда теппеу, техникалық әдістерді қолдану; «қадамда» доппен жүру, доппен бірге айналып, ойыншылардан бос кеңістікке қарай алмасу, жағымды эмоционалды ойлауды және ойыннан туындайтын қуанышты сақтау</p>
<b>Қорытынды бөлім 2 минут</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин.	



## № 39 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: соққылар және допты беру

**Оқытушы:**

**Күрал-жабдықтар:** ●Фишкалар ●Манишкалар ●

Жылжымалы қақпалар ●Доптар №3, №4 ●Конустар

●Тіреулер

**Міндеттер:** ● Үйлестіру қабылеттерін дамыту

●Табанның ішкі жағымен допты беруді үйрету.

**Сабақтың ұзақтығы:** 45 минут

р/н №	Сабақтың мазмұны	Мөлшерлеу	Ұйымдастырушылық- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Сапқа тұру. Сабақ міндеттерін анықтау.		
2.	Денені шынықтыру, орнында тұрып, қозғалыста жалпы дамыту жаттығуларын орындау	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<p><b>ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН</b></p> 	8 мин.	<p><b>Міндет:</b> допты алып жүрудің және берудің техникалық элементтерін үйрету.</p> <p><b>Мазмұны:</b> 1 ойыншы АВ сызығынан CD сызығына дейін допты алып жүріп, 3 ойыншыға допты береді, олан кейін жүгіріп оның артына EF сызығының бойынша тұрады. 3 ойыншы осы әрекеттерді орындайды. Кері бағытта қозғалып 2 ойыншының артына АВ сызығына тұрады және</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p><b>т.б.Талаптар:</b> екі аяқпен допты алып жүру және беру, әрекеттердің үздіксіз тізбегін орындауды үйрену.</p>
4.	<p><b>«ҚАМАЛДЫ АЛУ» ОЙЫНЫ</b></p> 	12 мин	<p><b>Міндет:</b> үйлестіру қабылдеттерін дамыту. Табанның ішкі жағымен допты беруді үйрету. Дриблинг техникасын бекіту.</p> <p><b>Мазмұны:</b> екі команда ойнайды. Бір команданың ойыншылары белігілі бір уақыт ішінде нақты бір аймаққа кіріп, сол жерден қандай да бір затты (доптарды, кегельдерді, конустарды, фишкаларды) алып келулері керек. Екінші команданың ойыншылары тік төртбұрыштың ұзын жағында орналасып, қарсыластарына доп тигізуге (тізесіне төмен) тырысады. Егер ойыншыға доп тисе, допы алып жүрген ойыншы бастапқы нүктеге қайтып барады. Екінші нұсқа: ойыншылар допты аймақ арқылы бір жақтан екінші жаққа алып жүріп жүріп заттарды алмастырып жүреді. <b>Талаптар:</b> «қадамда» допты алып жүру, допты алып жүру қарқынын ауыстыру. Табанның ішкі жағымен допты беру.</p>
5.	<p><b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 4 x 4 + қақпашылар.</p>	15 мин.	<p><b>Міндет:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын бекіту. Ойын барысында ойыншыларға кеңістікте бағдар алуға үйрету.</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



		<p><b>Мазмұны:</b> көлемі 20м х 20м (стандартты 20м х40м алаңның ½) алаңда шағын құраммен еркін ойын.</p> <p>Қақпа көлемі 1 м х 1,5м.</p> <p><b>Талаптар:</b> допты қабылдау кезінде бір жанасуда теппеу, техникалық әдістерді қолдану; «қадамда» доппен жүру, доппен бірге айналып, ойыншылардан бос кеңістікке қарай алмасу, жағымды эмоционалды ойлауды және ойыннан туындайтын қуанышты сақтау</p>
<b>Қорытынды бөлім 2 минут</b>		
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік	2 мин.



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



## № 40 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: соққылар және допты беру

**Оқытушы:**

**Құрал-жабдықтар:** ●Фишкалар ●Манишкалар ●

Жылжымалы қақпалар ●Доптар №3, №4 ●Конустар

●Тіреулер

**Міндеттер:** ● Үйлестіру қабылеттерін дамыту ●

«Қадамда» доптыалып жүруді және қозғалыста табанның ішкі жағымен допты беруді үйрету.

**Сабақтың ұзақтығы: 45 минут**

№ п/п	Сабақтың мазмұны	Мөлшерлеу	Ұйымдастырушылық- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Сапқа тұру. Сабақ міндеттерін анықтау.		
2.	Денені шынықтыру, орнында тұрып, қозғалыста жалпы дамыту жаттығуларын орындау	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			




3.	<b>ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН</b> 	8 мин	<p><b>Міндет:</b> Кеңістікте (ромбтың) ішінде бағыт алуды үйрету. Табанның ішкі жағымен допты беруді үйрету. <b>Мазмұны:</b> Жаттығу бестіктерде орындалады. 1 ойыншы 2 ойыншыға допты береді. 2 ойыншы допты құрықтап екі жылдам жанасумен 3 ойыншыға допты береді, одан кейін 3-4, ал 4-5. Әр ойыншы допты бергеннен кейін допты қабылдайтын ойыншының орнына жүгіреді. Жаттығу сағат тілінің бағытымен және оған қарсы бағытта да орындалады.</p> <p><b>Талаптар:</b> Әдістің орындалу техникасы көңіл бөлу: соққыны доптың ортасына бағыттау, тіреп тұрған аяқтың ұшы мен дене допты соғатын жаққа қарап тұруы керек, соққы беретін аяқтың ұшы кішкене көтерулі тұрып, соққы жасайтын аяқтың ұшы кішкене көтеріліп ал табан түсіп тұруы керек.</p>
4.	<b>«ҚАМАЛДЫ ҚОРҒАУ» ОЙЫНЫ</b> 	12 мин	<p><b>Міндет:</b> табанның ішкі жағымен беру әдісін бекіту.</p> <p><b>Мазмұны:</b> Жаттығу көлемі 10х10 метр алаңда орындалады. Барлық оқушылар бес-бестен топтарға бөлінеді. Топтағы бір ойыншы «қамалдың қорғаушысы» болып тағайындалады, ол манишкада болуы керек. Конустың төбесінде алаңның ортасында доп қойылады. Бұл - «қамал». Егер допты қою мүмкін болмаса, тек бір конусты қолдануға болады. Төрт ойын-</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>шы допты бір-біріне беріп допты конустан алып тастауға (немесе конусты құлатуға) тырысады. <b>Талаптар:</b> балаларды пасты кімге беру керектігін көру үшін басты көтеріп ойнауға үйретіңіз. Пасты беру қажетті күшпен орындалғанын қадағалаңыз. Ойыншылар бос кеңістікті іздеу үшін алаң бойынша қозғалу керек. Допты алып жүріп, допты конустан алып тастаудан бұрын қорғаушыны алдап түсіруге болады.</p> <p><b>Нұсқалар:</b> Ойыншылардың жасы мен дайындық деңгейіне байланысты алаңның көлемін не үлкейтуге не кішірейтуге болады. Егер қорғаушы үнемі конустың жанында тұрса, онда қорғаушының сыртынан ол кіруге болмайтын 3х3 метр аумағын белгілеп қойыңыз. Ойыншылар конусты теуіп құлатудан бұрын белгілі бір пастар санын жасау керек. Жаттығу 1х1 дриблингке екпін салумен орындалады.</p>
5.	<p><b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 4 x 4 + қақпашылар.</p> 	15 мин.	<p><b>Міндет:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын бекіту. Ойын барысында ойыншыларға кеңістікте бағдар алуға үйрету.</p> <p><b>Мазмұны:</b> көлемі 20м x 20м (стандартты 20м x 40м алаңның 1/2) алаңда шағын құраммен еркін ойын.</p> <p>Қақпа көлемі 1 м x 1,5м.</p> <p><b>Талаптар:</b> допты қабылдау кезінде бір жанасуда теппеу,</p>





# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			техникалық әдістерді қолдану; «қадамда» доппен жүру, доппен бірге айналып, ойыншылардан бос кеңістікке қарай алмасу, жағымды эмоционалды ойлауды және ойыннан туындайтын қуанышты сақтау.
<b>Қорытынды бөлім 2 минут</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік	2 мин	



## № 41 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: кеңістікте бағыт алу

### Оқытушы:

Кұрал-жабдықтар: ●Фишкалар ●Манишкалар ●

Жылжымалы қақпалар ●Доптар №3, №4 ●Конустар

●Тіреулер

Міндеттер: ● Үйлестіру қабылеттерін дамыту ●

Доппен кету әдісін және бағытты алмастыруды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 45 минут

р/н №	Сабақтың мазмұны	Мөлшерлеу	Ұйымдастырушылық- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Сапқа тұру. Сабақ міндеттерін анықтау.		
2.	Денені шынықтыру, орнында тұрып, қозғалыста жалпы дамыту жаттығуларын орындау	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<b>ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН</b> 	8 мин.	<b>Міндет:</b> Қозғалыста (доппен кету әдісін) үйрету. <b>Мазмұны:</b> тіктөртбұрыштың ішінде жақтары 5 м болатын қашықтықта конустар шаршы жасап орнатылған. Суретте көрсетілгендей, доппен кету әдсән пайдалана отырып, бос кеңістікте серіктесінен қозғалыста допты қабылдау үшін үш ойыншы кезекпен шаршының ортасына кіреді. <b>Талаптар:</b> Пас бергеннің аяғынан лас тұрған аяқпен



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			допты қабылдау. Допты қозғалыста қабылдау. Кету әдісінен кейін мұғалімнің тапсырмасы бойынша доппен айналуы орындау.
4.	<b>«ДОПТЫ ТАРТЫП АЛ» ОЙЫНЫ</b> 	12 мин.	<b>Міндет:</b> Ойын түрінде допты табанның ішкі жағымен беруге үйрету. <b>Мазмұны:</b> ойыншылар екі топқа бөлінеді: қызыл формадағы ойыншылар алаңның ішінде допты алып жүріп өзара әрекеттеседі, сары формадағы ойыншылар алаңның сыртында тұрады. Сигнал бойынша сары формадағы бір ойыншы алаңға келіп допты тартып алуға тырысады; әр 20 секунд сайын сол команданың ойыншылары алаңға келіп қосыла береді. Сарыдағы ойыншылар допты тартып алған кезде, олар өз командаларының ойыншылар санайды. Одан кейін командалар рөлдерімен алмасады. Допты тартып алу үшін аз ойыншылар саны қажет болған команда жеңіске жетеді. <b>Талаптар:</b> допты беру кезінде тіреп тұрған аяқ доппен бір деңгейде тұру керек. допты тебу, табанның ішкі жағымен допты ортасына бағытталады. Тәіреу аяғы мен корпус допты тебу жағына қарай бағытталған. Допты қозғалыста болс кеңістікте қабылдау.



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



5.	<b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 4 x 4 + қақпашылар.	15 мин.	<b>Міндет:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын бекіту. Ойын барысында ойыншыларға кеңістікте бағдар алуға үйрету. <b>Мазмұны:</b> көлемі 20м x 20м (стандартты 20м x 40м алаңның ½) алаңда шағын құраммен еркін ойын. Қақпа көлемі 1 м x 1,5м. <b>Талаптар:</b> допты қабылдау кезінде бір жанасуда теппеу, техникалық әдістерді қолдану; «қадамда» доппен жүру, доппен бірге айналып, ойыншылардан бос кеңістікке қарай алмасу, жағымды эмоционалды ойлауды және ойыннан туындайтын қуанышты сақтау.
<b>Қорытынды бөлім 2 минуты</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік	2 мин.	



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



## № 42 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: кеңістікте бағыт алу

### Оқытушы:

Кұрал-жабдықтар: ●Фишкалар ●Манишкалар ●

Жылжымалы қақпалар ●Доптар №3, №4 ●Конустар

●Тіреулер

Міндеттер: ● Үйлестіру қабілеттерін дамыту ●

Доппен кету әдісін және бағытты алмастыруды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 45 минут

р/н №	Сабақтың мазмұны	Мөлшерлеу	Ұйымдастырушылық- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Сапқа тұру. Сабақ міндеттерін анықтау		
2.	Денені шынықтыру, орнында тұрып, қозғалыста жалпы дамыту жаттығуларын орындау	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<b>ДОППЕН КЕТУ ӘДІСІН ҮЙРЕТУ</b> 	8 мин.	<b>Міндет:</b> Қозғалыста (доппен кету әдісін) үйрету. <b>Мазмұны:</b> Тікбұрышты үшбұрыштың ішінде үш ойыншы табанның ішкі жағымен пас беру арқылы допты бақылайды. С ойыншы А ойыншыға допты береді, ол допты оң аяғымен қабылдайды, екінші жанасумен оң аяғымен В ойыншысына допты береді. В ойыншысы допты оң



		<p>аяғымен қабылдап, оны сол аяғына ауыстырып А ойыншысына допты сол аяғымен береді. Осы жолы А ойыншысы допты сол аяғымен қабылдап осы аяғымен С ойыншысына допты береді. С ойыншысы допты сол аяғымен қабылдап, оны оң аяғына ауыстырып А ойыншысына береді. 2,ғ минуттан кейін ойыншылар орындарымен ауысады.</p> <p><b>Талаптар:</b> допты пас беретін адамнан алыс тұрған аяқпен пасты қабылдау. Кету әдісімен қозғалыс бағытын өзгерту.</p>
4.	<p><b>ШАРШЫ 4X1</b></p> 	<p>12 мин.</p> <p><b>Міндет:</b> қозғалыста допты алуды және қозғалысты ауыстыруды бекіту.</p> <p>Мазмұны. Тікбұрышты үшбұрышта төрт ойыншы допы табанның ішкі жағымен бір-біріне пас беру арқылы допты бақылауда ұстауда. Бір ойыншы 50 секінді ішінде допты алуға тырысады. <b>Талаптар:</b> допты пас беретін ойыншыдан алыс тұрған аяқпен пас қабылдау. Допты қозғалыста қабылдау. Сызық қорғаушымен бөгілген кезде, доппен айналып қозғалыс бағытын өзгерту. Жанаулар шектелмеген. Допты қабылдап оң және сол аяппен пас беруді үйрену.</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



5.	<p><b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 4 x 4 + қақпашылар.</p> 	15 мин.	<p><b>Міндет:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын бекіту. Ойын барысында ойыншыларға кеңістікте бағдар алуға үйрету.</p> <p><b>Мазмұны:</b> көлемі 20м x 20м (стандартты 20м x 40м алаңның ½) алаңда шағын құраммен еркін ойын. Қақпа көлемі 1 м x 1,5м.</p> <p><b>Талаптар:</b> допты қабылдау кезінде бір жанасуда теппеу, техникалық әдістерді қолдану; «қадамда» доппен жүру, доппен бірге айналып, ойыншылардан бос кеңістікке қарай алмасу, жағымды эмоционалды ойлауды және ойыннан туындайтын қуанышты сақтау</p>
<b>Қорытынды бөлім 2 минут</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин.	



## № 43 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: соққылар және допты беру

**Оқытушы:**

**Құрал-жабдықтар:** ●Фишкалар ●Манишкалар ●

Жылжымалы қақпалар ●Доптар №3, №4 ●Конустар

●Тіреулер

**Міндеттер:** ● Үйлестіру қабылеттерін дамыту ●

Дриблингкі және адымның ортасымен допты беру әдісін үйрету.

**Сабақтың ұзақтығы:** 45 минут

р/н №	Сабақтың мазмұны	Мөлшерлеу	Ұйымдастырушылық- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Сапқа тұру. Сабақ міндеттерін анықтау		
2.	Негізгі үйлестіру	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<b>ДРИБЛИНГ СОҚҚЫ ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕНІ</b> 	8 мин.	Міндет: адымның ортасымен соққы жасауды үйрету <b>Мазмұны:</b> қызыл формадағы ойыншы мұғалім тұған бағытқа қозғалып, допты алып жүреді. Оның кейінгі әркеттері мұғалімнің сигналына байланысты: егер мұғалім оң қолын көтерсе, ол 5м оң жаққа қарай қозғалысын жеделдетіп соққыны қақпаға бағыттап жасайды; егер мұғалім екі қолын көтерсе, ойыншы 5м алдыға қарай





		<p>қозғалысын жеделдетіп, қақпаға соққы жасайды. Осы немесе басқа аймаққа тиген кезде, ойыншы 1,2 немесе 3 ұпай (сұлбаны қараңыз) алады.</p> <p><b>Талаптар:</b> Әрекеттер жүйелігін түсіну: допты алып жүру – ақпарат алу – жеделдеу – соққы. Соққылары оң және сол аяқпен жасау. Жаттығулар жүйелі түрде орындалады. Қақпа аймағын лентамен, жіппен, конустармен бөліп қоюға болады.</p>
4.	<p><b>«СОҚҚЫ АСТЫНДА» ОЙЫНЫ</b></p> 	<p>12 мин.</p> <p><b>Міндет:</b> үйлестіру қабылеттерін дамыту. Табанның ішкі жағымен рпас беруді таныстыру.</p> <p><b>Мазмұны:</b> екі команда ойнайды. Бір команданың ойыншылары белгілі бір уақыт ішінде бес метрлік аймаққа жетіп, қорғалмаған 1 x1,5 м қақпаға соққы жасау керек. Бұл үшін команда бір ұпай алады. Екінші команданың ойыншылары, тікбұрыштың ұзын жағында орналасып, қарсылатсарына (тізесінен асырмай) доп тигізуге тырысады. Егер доп тисе, допты алып жүрген ойыншы бастапқы орнына қайтады.</p> <p><b>Талаптар:</b> Допты «қадамда» алып жүру допты алып жүру қарқынын</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>ауыстыру, доппен соққы жасау және табанның ішкі жағымен пас беру.</p>
5.	<p><b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 4 x 4 + қақпашылар</p> 	15 мин.	<p><b>Міндет:</b> допты бақылаудың техникалық дағдыларын бекіту. Ойын барысында ойыншыларға кеңістікте бағдар алуға үйрету.</p> <p><b>Мазмұны:</b> көлемі 20м x 20м (стандартты 20м x40м алаңның ½) алаңда шағын құраммен еркін ойын. Қақпа көлемі 1 м x 1,5м.</p> <p><b>Талаптар:</b> допты қабылдау кезінде бір жанасуда теппеу, техникалық әдістерді қолдану; «қадамда» доппен жүру, доппен бірге айналып, ойыншылардан бос кеңістікке қарай алмасу, жағымды эмоционалды ойлауды және ойыннан туындайтын қуанышты сақтау.</p>
<b>Заключительная часть 2 минуты</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин.	



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



## № 44 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

**Тақырыбы:** дриблинг және алдамшы қозғалыстар

**Оқытушы:**

**Құрал-саймандары:** ●Фишкалар ●Манишкалар

●Жылжымалы қақпалар ●№3, №4 доптар ●Конустар ●

Тіреулер

**Міндеттері:** ●Кеңістікте бағдарлануға үйрету ●Допты алып жүруге, алдауға, көтеріңкі бөлігінің ортасымен соғуға үйрету.

**Сабақтың ұзақтығы:** 45 минут

Р №	Сабақтың мазмұны	Мөлшерлеуі	Ұйымдастырушылық-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Құрастыру. Жаттығу міндеттерін анықтап алу.		
2.	Базалық бағдарлану	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<p><b>ДРИБЛИНГ-СОҚҚЫ ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕНІ</b></p> 	8 мин.	<p><b>Задача:</b> допты аяғының ортаңғы бөлігімен соғу техникалық амалына үйрету.</p> <p><b>Мазмұны:</b> оқушылар топтарға бөлінген. Олар конусты айнала отырып, допты алып жүреді және аяқтың ортаңғы бөлігімен допты 5-7 метр қашықтықтан қақпаға қарай тебеді.</p> <p><b>Допты алып жүру нұсқалары:</b> Бір аяқпен кезектестіріп көтеріңкі бөлімінің бөлігімен; кезектестіріп екі аяқпен көтеріңкі бөлімінің ішкі</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>жағымен, кезектестіріп екі аяқпен көтеріңкі бөлімінің сыртқы жағымен, табанына тигізе отырып бір аяқпен, допты алға қозғай отырып жылжыту;</p> <p><b>Талаптары:</b> допты тебу кезіндегі әрбір қадамда амалдарды сол және оң аяқпен жасау. Допты соғу кезінде тіреу аяғының доппен бір деңгейде болуын, соғатын аяқ ұшының созылуын, соққан кезде дененің артқа шалқаймауын, соққының доптың ортасына келгендігін, соққы оң және сол аяқпен жасалуын қадағалаңыз.</p>
4.	<p><b>ҚАҚПАҒА СОҚҚЫ ЖАСАУМЕН 1X1</b></p> 	12 мин.	<p><b>Міндеті:</b> дриблингті және аяқтың көтеріңкі бөлігінің ортасымен қақпаға соққы жасауды үйрену. <b>Мазмұны:</b> екі ойыншы кіші қақпаларға гол салу мақсатымен допка таласады. Бір жұптың ойнау уақыты 50 секунд. Доп алаңның сыртынан шығып кеткен жағдайда, ойын допты өз әріптесінен алумен қайта жалғасады. <b>Талаптары:</b> допты «қадамдап» алып жүру амалын, бағытты және қозғалыс ырғағын өзгерте отырып дриблингті пайдалану, доппен айналып бұрылу, аяқтың көтеріңкі бөлігінің ортасымен қақпаға тебу.</p>
5.		15 мин.	<p><b>Міндеті:</b> допты алып жүрудің техникалық дағдыларын үй-</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



	<p><b>ФУТБОЛ</b> 3х3, 4х4 + қақпашылар.</p> 	<p>рену. Ойыншылардың ойын кезіндегі кеңістікте бағдарлануымен танысу.  <b>Мазмұны:</b> 20м x 20м (20х40 м стандартты алаңның 1/2) өлшемді алаңда аз құрамдармен еркін ойын  1м x 1,5м. өлшемді қақпалар.  <b>Талаптары:</b> допты қабылдау кезінде бір тигізіп соқпаңыз, келесідей техникалық амалдарды пайдаланыңыз: допты «қадамдап» алып жүру, доппен бірге толық бұрылыс жасап ойыншылардан бос кеңістікке кету, ойыннан болатын көтеріңкі көңіл-күй мен қуанышты сақтау.</p>
<p><b>Қорытынды бөлім 2 минут</b></p>		
6.	<p>Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.</p>	<p>2 мин.</p>



## № 45 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: кеңістікте бағдарлану

**Оқытушы:**

**Құрал-саймандары:** •Фишкалар •Манишкалар

•Жылжымалы қақпалар •№3, №4 доптар •Конустар •  
Тіреулер

**Міндеттері:** •Кеңістікте бағдарлануға үйрету •Допқа ашылуға үйрету

**Сабақтың ұзақтығы:** 45 минут

Р №	Сабақтың мазмұны	Мөлшерлеуі	Ұйымдастырушылық- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Құрастыру. Жаттығу міндеттерін анықтап алу.		
2.	Базалық бағдарлану	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<b>АШЫЛУҒА ҮЙРЕТУ</b> 	8 мин	<b>Міндеті:</b> допқа ашылуға үйрету <b>Мазмұны:</b> 16x8 м өлшемді тікбұрыш екі бөлікке бөлінген. Әр бөлігінде допты бір-біріне беруге тиісті әріптестер тұр. Екі аймақтың ортасында қорғаушы ойыншы тұр, ол жіберген доптарын қағып алып, сол үшін өзіне балл жинайды. Ойыншылардың міндеті қарсыластары допты алып кетпейтіндей ашылу. <b>Талаптары:</b> балаларға доп бір әріптесінен екіншісіне



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			жетуі үшін жіберу сызығын немесе аймағын суретте көрсетілгендей ешкімнің жаппау керектігін түсіндіру.
4.	<b>ЕКІ КІШІ ҚАҚПАҒА 2X2 ОЙЫН</b> 	12 мин.	<b>Міндеті:</b> допқа ашылууды үйрену <b>Мазмұны:</b> 20x20 м өлшемді тікбұрышта кіші қақпаларға доп салу мақсатымен 2 адамнан екі команда сайысқа түседі. Допты иеленетін ойыншылар, бүкіл алаңның ішімен шексіз қозғалып жүре алады. Қорғанатындар, бір жартысында бір адамнан ғана тұра алады. <b>Талаптары:</b> добы бар әріптесіне еркін аймақта допты жіберу сызығы ашық болатындай ашылу.
5.	<b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 3x3, 4x4 + қақпашылар. 	15 мин.	<b>Міндеті:</b> допты алып жүрудің техникалық дағдыларын үйрену. Ойыншылардың ойын кезіндегі кеңістікте бағдарлануымен танысу. <b>Мазмұны:</b> 20м x 20м (20x40 м стандартты алаңның 1/2) өлшемді алаңда аз құрамдармен еркін ойын 1м x 1,5м. өлшемді қақпалар. <b>Талаптары:</b> допты қабылдау кезінде бір тигізіп соқпаңыз, келесідей техникалық амалдарды пайдаланыңыз: допты «қадамдап» алып жүру, доппен



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			бірге толық бұрылыс жасап ойыншылардан бос кеңістікке кету, ойыннан болатын көтеріңкі көңіл-күй мен қуанышты сақтау.
<b>Қорытынды бөлім 2 минут</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин.	





## № 46 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: кеңістікте бағдарлану

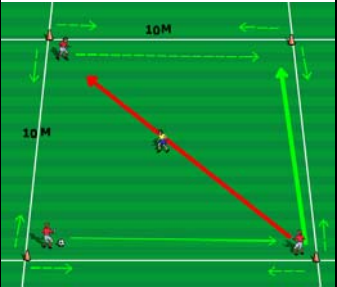
**Оқытушы:**

**Құрал-саймандары:** ●Фишкалар ●Манишкалар

●Жылжымалы қақпалар ●№3, №4 доптар ●Конустар ●  
Тіреулер

**Міндеттері:** ●Кеңістікте бағдарлануға үйрету ●Допқа ашылуға үйрету

**Сабақтың ұзақтығы:** 45 минут

Р №	Сабақтың мазмұны	Мөлшерлеуі	Ұйымдастырушылық- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Құрастыру. Жаттығу міндеттерін анықтап алу.		
2.	Базалық бағдарлану	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	<p><b>АШЫЛУҒА ҮЙРЕТУ</b></p> 	8 мин	<p><b>Міндеті:</b> допқа ашылуға үйрету</p> <p><b>Мазмұны:</b> шаршының бұрыштарында добы бар үш ойыншы тұр. Бір ойыншы 1 минут ішінде асықпай қорғаушы ойыншының рөлін атқарады. Ойыншылардың міндеті, добы бар ойыншының ойынды сол және оң жағынан жалғастырудың екі нұсқасы болатындай ашылу. Ол үшін оларға арасында бос бұрышқа (аймаққа, кеңістікке) барып тұру қажет.</p> <p><b>Талаптары:</b> балаларға бір</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			әріптесінен берілген доптың екіншісіне жетуі үшін жіберу сызығын немесе аймағын суретте көрсетілгендей ешкімнің жаппау керектігін түсіндіру қажет. Қызыл бағыттама – доп жабық. Жасыл бағыттама – доп ашық.
4.	<b>ЕКІ КІШІ ҚАҚПАДА 2Х2 ОЙЫН</b> 	12 мин	<b>Міндеті:</b> допқа ашылууды үйрену <b>Мазмұны:</b> 20x20 м өлшемді тікбұрышта кіші қақпаларға доп салу мақсатымен 2 адамнан екі команда сайысқа түседі. Допты иеленетін ойыншылар, бүкіл алаңның ішімен шексіз қозғалып жүре алады. Қорғанатындар, бір жартысында бір адамнан ғана тұра алады. <b>Талаптары:</b> добы бар әріптесіне еркін аймақта допты жіберу сызығы ашық болатындай ашылу.
5.	<b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 3x3, 4x4 + қақпашылар. 	15 мин.	<b>Міндеті:</b> допты алып жүрудің техникалық дағдыларын үйрену. Ойыншылардың ойын кезіндегі кеңістікте бағдарлануымен танысу. <b>Мазмұны:</b> 20м x 20м (20x40 м стандартты алаңның 1/2) өлшемді алаңда аз құрамдармен еркін ойын 1м x 1,5м. өлшемді қақпалар. <b>Талаптары:</b> допты қабылдау кезінде бір тигізіп соқпаңыз, келесідей техникалық амалдарды пайдаланыңыз: допты «қадамдап» алып жүру,



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			доппен бірге толық бұрылыс жасап ойыншылардан бос кеңістікке кету, ойыннан болатын көтеріңкі көңіл-күй мен қуанышты сақтау.
<b>Қорытынды бөлім 2 минут</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин.	



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



## № 47 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: кеңістікте бағдарлану

**Оқытушы:**

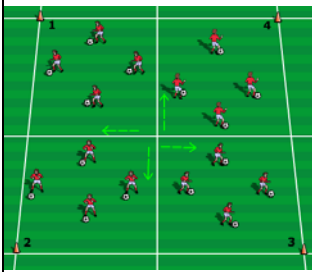
**Құрал-саймандары:** •Фишкалар •Манишкалар

•Жылжымалы қақпалар •№3, №4 доптар •Конустар •  
Тіреулер• Кіші өлшемді 4 қақпа

**Міндеттері:** •Кеңістікте бағдарлануға үйрету •Допқа ашылуға үйрету және допты қабылдап, еркін кеңістікке кетуге үйрету

**Сабақтың ұзақтығы:** 45 минут

Р №	Сабақтың мазмұны	Мөлшерлеуі	Ұйымдастырушылық- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Құрастыру. Жаттығу міндеттерін анықтап алу.		
2.	Базалық бағдарлану	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
3.	Допты бағытты өзгертіп топпен алып жүру <b>ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕНІ</b>	8 мин.	<p><b>Міндеті:</b> үйлестіру қабілеттерінің дамуына ат салысу. Ромбтағы бірқалыпты қозғалыстармен таныстыру.</p> <p><b>Мазмұны:</b> топ белгілі тұру (ромб) тәртібін сақтай отырып, бірізгілікте доппен қозғалысты бастайды. Мұғалімнің дыбыстық немесе визуалды сигналы бойынша топ қозғалыс бағытын (алға, артқа, оңға, солға) өзгертеді.</p> <p><b>Талаптары:</b> допты «қадамдап алып жүру», айналып бұрылу кезіндегі қозғалыстардың бір-</p>





# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			калыпты болуы, бағыты өзгерген кезде бір техникалық амалды пайдалану (мысалы, аяқтың көтеріңкі бөлігінің ішкі немесе сыртқы жағымен допты әкету).
4.	<b>ШАБУЫЛДАУШЫЛАРДЫҢ ҚАҚПАШЫЛАРЫ БАР ЕКІ ҚАҚПАДАҒЫ 2Х2, 3Х3 + 2 ОЙЫНЫ</b>	12 мин.	<p><b>Міндеті:</b> кеңістікте бағдарлануға үйрету. Допқа ашылуға және допты қабылдап, доппен еркін кеңістікке кетуге үйрену.</p> <p><b>Мазмұны:</b> меңгерген дағдыларын пайдалана отырып ойнау. Әрбір команда шабуылдаушылар мен қорғаушыларға бөлінеді. Добы бар команда шабуылдаушы, добы жоқ команда қорғанушы болып саналады. Әрбір команданың шабуылдаушы ойыншылары алаңның екі жағында (бүйір сызықтарының ар жағында) қарсыластың қақпасы жағында тұрады және қарсыластың алаңының жартысында ғана ойнай алады. Команда доп алсымен, оның шабуылдаушылары қарсыластың жарты алаңына шығады да, қорғаушылармен бірге гол салуға тырысады. Команда доп жоғалтсымен оның шабуылдаушылары алаңнан кетеді. Екі команданың да қорғаушылары бүкіл алаңда күні бойы ойнайды.</p> <p><b>Талаптары:</b> қарсыластың жарты алаңында көп ойыншыны пайдаланыңыз.</p>
5.		15 мин.	<p><b>Міндеті:</b> допты алып жүрудің техникалық дағдыларын үйрену. Ойыншылардың ойын</p>



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



<b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 3x3, 4x4 + қақпашылар.			кезіндегі кеңістікте бағдарла- нуымен танысу. <b>Мазмұны:</b> 20м x 20м (20x40 м стандартты алаңның 1/2) өл- шемді алаңда аз құрамдармен еркін ойын 1м x 1,5м. өлшемді қақпалар. <b>Талаптары:</b> допты қабылдау кезінде бір тигізіп соқпаңыз, келесідей техникалық амалдарды пайдаланыңыз: допты «қадам- дап» алып жүру, доппен бірге толық бұрылыс жасап ойын- шылардан бос кеңістікке кету, ойыннан болатын көтеріңкі көңіл-күй мен қуанышты сақтау.
<b>Қорытынды бөлім 2 минут</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин.	



## № 48 КОНСПЕКТ-ЖОСПАР

Тақырыбы: кеңістікте бағдарлану

**Оқытушы:**

**Құрал-саймандары:** ●Фишкалар ●Манишкалар

●Жылжымалы қақпалар ●№3, №4 доптар ●Конустар ●  
Тіреулер

**Міндеттері:** ●Кеңістікте бағдарлануға үйрету ●Допқа ашылуға үйрету және допты қабылдап, еркін кеңістікке кетуге үйрету


**Сабақтың ұзақтығы:** 45 минут

Р №	Сабақтың мазмұны	Мөлшерлеуі	Ұйымдастырушылық- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 8 минут			
1.	Құрастыру. Жаттығу міндеттерін анықтап алу.		
2.	Базалық бағдарлану	8 мин.	
Негізгі бөлім 35 минут			
4.	Допты бағытын өзгерте отырып топпен алып жүру <b>ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕНІ</b> 	8 мин	<b>Міндеті:</b> үйлестіру қабілеттерінің дамуына ат салысу. Ромбтағы бірқалыпты қозғалыстармен таныстыру. <b>Мазмұны:</b> топ белгілі тұру (ромб) тәртібін сақтай отырып, бірізгілікте доппен қозғалысты бастайды. Мұғалімнің дыбыстық немесе визуалды сигналы бойынша топ қозғалыс бағытын (алға, артқа, оңға, солға) өзгертеді. <b>Талаптары:</b> допты «қадамдап алып жүру», айналып бұрылу кезіндегі қозғалыстардың бір-



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



			қалыпты болуы, бағыты өзгерген кезде бір техникалық амалды пайдалану (мысалы, аяқтың көтеріңкі бөлігінің ішкі немесе сыртқы жағымен допты әкету).
4.	<b>ШАБУЫЛДАУШЫЛАРДЫҢ ҚАҚПАШЫЛАРЫ БАР ЕКІ ҚАҚПАДАҒЫ 2Х2, 3Х3 + 2 ОЙЫНЫ</b> 	12 мин	<b>Міндеті:</b> жеке және топтық тактикаға үйрету. <b>Мазмұны:</b> меңгерген дағдыларын пайдалана отырып ойнау. Әрбір команда шабуылдаушылар мен қорғаушыларға бөлінеді. Добы бар команда шабуылдаушы, добы жоқ команда қорғаушы болып саналады. Әрбір команданың шабуылдаушы ойыншылары алаңның екі жағында (бүйір сызықтарының ар жағында) қарсыластың қақпасы жағында тұрады және қарсыластың алаңының жартысында ғана ойнай алады. Команда доп алсымен, оның шабуылдаушылары қарсыластың жарты алаңына шығады да, қорғаушылармен бірге гол салуға тырысады. Команда доп жоғалтсымен оның шабуылдаушылары алаңнан кетеді. Екі команданың да қорғаушылары бүкіл алаңда күні бойы ойнайды. <b>Талаптары:</b> қарсыластың жарты алаңында көп ойыншыны пайдаланыңыз.
5.		15 мин.	<b>Міндеті:</b> допты алып жүрудің техникалық дағдыларын үйрену. Ойыншылардың ойын кезіндегі кеңістікте бағдарлануымен танысу.





# ФУТБОЛ САБАҒЫ



<b>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</b> 3х3, 4х4 + қақпашылар.		<b>Мазмұны:</b> 20м х 20м (20х40 м стандартты алаңның 1/2) өлшемді алаңда аз құрамдармен еркін ойын 1м х 1,5м. өлшемді қақпалар. <b>Талаптары:</b> допты қабылдау кезінде бір тигізіп соқпаныз, келесідей техникалық амалдарды пайдаланыңыз: допты «қадамдап» алып жүру, доппен бірге толық бұрылыс жасап ойыншылардан бос кеңістікке кету, ойыннан болатын көтеріңкі көңіл-күй мен қуанышты сақтау.	
<b>Қорытынды бөлім 2 минут</b>			
6.	Аяң-жортақпен жүгіру, жүру. Икемділік.	2 мин.	

**Ескертпе:** оқушылардың физикалық дайындығын ескере отырып, Конспект-жоспарларға кейбір өзгерістер енгізуге болады.



## Әдебиеттер:

1. Современная система спортивной подготовки / Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина басылымы. – М.: «СААМ», 1995.
2. Тренировка юных футболистов / В.В. Варюшин. – М.: Дене мәдениеті, білім және ғылым, 1997.
3. Основы юношеского спорта / В.П.Филин, Н.А. Фомин. – М.: Дене мәдениеті және спорт, 1980.
4. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль. – М.: Дене мәдениеті және спорт, 1980.
5. Футбол – твоя игра / С.Н. Андреев. – М.: Ағарту, 1989.
6. Подготовка юных футболистов: Әдістемелік ұсыныстар / Р.А. Саркисян, А.М. Четырко. – Ереван, 1979.
7. «Теория и практика футбола» №2, №3. – ЗАО «Спортакадемпресс», 1999, 2000.
8. Прогнозирование способностей футболиста / П.В. Осташев. – М.: Дене мәдениеті және спорт, 1982.
9. Тренировка футболистов / Л. Качани, Л. Торский. – Братислава, Словакиялық дене мәдениеті басылымы, Спорт, 1984.
10. Юный футболист: Жаттықтырушыларға арналған оқу құралы / А.П. Лаптев және А.А. Сучилин басылымымен. – М.: Дене мәдениеті және спорт, 1983.
- «Руководство по технике для футбольных школ». Италияның футбол федерациясының жасөспірімдерді оқыту секторы, 2004.



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



**ЖАЗБА ҮШІН**



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



ЖАЗБА ҮШІН



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



**ЖАЗБА ҮШІН**



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



**ЖАЗБА ҮШІН**



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



**ЖАЗБА ҮШІН**



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



**ЖАЗБА ҮШІН**





# ФУТБОЛ САБАҒЫ



ЖАЗБА ҮШІН



# ФУТБОЛ САБАҒЫ



**ЖАЗБА ҮШІН**

