



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
ҚАЗАҚСТАННЫҢ ФУТБОЛ ФЕДЕРАЦИЯСЫ



Жалпы орта білім беру ұйымдарындағы
дене шынықтыру сабағында футболмен шұғылдану
үшін 5–11 сынып оқушыларына арналған

ӘДІСТЕМЕЛІК ОҚУ ҚҰРАЛЫ



АСТАНА - 2018 ЖЫЛ

Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігі
және Қазақстанның футбол Федерациясы **ҰСЫНАДЫ (бұйрық
№401, 15.08.2018ж)**

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

**«Орта білім беру ұйымдарындағы 5-11-сынып білім алушы-
ларына арналған дене шынықтыру сабағындағы футбол». Әді-
стемелік құрал:** Жалпы білім беретін мектептерде дене шынықты-
ру пәні бойынша 5-11-сыныптарға арналған оқу бағдарламасына
қосымша – Астана қаласы, 2018. – 416 б.

Әдістемелік құрал жалпы білім беретін мектептерде дене
шынықтыру бойынша 5-11-сыныптарға арналған оқу бағдарламасы-
на қосымша болып табылады. Әдістемелік құралда доппен қозғалу-
ды үйретуге арналған түрлі қозғалмалы ойындар; техникалық
кешендер, жылдамдық, иілгіштік, қимыл-қозғалыс үйлесімдерін
дамытуға арналған жаттығу кешендері; физикалық және техника-
лық дайындық деңгейлерін бағалауға арналған сынақтар
қамтылған.

Ұсынылып отырған Жоспар-конспектілер дайындықтың әрбір
кезеңіндегі 5-11-сынып білім алушыларының жас ерекшеліктерін
ескере отырып, оқушылармен жұмыс жасауда еуропаның озық
әдістемелеріне сүйеніп әзірленді.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



КІРІСПЕ.....	5
«Футбол сабағын» ұйымдастыруға қойылатын жалпы талаптар..	6
Футболдың пайда болу тарихы.....	8
Қазақстанда футболдың дамуы.....	12
Футбол ойынының ережесі туралы қысқаша мәлімет.....	13
Сабақтар мен жарыстар кезіндегі қауіпсіздік талаптары.....	17
Спорттық киімге, аяқ киімге, спорт жабдығы мен жабдықтарға қойылатын санитарлық-гигиеналық талаптар.....	18
5-9-СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ЖАС ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ.....	20
10-11-СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ЖАС ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ....	26
1-БӨЛІМ: МЕКТЕПТЕ ФУТБОЛДАН САБАҚ БЕРУ ӘДІСТЕ- МЕСІ.....	29
2-БӨЛІМ: 5-11-СЫНЫПТАРҒА АРНАЛҒАН ОҚУ-ТАҚЫРЫП- ТЫҚ ЖОСПАРЛАР.....	32
5–7-сынып оқушыларына арналған оқу-тақырыптық жоспарлар	32
8–9-сынып оқушыларына арналған оқу-тақырыптық жоспарлар	35
10–11- сынып оқушыларына арналған оқу-тақырыптық жоспар- лар.....	38
3-БӨЛІМ: ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ ТЕХНИКАСЫ ЖӘНЕ ТЕХ- НИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚТАРЫ.....	41
Қозғалыс техникалары.....	42
Алаңдағы ойыншы техникасы.....	45
Қақпақшы техникасы.....	62
Алдау айла-әрекеттері – финттер.....	71
Допты лақтырып ойынға қосу.....	73
Техникалық кешендер.....	74
4-БӨЛІМ: ҮЙЛЕСТІК (координациялық) ҚАБІЛЕТТЕРДІ ДАМУЫ.....	78
Базалық үйлестік.....	79
Арнайы үйлестік.....	82
5-БӨЛІМ: ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ТЕХ- НИКАЛЫҚ ДАЙЫНДАЛҒАНДЫҒЫН БАҚЫЛАУ.....	85



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Үйлестіру қабілеттерінің деңгейін бақылау үшін тест тапсыр- малары.....	86
Доппен және допсыз үйлестіру сынақтамасы.....	86
Беру дәлділігі. Допты сезіну.....	88
Қақпаға тебулер. Допты сезіну, қозғалыстарды келісу.....	89
Шектелген аралықта допты қақпақылдау (шаршы 8 м-ден 8 м-ге).....	90
20 м. бөлігінде допты алып жүру.....	90
Күтілетін нәтижелер.....	91
6-БӨЛІМ: ФУТБОЛ САБАҒЫНЫҢ ЖОСПАР-КОНСПЕК- ТІЛЕРІ ҰСЫНЫЛАДЫ.....	92
5-7-СЫНЫПТАРҒА АРНАЛҒАН (№№49-93) ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ.....	92
8-9-СЫНЫПТАРҒА АРНАЛҒАН (№№94-109) ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ.....	242
10-11-СЫНЫПТАРҒА АРНАЛҒАН (№№110-137) ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ.....	302
ӘДЕБИЕТТЕР.....	414



КІРІСПЕ

Футбол – бұл құпияға толы, сан-қырлы ойын. Себебі футболда кез келген ойынның қалай аяқталатынын және кімнің жеңімпаз атанатынын алдын ала болжау өте қиын. Футболға деген қызығушылық жыл сайын тек ұлдар арасында ғана емес, сонымен қатар қыздар арасында да өсіп келеді, сондықтан да футбол бұқаралық және танымалдығы жағынан басқа спорт түрлерінен оқ бойы алда келеді. Футбол ойынының тағы бір ерекшелігі – ол әмбебап спорт түрі. Оқушылардың мектеп қабырғасында, спорт үйірелерінде футболмен жүйелі шұғылдану нәтижесінде, оқушылардың ағзалары жан-жақты дамып, қимыл-қозғалыс белсенділіктері артады, қызмет ету әлеуеті артады және дене мүшелері үйлесімді жетіледі.

Мектепте ұйымдастырылатын футбол сабағын оқушылардың дене дайындықтарын жетілдіру құралы ретінде ғана емес, сонымен қатар басқа да пәндерді оқу және игеру кезінде туындайтын қажу сезімін төмендету жолы ретінде де қарастырамыз.

Футбол баланың бойында өзара көмекке келе білу, белсенділік, жауапкершілік және басқа құрбы-құрдастарының ой-пікірлерімен санаса білу секілді оң қасиеттерді қалыптастырады. Футбол – бұл ұлдар мен қыздардың ұжымшылдық, достық қарым-қатынас орнатуларына, жігер мен төзімділік, батылдық пен табандылықтың шыңына шығуларына, жаман әдеттерден аулақ болуларына мүмкіндік беретін ойын түрі. Бұл ойынның адам ағзасына тигізетін әсері орасан зор және футболмен шұғылданғысы келетін оқушыларға жан-жақты қолдау көрсетілуі керек.

Бүгінгі күні дене шынықтыру сабағы, оған қоса мектептегі футбол негізгі тақырыптардың бірі болуы керек. Себебі, өскін ұрпақтың денсаулығы қоғамды алаңдатуға және ол бірінші кезекте оқушылардың аз қимылдауларымен байланысты. Дене шынықтыру сабағына қатысу және футболмен шұғылдану процесіне қазіргі уақытта баса назар аудару керек. Футбол сабағын мектептің дене шынықтыру бағдарламасына енгізу – қазіргі заманның басты талабы деуге болады.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



«Футбол сабағын» ұйыдастыруға қойылатын жалпы талаптар

«Футбол сабағының» мақсаты – оқушыларды футбол ойынымен шұғылдануға тәрбиелеу, сондай-ақ болашағынан үміт күттіретін және дарынды оқушыларды арнайы спорт мектептеріне іріктеу.

«Футбол сабағының» мазмұны педагогты оқушылармен сабақ өткізудегі шығармашылық жолды іздеуге, түрлі конкурстар мен фотокөрмелер ұйымдастыруға бағыттайды. Сабақ аптасына бір рет, 30 сағаттық көлемде, 5-11-сынып оқушыларымен өткізіледі.

«Футбол сабағы» келесі міндеттерді шешуге:

- оқушылардың жалпы дене дайындықтарын арттыруға және денсаулықтарын нығайтуға;
- футболмен өзіндік шұғылдануға мүмкіндік беретін білімдерді хабарлауға;
- доппен ойнай білуге қажет білім мен дағдыларды қалыптастыру, бірлескен дене шынықтыру және спорттық іс-шаралар барысында құрбы-құрдастарымен біріге отырып, ынтымақтастық жасауға;
- тәртіптілік, ұжымшылдық, әділдік, елгезектік, батылдық және отансүйгіштік секілді адамгершілік сезімдерін тәрбиелеуге;
- дарынды да, болашағынан үміт күттіретін оқушыларды арнайы спорт мектептеріне іріктеуге бағытталған.

«Футбол сабағына» қойылатын маңызды талаптардың бірі – оқушылардың жан-жақты сауығыуына ықпал ету.

Сабақ өткізілетін орынды таңдау, қолданылатын жаттығуларды іріктеу, сондай-ақ жарыс түрлерін өткізу іс-шараларын оқушылардың жас ерекшеліктерін ескере отырып құру керек.

Сабақты өткізу және өткізетін орынды дайындау тәртібі, орта білім беру ұйымдарында білім беру процесін ұйымдастыру нормалары мен ережелеріне, санитарлық талаптарға, сондай-ақ дене шынықтыру сабақтарын өткізу кезінде сақталуы керек қауіпсіздік ережелеріне сәйкес жүзеге асырылады.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



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

Сабақтарда өлшемі №3, №4, №5 доп, көлемі 3×2 м болатын және басқа да футболға жарамды қақпалар қолданылады. Сонымен қатар, техникалық әдіс-тәсілдерді игеруге қажет түрлі бағандар, шығыршықтар, фишкалар мен жалаушалар және т.б. арнайы жабдықтар қолданылады.

Сабақ өткізілетін орынды жыл мауысымы және жергілікті жер жағдайына қарай таңдайды және реті келсе таза ауада өткізіледі. Практикалық сабақтың мазмұнын оқушылардың футбол ойынын игеру деңгейлерін ескере отырып жоспарлаған дұрыс.

Берілетін ақпаратты оқушылардың қабылдау ерекшеліктеріне сәйкес, практикалық сабақтарда қозғалмалы ойындар, ережелері жеңілдетілген оқу-үйрену ойыны және футбол ойыны тәсілдерінен құралған эстафеталарды кеңінен қолданған дұрыс.

Әр сабақ сайын қыздырыну жаттығулары қолданылады. Әдетте олар орындалуы қиын емес, допсыз орындалатын жаттығулардан құралады: жүру, жүгіру түрлері, секірулер, жұптасып, үштікте орындалатын және оқушылардың қимыл-қозғалыс белсенділіктеріне ықпал ететін жаттығулар.

Сабақтың екінші бөлімі футбол ойынының біліктілігі мен дағдыларын қалыптастыруға, сондай-ақ ойын практикасын шыңдауға арналады. Бұл бөлімнің соңында техникалық әдіс-тәсілдерді бекіту үшін оқу-үйрену ойыны ұйымдастырылады.

Сабақтың қорытынды бөлімінде тыныс алу жүйесін қалпына келтіруге арналған жаттығулар қолданылып, сабақ кезінде қол жеткізген жетістіктер мен сәтсіздіктерді талқылауға арнаған дұрыс.

5-11-сынып оқушылары үшін практикалық сабақтың (қозғалмалы және қорытындылаушы ойындар, эстафеталар, ойын түріндегі жаттығулар, оқу-үйрену ойыны) ұзақтығы 40 минутты құрайды.

«Футбол сабағы» оқу жылы бойы, барлық оқушылармен (негізгі



ФУТБОЛ САБАҒЫ



топ, денсаулық жағдайына байланысты арнайы медициналық топ) бірге, аптасына бір рет өткізіледі. Медициналық топқа жататын оқушылар футбол туралы ұйымдастырылатын конкурстар мен викториналар, фотокөрмелерге қатысады. Денсаулығының жетілуінде кемшіліктер бар, әлсіз оқушылар жарыс ұйымдастыру және өткізуге, сабақ өтетін алаңды даярлауға көмектеседі.

«Футбол сабағын» ұйымдастыру және өткізуге мұғалімдер ғана емес, ата-аналар мен футболсүйер қауым да ат алысулары керек.

Дене шынықтыру мұғалімі тек сабақты ұйымдастырып қана қоймай, сонымен қатар жарыс өткізуге, төрелік семинарларын ұйымдастыруға да жауапты.

Футолдан жарыс өткізген кезде Қазақстан Республикасының туын көтеру, әнұранын ойнату, жеңімпаздарды марапаттау, сондай-ақ жарыс өтетін орынды даярлау секілді ресми рәсімдерді сақтау қажет.

Сонымен қатар, дене шынықтыру мұғалімі жергілікті жерлердегі футбол федерацияларымен тығыз қарым-қатынас орнатуы керек. Олар футбол өткізілетін жарыстың ережесін құруға көмектесіп, оқушылармен және төрешілермен практикалық сабақтар ұйымдастырады, жарыстарда төрелік етеді, дене шынықтыру мұғалімдерімен бірге үгіт-насихат жұмыстарын жүргізеді, спорттық киім мен жабдықтар алуға көмектеседі, дарынды, болашағынан үміт күттіретін оқушыларды арнайы спорт мектептеріне іріктеуге ат салысады.

Футболдың пайда болу тарихы

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

Футболға ұсқас ойындарды Ежелгі Шығыс елдерінде (Мысыр (Египет), Қытай), көне дәуірде (Греция, Рим), Италияда («кальчио»), Франция және Англия елдерінде ойнаған.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



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 1900 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 заманымыздың 1-ші ғасырында байырғы британдықтар мен кельттердің 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. 5-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 дөрекі сипатта болды және ойынның өзі көшедегі жабайы төбелесті білдірді. Ағылшындар мен шотландықтар өмірге емес өлімге ойнады. Билік



ФУТБОЛ САБАҒЫ



футболмен қажырлы күрес жүргізгеніне танданатыны жоқ: ойынға тыйым салу туралы корольдің бұйрықтары да шығарылды. 1314 жылғы 13 сәуірде Лондон тұрғындарына қалада ойынды тыюшы абақтыға қамау қорқынышымен, Эдуард II корольдігінің жарлығы оқылды. 1365 жылы әскерлер бұл ойынды садақпен атуға жетілдіруді жөн көргендіктен, футболға тыйым салуға Эдуарда 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 Англиядағы футбол танымал болғаны сонша, 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 бырыңғай ережелерін жасап шығару және Ұлттық футбол қауымдастығын ұйымдастыру үшін Лондонда 7 клуб жиналды. Ол 1863 жылы құрылған болатын, бірнеше оң жыл өткен соң көпшіліктің мойындауын алған ойынның әлемдегі алғашқы ресми ережелері әзірленді. Осы ереженің он үш параграфынан үшеуі әртүрлі жағдайларда қолмен ойнауға тыйым салуды көрсетті. 1871 жылы ғана қақпашыға қолмен ойнауға рұқсат етілді. Ережелер алаң (200x100 яр (ағылшын өлшемі ұзындығы 0,91 м.), 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.); введен бұрыштан соғу (1872 ж.); 1891 жылдан бастап қақпаларда тор пайда болды және 11 метрлік айып добын соғу (пенальти) шыға бастады. 1875 жылы сырықты жалғасытырушы жіпті жерден биіктігі 2,44 м керме алмастырды. Ал қақпа торлары



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Ливерпульдік Броди ағылшынымен 1890 жылы қолданылып, патенттелді. Төреші футбол алаңында алғашқы рет 1880-1881 жж. пайда болды. 1891 жылдан бастап төреші екі көмек-шісімен алаңға шығып, ысқырғышты пайдалана бастады. Ереже-лерді өзгерту және жетілдіру, сөзсіз, ойын тактикасы мен техника-сына әсер етті. 1873 жылы футбол бойынша халықаралық кездесу-лер тарихы өзінің бастауын алды. Ол Англия мен Шотландияның құрама командаларының жарысымен басталып, 0:0 тең есебімен аяқталды. 1884 жылдан бастап Британ аралдарында Англия, Шот-ландия, Уэльс және Ирландия футболшыларының қатысуымен алғашқы ресми халықаралық турнирлерді (мұндай турнирлер жыл сайын және қазіргі уақытта да өткізіледі) ұйымдастыра бастады.

19 ғ.соңында футбол тез танымал болды, Еуропаны және Латын Америкасында бағындыра бастады.

1904 жылы Бельгия, Дания, Нидерланд және Швейцария мемлекеттерінің бастауымен, Футбол қауымдастығының Халықаралық федерациясы (ФИФА-FIFA) құрылды. ФИФА президенті болып Жюл Рим тағайындалған соң, 1921 жылы «әуесқойлар арасында футболдан әлем чемпионаты» деп аталған, Олимпиадалық футбол турнирін өткізу туралы шешім қабылданды және ол турнирлерді 1924, 1928 жылдары Уругвай құрамасы жеңіп алды. Бұл футбол тарихындағы жаңа дәуірдің басталуы еді. 1970 жылға дейін додалы жарыстың кубогі Жюл Рим атында болды, сондай-ақ «Ника патшайымы Кубогі» деп те аталды. Тек айтулы кубокті Бразилия құрамасы үш мәрте жеңіп алған соң ғана, оларға кубокті өз еліне алып кетуге рұқсат берілді және оның орнына қазіргі заманғы Әлем кубогі таласқа түсетін болды. Әлем кубогінің орнына келген Кубокке талас 1974 жылы басталды. Кубок алтыннан жасалған және онда Жерді көтеріп тұрған екі адам бейнеленген.

Әлем кубогінің иегерлері:





Жюл Рим сыйлығы

-  Бразилия — 1958, 1962, 1970





ФУТБОЛ САБАҒЫ



-  Италия — 1934, 1938
-  Уругвай — 1930, 1950
-  Германия — 1954
-  Англия — 1966

ФИФА Әлем кубогі

-  Италия — 1982, 2006.
-  Бразилия — 1994, 2002
-  Германия — 1974, 1990, 2014
-  Аргентина — 1978, 1986
-  Франция — 1998, 2018
-  Испания — 2010

Қазақстанда футболдың дамуы

1913-1914 жылдары Семей қаласында алғашқы «ССК», «Олимп», «Ласточка», «Орлята» және «Ярыш» атты алғашқы футбол командалары дүниеге келді. Бір деректер бойынша, сол уақыттарда Орта Азия және Сібірдің ірі сауда орталықтары болған Семей қаласына, футболды ағылшын көпестері әкелген. «Ярыш» футбол клубының құрамында қазақ халқының атақты жазушысы, әдебиетші және этнограф Мұхтар Әуезов ойнаған.

Бүкілодақтық жарыстарға қазақ футболшылары алғаш рет 1934 жылы қатысты. Ташкент қаласында өткен төрт астананың турнирінде Ашхабад пен Ташкент құрамаларынан жеңілген Алматы құрамасы Фрунзе командасын жеңіп, 3-ші орын алды. 1936 жылдан бастап Қазақ КСР Чемпионаты (алғашқы чемпион – Алматы құрамасы) және Қазақ КСР Кубогі (алғашқы иегері – «Динамо» Алматы) өткізіле бастады. «Динамо» Алматы 1940 жылы өндірістік ұжымдар арасында КСРО Кубогін жеңіп алды. 1956 жылы өткен КСРО халықтарының І Спартакиадасында Қазақ КСР құрамасы 15-орын, 1979-жылы 7-орын, 1983-жылы 10-орын, 1986-жылы 8-орындарға ие



ФУТБОЛ САБАҒЫ



болды. «Қайрат» Алматы – КСРО жоғары лигасында өнер көрсеткен алғашқы команда (1960-жыл). «Қайрат» клубының айтулы жарыстағы үздік көрсеткіші – 7-орын (1986 жыл).

Еліміз тәуелсіздік алған соң, 1992 жылы Қазақстан футбол Федерациясы Футбол Қауымдастықтарының Халықаралық Федерациясы, халықаралық басқару ұйымына (ФИФА (фр Fédération Internationale de Football Association — 'FIFA) және Азия Футбол Конфедерациясы (АФК, ағылш. Asian Football Confederation, AFC) — Азия аймағындағы негізгі футбол қауымдастығы құрамына қабылданды.

2002-жылы Қазақстан футбол Федерациясы АФК-дан Еуропалық футбол қауымдастықтары одағына (ағылш. Union of European Football Associations, қысқартылған UEFA) өту туралы шешім қабылдады.

Футбол ойынының ережесі туралы қысқаша мәлімет

Футбол ойынының ережесі – бұл футбол ойынының өту тәртібін анықтайтын және сол бойынша жарыс өткізетін регламент. Ереже бойынша алғашқы жарыс 1848 жылы Кембридж университетінде өткізілді. 1863 жылдың 26-қазан айында Футбол ассоциациясы, аталған ережені ресми түрде бекітті. Ойын ережесінің қазіргі заманғы нұсқасын Футбол ассоциациясының халықаралық кеңесі құрды және Футболдың халықаралық федерациясы жариялады. Футбол ойынының ережесі ойыншылар саны, ойынның ұзақтығы, алаңның көлемі, футбол добына қойылатын талаптар, ойын ережесін бұзу түрлері және т.б. жағдайларды қарастырады. Ойынның соңғы ережесі (2017/2018 жылдар) 18 пункттен тұрады.

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. Жеңімпазды анықтаудың осы формуласы кубок матчтарына жатады, онда жеңілген команда одан әрі қатыса алмай, шығып қалады. 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

Қабылданған ережеге және келесі талаптарға сәйкес келетін доп, футбол ойнауға жарамды болып саналады:

- пішіні – домалақ (сфералық);
- материалы – былғары немесе ойынға жарамды жасанды тері;
- көлемі - №5;
- ауқымы – 65-70 см;
- салмағы – 410-450 г;
- қысымы – 0,6-1,1 атмосфера.

Қысқаша айтқанда, салмағы мен ауқымына қойылатын қатаң тәртіптерді есепке алмайтын болсақ, доптың дизайны мен түсі әртүрлі болуы мүмкін. Доп өндірушілер өз өнімін өткізу үшін, сан-алуан түсті, сондай-ақ түрлі материалдан даярланған доптар ұсынады.

Футбол алаңының көлемі

Футбол ойыны табиғи шөптен жасалған алаңда да, жасанды төсеніштен тұратын алаңда да өткізілуі мүмкін. Футбол ойынының ресми ережесіне сәйкес, жасанды төсеніштің түсі жасыл болуы тиіс..



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Ойын өткізілетін алаң төртбұрышты болады. Алаңның қапталдағы сызығы, қақпа сызығынан қалыңдау болуы міндетті.

Алаң көлемі:

Ұзындығы: кем дегенде 90 м, ең ұзыны 120 м;

Ені: кем дегенде 45 м, ең ұзыны 90 м;

Аумағы – 4050 м² ден 10800 м² дейін (орташа – 7425 м²).

Халықаралық жарыстар өткізуге арналған алаң көлемі:

Ұзындығы: кем дегенде 100 м, ең ұзыны 110 м;

Ені: кем дегенде 64 м, ең ұзыны 75 м.

FIFA ұсынған көлемдер:

Ұзындығы – 105 м;

Ені – 68 м;

Аумағы – 7140 м².

Мини-футбол алаңының көлемі:

Ұзындығы – 25 м ден 42 м дейін;

Ені: 15 м ден 25 м дейін.

Мектептің мүмкіндігін ескере отырып, футбол сабағын кез келген көлемдегі алаңда өткізуге болады.

Футбол қақпасы – футбол ойынында қолданылатын қақпа. Ол аралығы тең қашықтықтағы флагштоктардың ортасына орналасқан екі тік бағаннан тұрады (яғни, қақпа сызығы ортасына орналасқан), сондай-ақ олар жоғары жағынан көлденең жатқан маңдайшамен байланыстырылған.

Бағандардың аралығы 7,32 м, ал жоғарыдағы маңдайша мен жердің аралығы 2,44 м болуы керек. Екі баған мен маңдайшаның жуандығы бірдей болуы тиіс және 12 см аспауы керек. Қақпа бағандары ағаштан, темірден немесе басқа да рұқсат етілген материалдардан әзірленеді. Ол шеңбер, тікбұрыш, шаршы немесе доғалдау болуы мүмкін және ақ түсті болуы керек. Қақпа жерге мықтап орнатылады, дегенмен талаптарға сәйкес келсе, тасымалданатын үлгіде де болуы мүмкін. Қақпа торы қақпашыға ойын кезінде кедергі келтірмейтіндей етіп, бағанға және қақпаның артындағы жерге



ФУТБОЛ САБАҒЫ



бекітіледі. Сонымен қатар, көлемі шағындау қақпаларды да қолдануға болады. Биіктігі 2 м, ұзындығы 3-5 метрлік мини-футбол қақпалары; биіктігі 1,22 м, ені 1,83 м хоккей қақпаларын да қолдануға болады.

Мини-футболды барлық жас аралығындағы оқушылар ойнай алады. Ол қуаныш пен шаттық сыйлайтын ойын.

3×3 ойыны

Ойын ережесі:

Алаңның көлемі 30×20 м (алайда, ойыншылардың дайындық деңгейлеріне қарай, алаң көлемі басқаша да болуы мүмкін). Ондай алаңды жалаушалар (фишка) көмегімен де жасауға болады. Егер алаң сызығы болмаса, қолайлы болу үшін жалаушаларды (конустарды) 6 м сайын орнатуға болады.

Қақпаға допты кез келген қашықтықтан соғуға болады. Ең бастысы – доп қақпа сызығынан толығымен өтуі тиіс.

Ойын кезінде 3-4 минут сайын үзіліс жарияланып, ойыншылар құрамын өзгертуге болады.

Әр команданың қақпашысы болады, тек олар ойын сайын ауысып отырады, яғни әрбір ойыншы жаттықтырушы белгілеген уақыт ішінде қақпашы қызметін атқарады.

Доп ойыннан тыс қалатын болса, ол қапталдағы сызықтан ойынға аяқпен немесе қолмен қосылады (мини-футболда – қолмен, футболда – аяқпен). Қақпаға доп соғылған жағдайда, доп қақпа маңынан ойынға қосылады.

Аяқтан шалу, қолмен ойнау және т.б. ойын ережесі бұзылған жағдайда, еркін соққы тағайындалады. Бұл жас аралығындағы оқушылар ойын кезінде ойын ережесін бұзбауға тырысады, дегенмен еркін соққылар тағайындау, оларды өзара әрекет етуге тәрбиелеу және өз ойыншысына уақытылы пас беру әдетін қалыптастыру үшін қолданылады.

Еркін соққы орындағанда, бұрыштамадан және қақпа маңынан ойынға қосқан кезде, қарсылас доптан 5 м жерде 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.

Мұғалімнің барлық командаларын мұқият тыңдап, орындау керек: ойынды бастау, ойында кідіріс жасау, 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.

Оларға немесе басқа ойыншыларға (зергерлік бұйымдар мен сағаттардың кез-келген түрлерін қоса) қауіпті болуы мүмкін киімдерді кигізбеңіз. Жабысқақ таспамен зергерлік бұйымдарды желіммен жабыстыру қауіпсіздік шаралары жеткіліксіз деп саналады. Қорғаныс элементтері және металл элементтерінің құрамымен кез келген медициналық нығайту және бекіту, кез келген шляпалар, мойынға тағылған бұйымдар, сондай-ақ, былғары және резеңке белбеулер мен таспаларға тыйым салынады.

Ойын жабдығы мен жабдықты пайдалануды білу. Шаршағандықты, әлсізденуді сезінген кезде дереу команданың



өкіліне (сынып жетекшіге, жарыс төрешісіне, медкызметкерге) хабарлаңыз.

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

Спорттық киімге, аяқ киімге, спорт жабдығы мен жабдықтарға қойылатын санитарлық-гигиеналық талаптар

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

Бөріне 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 (куртка) кисе 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 функ-



ФУТБОЛ САБАҒЫ



цияларын 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. Қыс мезгілінде аяқ киім бір өлшемге үлкен болуы керек, оны жылы шұлықпен кию керек. Үнемі күні бойы кедымен жүруге болмайды. Бұл жалпақ аяққа әкелуі мүмкін.

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.



5-9-СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ЖАС ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Мектеп қабырғасында футбол сабағын жоспарлаған және ұйымдастырғанға дейін, ұлдар мен қыз оқушылардың дайындық деңгейлері туралы ақпараттармен танысқан дұрыс. Белгілі бір жүйе бойынша білім алып жатқан оқушылардың, жасөспірімдердің, ұлдар мен қыздардың бойларында белгілі бір әдеттердің қалыптасу ерекшеліктері болатындықтан, оларға жүктемені қалай беру керек, оны қалай қадағалау керек екендігін білу мұғалім үшін өте маңызды. Осы бөлімде 5-11-сынып оқушыларының жасқа сай ерекшеліктеріне тоқталып өтеміз. Себебі, бұл жас аралығындағы оқушылардың ағзаларының дамуында едәуір өзгерістер бар.

Мектеп жасындағы оқушылар үш топқа бөлінеді: бастауыш сынып оқушылары (6-10 жас), орта сынып (11-14 жас), жоғары сынып оқушылары (15-18 жас). Әрбір топтың өзіндік ерекшеліктері бар және оларды оқу-жаттығу сабақтарын жоспарлаған кезде ескеру керек. Мектепте білім алатын оқушылар жүйелі педагогикалық және медициналық бақылауда болады.

5-9-сынып оқушыларының жастары (10-11 жастан 14-15 жасқа дейінгі аралық) жасөспірімдік шақ болып саналады. Бұл шақ балалықтан есеюге бет бұратын күрделі кезеңмен сипатталады және бұл кезеңде баланың денелік дамуында, психикасында, рухани-адамгершілік дамуында едәуір өзгерістер байқалады. Жасөспірімдер бұл шақта өзіне сыни көзқараспен қарап, өзгелермен қарым-қатынас орната білуге бейімделу кезеңдерін бастан өткереді.

12-15 жас аралығындағы баланың бойының қарқынды өсетіндігін аңғару қиын емес. Тіпті кейбір оқушылар бір жыл ішінде 5-8 см дейін өседі және ол бала ағзасы үшін қиын кезең болып саналады. Олардың түтік тәрізді сүйектері қарқынды дамиды, көкірек қуысы қалыптаса бастайды, аяқ-қолдары өсіп, дене тұрқының дамуындағы үйлесімділік бұзылады, соның салдарынан жасөспірімнің қимыл-қозғалысында ебедейсіздік байқалады.



Баланың қаңқасының дамуымен қатар, ішкі мүшелердің де қызметтерінде өзгерістер байқалады: қалқанша бездің қызметі өзгереді, бұлшықет жүйесі қарқынды дамиды, зат алмасу процесі жылдамдайды. Сонымен қатар, жыныс және қалқанша бездері белсенді қызмет етіп, жүрек пен өкпенің көлемі ұлғаяды. Жыныс гормондарының қарқынды дамуының нәтижесінде, жасөспірімдердің екінші жыныстық белгілері күшейеді: қыздардың кеуделері өседі, менструация пайда болады; ұлдардың дауыстары жуандап, жұтқыншақ, сакал-мұрт шыға бастайды, поллюция пайда болады. Гормондардың әсерінен баланың бойында жыныстық қарым-қатынас орнату ынталары артып, өз-өзін қадағалау қиындай түседі.

Жасөспірімнің бойында болатын осындай физиологиялық өзгерістердің салдарынан, оның денсаулығында қиындықтар туындауы мүмкін. Баланың басы жиі ауырып, ұйқысыздық пайда болады, тез шаршап қалатын болады және тамаққа деген тәбеті төмендейді, қан қысымы жиі өзгереді, назар салғыштығы төмендеп, сабаққа деген ынтасы төмендейді. Бұл жағдай баланың айтқан шағымымен ғана анықталады және оны назардан тыс қалдыруға болмайды.

Жоғарыда аталған физиологиялық өзгерістердің барлығы жасөспірімнің психологиялық күйіне әсер етеді. Оның алдынан жаңа міндеттер мен қиындықтар туындайды. Ол жанындағылармен ересек адам тәрізді қарым-қатынас орнатуға ұмтылады.

Денесінде пайда болған физиологиялық өзгерістерден кейін, жасөспірімнің бойында екіұдайы сезім пайда болады: өз-өзіне деген мақтаныш және қанағаттанбау, ұят пен қуаныш, тамсану мен жиіркеніш.

Сонымен қатар, бұл кезеңде жасөспірімнің өзін төмен бағалай бастауы да мүмкін. Өзін басқалармен салыстырып, бойындағы әлсіз жақтарын жиі табады және өз күшіне деген сенімсіздік пайда болады.

Жасөспірімнің өз құрбылары арасындағы әрекеттері қарама-қайшылыққа толы: бір жағынан қалай болғанда да құрбыларымен тең



болуға ұмтылса, келесі жағдайда қалай болғанда да олардан ерекше болуға ұмтылады. Жасөспірімдік кезеңде бала неге болса да күмәнмен қарайды, басқаның айтқанына сенбей, оның шындыққа қаншалықты жақын екеніне өзі көз жеткізуі керек.

5-6-сынып оқушылары құрбыларымен және ересектермен бірге әрекет еткен кезде, өзіне қолдау көрсетіп, оның әрекеттерін мақұлдағанды қажет етеді, өзіндік ұстаным пайда болады. Бұл жас аралығындағы жасөспірімнің басты қажеттілігі – өзін-өзі тану және ол өзінің «Мен» шекарасын іздеумен шарттастырылған. Бұл жас аралығындағы оқушыларға өз құрбыларымен және ересектермен өзара эмоциялық қарым-қатынас орнату, өз ойын жеткізу маңызды. Сондықтан, оқу процесін құрған кезде оқушылардың дербес танымдық ерекшеліктерін ескерген дұрыс. Дегенмен, бұл жас аралығындағы оқушыларға ойын кезінде табысқа қол жеткізетін жағдай туындату одан да маңызды болып саналады. Ұлдар алға қойылған мақсатқа бір сабақ ішінде қол жеткізіп, өз еңбегінің нәтижесін көргісі келеді. Мұғалім оқушылардың логикалық ойлау және келіп түскен ақпаратты шұғыл өңдей білу қабілеттерін дамытуға, сабақта өз беттерімен шешім қабылдай білу біліктіліктерін арттыруға назар аударуы керек. Ол үшін сабақта оқушылардың танымдық қабілеттерін қанағаттандыратын ойын жағдайын туындату керек.

7-9-сыныптарда оқушылардың дамуында дербес ерекшеліктер пайда болады және оны оқушылардың қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту жаттығуларын жоспарлағанда ескерген дұрыс. Сондықтан оқушыларға жүктелетін міндеттерді, тапсырмаларды жіктей білу керек, яғни бағдарламалық материалдың игерілу қарқыны мен оған қол жеткізу деңгейін бағалауға деген талаптар да өзгешеленеді. Дайындық деңгейі төмен немесе жоғары оқушылармен шұғылданған кезде жіктелген және дербес жолды қолданған дұрыс.

5-9-сынып оқушыларының дене дамуындағы ерекшеліктер
10 жасқа дейін ұл балалар мен қыз балалардың бойлары мен сал-



ФУТБОЛ САБАҒЫ



мақтарының өсуінде айтарлықтай айырмашылықтар байқалмайды. Қыздар 11 жастан бастап бой жағынан болсын, салмақ жағынан болсын ұлдардан оза бастайды. Ұлдардың 12 жастан бастап бойлары, 13 жастан бастап салмақтары қарқынды өсе бастайды. 15 жасқа келгенде ұлдардың бойлары қыздардан озып, кеуделері әлдеқайда ұлғаяды және бұлшықеттері мен қимыл-қозғалыс жылдамдықтары артады. 16 жастан бастап қыздардың, ал 18 жастан бастап ұлдардың бойларының өсуі негізінен тоқтайды. Жалпы алғанда, жоғары сынып жасындағы оқушылардың дене тұрқының көрсеткіштері (пропорция) ересектермен бірдей болады.

7 жас пен 12 жас аралығында қимыл-қозғалыс екпіні қарқынды дамиды. Қимыл-қозғалым жылдамдығы мен жиілігі, сондай-ақ жоғары қарқынды ұстау екпіні 14-15 жас аралығында шарықтау шегіне жетеді. 7 және 10 жас аралығындағы оқушылардың қимыл-қозғалыс дәлдіктері (футбол ойынының техникасын үйрету кезінде) нашар және ойын техникасын орындау кезіндегі аталған көрсеткіш 45-50% құрайды. Сондықтан, бұл жас аралығында қимыл-қозғалысты жеңілдетіп орындататын әдістемелерді жүйелі қолдану керек: түсіндіру, көрсету, ағымдық ақпарат, жаттығуды орындау кезіндегі түсіндірме сөздер, жекелеген қимыл-қозғалыс элементтерін орындау кезіндегі түзетпелер. 10-12 жаста аралғындағы оқушылар, жоғары жас аралығымен салыстырғанда ойын техникасын, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін қажет ететін әрекеттерді тез игереді. 14-15 жаста күрделі қимыл-қозғалыс үйлесімділігіне қол жеткізу қиынырақ. Сондықтан, 12 жастағы балаға берілетін жаттығулар ептілік, иілгіштік, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін дамытуға бағытталуы керек. Олар: эстафеталар, футбол ойынының элементтері бар қозғалмалы ойындар және қорытындылаушы (жеңілдетілген) ойындар. Моторлық бейімделу – оқушылардың қимыл-қозғалыс қабілеттерінің, яғни игерілген техникалық әдіс-тәсілдерді ойын жағдайында қолдана білулерінің маңызды көрсеткіші болып табылады.



Футбол сабағын өткізген кезде ағзаның қызмет ету мүмкіндіктерін арттыратын процестерге жоғары талаптар қойылады.

Жасөспірімдердің ағзалары барлық өзгерістерге, сыртқы әсерге, дене жүктемелеріне физиологиялық тұрғыдан дайын. Аталған өзгерістер дене жаттығуларымен шұғылдану кезінде жүрек-қантамырлар және тыныс алу жүйелерінің дамуына оң әсер етеді. Жалпы дене дайындығы, арнайы дене дайындығы, техникалық-тактикалық дайындық қарқынды бұлшықет жұмысын қажет етеді және тыныс алу мен қан айналым жүйелеріне жоғары талаптар қояды. Қан айналым аппаратының қызмет ету жағдайы, болашақ футболшының спорттық жұмыс істеу қабілетін анықтауға мүмкіндік береді.

Дене шынықтыру сабақтарын жоспарлаған кезде, қыздардың дене жүктемелеріне бейімделу ерекшеліктерін ескеру керек. Спорт ойындарымен шұғылданған кезде, тек шынайы және жанама туындайтын қиындықтарды ғана емес, сонымен қатар қарсыласқа қарсы тұру дағдыларын да шыңдау қажет.

Футболмен шұғылдану кезінде қарқынды қимыл-қозғалыс әрекеттері орындалатындықтан, орталық нерв жүйесінің (ОНЖ) қызмет ету әлеуетін, қыздардың менструалды қызмет (МҚ) ерекшеліктерін ескеру керек. Себебі, қыздардың өзіндік биологиялық ерекшеліктері бар: МҚ-ні нейрогуморалдық реттеу қызметі, қыздың ағзасына едәуір әсер ететін циклділік, оның жұмыс істеу қабілеті мен жағдайы. МҚ кезіндегі ОНЖ жағдайын зерттеген кезде, қантамырлар мен тыныс алу рефлекстерінің толқын тәрізді, яғни іркілістермен қызмет ететіні анықталды.

Бұл жас аралығында күш және жылдамдық-күш сапаларын дамытуға арналған жаттығуларды белгілі бір реттілікпен үйрету қажет. Ол үшін алдымен жылдамдық, содан кейін барып, жылдамдық-күш сипатындағы жүктеме берген дұрыс. Ауырлықпен орындалатын жаттығудың алдында, жылдамдық қабілетін дамытуға арналған жаттығуды орындау оқушы үшін жеңіл екені белгілі. Жылдамдық-күш сапаларын дамытуға арналған жаттығуларды пай-



ФУТБОЛ САБАҒЫ



далану, ағзаның физиологиялық мүмкіндігін арттыруға ықпал етеді, қимыл-қозғалыс үйлесімділігі артады, күш және жылдамдық күш қабілеттері жақсарады. Ал жылдамдық және төзімділік сапалары бұл жас аралығында бірқалыпты, ал иілгіштік қабілеті нашар дамиды. Осы аталған факторлардың барлығын дене шынықтыру сабағын жоспарлаған кезде ескерген дұрыс.

14-15 жас аралығындағы оқушыларды оқыту және үйрету процесі дербестеніп, сабақта қолданылатын құралдар ойын жағдайына жақындай түседі. Бұл жас аралығында жалпы және арнайы дене дайындығын арттырумен қатар, оқушылардың күрделі техникалық әдіс-тәсілдерді, негізгі топтық және командалық тактикалық әрекеттерді игеру деңгейлеріне де жоғары талаптар қойыла бастайды.

Тиісті деңгейдегі білім мен біліктілік деңгейін игеру, оларды іс жүзінде тиімді қолдануға, оқу-тәрбие процесін оңтайлы ұйымдастыруға, оқушылардың сабаққа деген саналы ұстанымдары мен мақсатты әрекеттер орындауға деген ұмтылыстарына ықпал етеді. Оқушылардың білім негіздерін игеру деңгейлерін жүйелі түрде қадағалап, теориялық материалды іс жүзінде қолдануға мүмкіндік беретін арнайы тапсырмалар беру керек.



10-11-СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ЖАС ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Жоғары сынып білім алушыларының жастары (16-18 жас) – бұл балғын жас шақ. Адамның дене тұрқы толығымен қалыптасып, бұлшықет күшінің артатын, қантамыр қысымының қалыптасатын, жыныстық жетілуінің толығымен аяқталатын кезеңі. Ағза толығымен жетіледі және ол ересек адамдарға тән көрсеткіштерге ие бола бастайды. Ішкі мүшелер, тірек-қимыл аппараты мен орталық нерв жүйесі анатомиялық және қызмет ету тұрғысынан толығымен аяқталады.

Қимыл-қозғалыс үйлесімділігі әлдеқайда жақсарады, жүрек-қантамырлар жүйесінің қарқынды дене жүктемелеріне жауап қайтару мүмкіндігі қыздармен салыстырғанда ұлдарда жоғары болады.

Жоғары сынып оқушыларының дене сапаларын дамытқан кезде, психикалық ерекшеліктерді де ескеру керек. Оқушылар өздерінің дене дайындықтарына қойылатын талаптың маңызын қаншалықты ерте түсінсе, болашақта кез келген қиындыққа бейімделе білу соншалықты оңай болады.

Бұл жас аралығында білім алу басты мақсатта болып саналады және бойға қалыптасатын жаңа қасиеттерге мыналар жатады: сапалы білім, өзін-өзі тану қабілетінің дамуы, Мен-тұжырымдамасы мен дүниетанымының қалыптасуы, білім алуға деген саналы ұстаным пайда болады.

16-18 жас аралығында белгілі бір іске жинақтала білу, қызығушылық таныту тұрақталады, өз әрекеттерін саналы түрде басқара алады. Осының барлығы жоғары спорттық жетістіктерге қол жеткізуге, ол үшін ойын және жарыс әдістерін қолдануға, сондай-ақ қатаң реттелген жаттығуларды бірқалыпты, ауыспалы қайталау, интервалды және айналымды дайындық тәртіпте қолдануға мүмкіндік береді. Жоғары сынып оқушыларының дене бітімі сапаларын шыңдауда айналымдық дайындықпен қатар, өз беттерімен орындай-



ФУТБОЛ САБАҒЫ



тын дербес бағдарламалар да кеңінен қолданылады.

Жоғары сынып жасындағы ұлдар мен қыздарда үрейлілік, қозғыштық, шаршау, апатия, эмоциялық ширығу секілді әртүрлі психикалық күйлер болады. Ондай жағдайда әрбір жеке тұлға, өзінің бойындағы дербес ерекшеліктері мен темпераментіне (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик) қарай әрекет етеді. Мұғалімнің міндеті – оқушының оң қасиеттеріне сүйеніп, теріс қылықтарына түсіністікпен қарап, оқыту процесін ұтымды ұйымдастыру.

Бұл жас аралығында оқушылардың спорттық шеберліктерін едәуір арттыруға болады. Жалпы және арнайы дене дайындығын одан әрі арттырумен қатар, оқушылардың дербес ерекшеліктерін ескере отырып, техникалық-тактикалық шеберліктерінің деңгейін жоғарылатуды жоспарлауға болады.

Ұлдар мен қыздардың дербес ерекшеліктерін ескере отырып, сабақтың өтуіне қажет оңтайлы жағдай қалыптастыру – оқу процесінің маңызды тізбектерінің бірі.

Бұл жас аралығындағы қыздарға тән ерекшеліктер мыналар: назардың жылдам ойысу жылдамдығы (олар бір мезетте бірнеше әрекетті орындай алады); түрлендіріп жеткізілген ақпараттан, назар салғыштықтары арта түседі; қамыққан жағдайда өзінің ойын тыңдайтын адам болса қайтадан қалпына келе алады, күбірлеп сөйлеп жүріп шешім қабылдай алады; тұлға-аралық қарым-қатынас орнатудағы сезімталдық; ынтымақтастықты қолдайды, сайысқа түсетін кезде қобалжиды; әрекетті орындағанға дейін көп ойланады, тәртіп шеңберіндегі міндеттерді жылдам орындайды; ырғақты сезінуі жоғары деңгейді; өз білімін қай жерде қолдануға болатындығы туралы ойланады.

Ұлдарға тән ерекшеліктер: барлық ойы бір міндетті шешуге жинақталған, дауыстап айтылған пәрмендерге назар аудармайды; қамыққан жағдайда тұйықталып қалады; жаңа міндеттерді жеңіл және жылдам шешеді; аналитикалық ойлау қабілеті жоғары; бағыт-



ФУТБОЛ САБАҒЫ



алу деңгейі жоғары; қауіп-қатерден қорықпайды және соның салдарынан жиі жарақат алады.

Дене шынықтыру сабақтарын жоспарлағанда, міндетті түрде қыздардың оқу жүктемелерге бейімделу ерекшеліктерін ескеру қажет. Мектеп бағдарламаларының барлық түрлерінде, сонымен қатар спорттық ойындарда кездесетін нақты қарсыласқа нақты қарсы әрекет дағдылары объективті және субъективті қиындықтарды еңсеру үшін ғана емес, дағдыларды жақсартылғандығымен ерекшеленеді. Ол спорттық ойындарда шын мәнінде сипатталады.



1-БӨЛІМ: МЕКТЕПТЕ ФУТБОЛДЫ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Білім алушыларды үйрету және жаттықтыру – оқушылардың денсаулықтарын нығайтуға, дене сапаларын дамытуға және ойынның техникалық-тактикалық әдіс-тәсілдерін игеруге бағытталған бірегей педагогикалық процесс. Мектепте ұйымдастырылатын іс-шараларды шартты түрде кезеңдерге бөлуге болады:

Бірінші кезеңде (6/7-10 жас) оқушыларға қарапайым теориялық мәліметтер беріледі, дене дайындықтары жан-жақты жетілдіріледі, ал негізгі техникалық әдіс-тәсілдер мен тактикалық әрекеттерді дұрыс орындау ойын арқылы шыңдалады.

Екінші кезеңде (11-15 жас) үйретілген техникалық әдіс-тәсілдер мен тактикалық әрекеттер аясы кеңейтіле түседі, үйретілген тәсілдерді күрделендірілген жағдайда орындау біліктілігі қалыптастырылады, футбол ойынының ерекшеліктерін ескере отырып, дене бітімінің сапалары одан әрі жетілдіріледі. Сонымен қатар, теориялық білім аясы кеңейіп, психологиялық тұрақтылық жетілдіріледі.

Үшінші кезеңде (16-18 жас) оқушылардың дене дайындықтары жетілдіріледі және олар мыналар: күрделі техникалық тәсілдерді игеруге қажет дене бітімінің сапалары; топтық және командалық тактикалық әрекеттер. Техникалық және тактикалық дайындық деңгейін арттыру мақсатында, ойын тәсілдерін қарсыластың қарсылығымен, жылдам және дәл орындау міндеттері жүктеледі.

Сонымен, футбол сабақтарының барлық кезеңдерінде денелік, техникалық, тактикалық және психологиялық дайындық деңгейлерін арттыру мәселесі қарастырылады. Дене дайындығы мен техникалық әдіс-тәсілдерді үйрету, техникалық әдіс-тәсілдерді игеру мен тактикалық әрекеттерді үйрету, сондай-ақ тактикалық және психологиялық дайындық процестері өзара тығыз байланысқан. Сондықтан, оқыту мен үйретудің барлық кезеңдерінде, дайындықтың барлық түрлері бірге және жүйелі түрде іске асырылады.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Дене жаттығулары – оқушыларды үйретудің басты құралы болып табылады, сондай-ақ олар негізгі және қосалқы болып екіге бөлінеді. Техникалық-тактикалық жаттығулар және футбол ойынының өзі, негізгі құралдарға жатады. Ал қосалқылар, жалпы дайындық жаттығулары және арнайы-дайындық жаттығулары деп екіге бөлінеді. Жалпы дайындық жаттығулары мен жалпы дамыту жаттығулары ойынның негізгі әдіс-тәсілдерін игеруге, жан-жақты дене дайындығын арттыруға арналған. Арнайы-дайындық жаттығулары *дайындық және қорытындылаушы* (жеңілдетілген) ойын түріндегі жаттығулар деп бөлінеді. Дайындық жаттығулары (жабдықтармен және жабдықтарсыз орындалатын жаттығу түрлері, қозғалмалы ойындар, эстафеталар) оқушылардың арнайы дене қабілеттерін дамытуға бағытталған. Ал қорытындылаушы ойын түріндегі жаттығулар – бұл жеңілдетілген жағдайда орындалатын күрделі үйлесімдегі қимыл-әрекеттерді, қимыл-қозғалыс әрекеттерін бөлшектеп орындау немесе бейнелеу.

Футбол сабақтарында дене жаттығуларын орындаудың түрлі әдістерін қолдану, адамгершілік-жігер сапаларын тәрбиелеу, ойынның техникасы мен тактикасын үйрету мәселелері шешіледі. Белгілі бір әдіс түрін тандау, оқу процесінің міндеттері мен мазмұны, сабақты өткізу шарттары мен оқушылардың дайындық деңгейлеріне байланысты. Оқыту-үйрету процесінің көп бөлігінде сөйлеу әдістері (түсіндіру, әңгімелесу, қысқа ескертпелер), көрнекілік әдістері (үйретілетін әдісті мұғалімнің немесе жақсы орындай алатын оқушының көрсетуі, тақырыпқа сәйкес келетін видеоматериалдарды көрсету) қолданылады. Футбол сабағында оқушылардың жылдамдық-күш сапаларын дамыту үшін, спорт ойындарында қолданылатын дәстүрлі әдістерді қолданған дұрыс және олар мыналар:

- аэробты төзімділікті дамытуға арналған *біркелкілік әдісі*;
- арнайы төзімділікті дамытуға арналған *ауыспалы әдіс*;
- жылдамдық, күш, жылдамдылық төзімділігін дамытатын



қайталау әдісі;

- дене сапаларымен қатар, техникалық-тактикалық әрекеттерді бір мезгілде жетілдіретін *жақындатылған әдісі*;
- бірнеше дене бітімінің сапаларын бір мезгілде дамытатын немесе арнайы дағдыларды жетілдіруге арналған *айналымдық әдіс*.

Техникалық әдіс-тәсілдер мен тактикалық әрекеттерді үйреткен кезде, негізінен көп рет қайталау әдісі қолданылады.

Ойын әдісі – бұл қозғалмалы ойындар, эстафеталар, ойын түріндегі жаттығулар және оқу-үйрену ойыны кезінде техникалық-тактикалық әрекеттерді үйрету.

5-ші сыныптан 11-ші сыныпқа дейінгі барлық кезеңдерде футбол сабағын өткізген кезде, оқушыларды оқыту-үйрету процесі саналылық пен белсенділік, жүйелілік пен реттілік, көрнекілік пен қолжетімділік, дербестік секілді дидактикалық қағидалар негізінде құрылады. Бұл қағидалар бір-бірімен байланысып қана қоймайды, сонымен қатар олар өзара шарттастырылған және оқу процесі кезінде бір-бірін толықтырып отырады.

Футбол сабағын ұйымдастыруды о бастан дұрыс жолға қою керек. Ол үшін қажетті құрал-жабдықтар, сабақ өткізетін орын, киім ауыстыратын орындар алдын ала қарастырылуы керек. Футбол сабағының құрылымы үш бөлімнен тұрады: кіріспе, негізгі және қорытынды бөлім. Сабақты үш бөлімге бөлу себебі – сабақ кезінде баланың жұмыс істеу қабілеті өзгеріп отырады. Сабақтың тиімді және тиісті деңгейде өтуі, көбінесе оқушының сабақ кезінде алатын дене жүктемелеріне байланысты.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



2-БӨЛІМ: 5-11-СЫНЫПТАРҒА АРНАЛҒАН ОҚУ-ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЛАР

5-7-СЫНЫПТАРҒА АРНАЛҒАН ОҚУ-ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР

Бөлім №	Тақырып атауы	Сағат саны	Оның ішінде	
			теориялық сабақ	практикалық сабақ
1	Футбол туралы теориялық ақпарат	1	1	
2	Футбол ойнау кезіндегі қауіпсіздік ережелері және футбол сабағындағы гигиеналық талаптар	1	1	
3	Жарыстың негізгі ережелері	1	1	
4	Техникалық дайындық	5		5
5	Дене бітімінің даярлығы	Әр сабақ сайын		
6	Қозғалмалы ойындар мен эстафеталар	10		10
7	Қорытындылаушы ойындар және ережесі қарапайымдатылған футбол оқу-үйрену ойыны	11		11
8	Бақылау сынағы	1		1
	Барлығы	30	3	27

САБАҚ МАЗМҰНЫ

1. Футбол ойынының сипаттамасы, пайда болу және даму тарихы

Бала мен жасөспірімді жан-жақты дамытудағы спорт ойындарының маңызы. Футбол – кеңінен тараған спорт ойындарының бірі. Адамның дене дамуындағы футболдың рөлі. Футбол ойынының пайда болу тарихы. Қазіргі заманғы футбол ойынының отаны.



2. Футбол ойнау кезіндегі қауіпсіздік ережелері және спорттық киімге, аяқ киім мен спорт жабдықтарына қойылатын санитарлық-гигиеналық талаптар

Оқушылардың футбол сабағында әрекет ету тәртіптері. Футболмен өз беттерімен шұғылдануға арналған алаңды таңдау. Спорттық киімге, сабақ өткізілетін орын және спорттық құрал-жабдықтарға қойылатын гигиеналық талаптар. Футбол ойнау кезінде жарақаттанудың алдын алу шаралары.

3. Жарыстың негізгі ережелері

Футбол алаңының сызбалары. Төрешілердің атқаратын қызметтері. Футболшылардың ойын ережелерін бұзулары. Ойын нәтижелері: жеңімпаз, жеңілген команда; тең ойын.

4. Техникалық дайындық

Алаңда қозғалу техникасы. Ойыншының тұру қалпы, қозғалу тәсілдері: бір бүйірмен аяқты тіркестіре қозғалу, алға және арқамен жүгіру, жылдамдықты және бағытты өзгертіп жүгіру.

Допты аяқпен соғу. Қозғалыссыз тұрған және сырғып келе жатқан допты аяқтың ішкі жағымен және үстердің ортаңғы бөлігімен соғу. Қозғалып келе жатқан допты аяқтың ішкі жағымен және үстердің ортаңғы бөлігімен соғу.

Допты тоқтату. Допты аяқтың ішкі жағымен және өкшемен тоқтату. Ұшып келе жатқан допты жерге түсіру.

Доппен қозғалу. Тура бағытпен, бағытты және жылдамдықты өзгертіп доппен қозғалу. Орташа қарқында тура бағытта және доға бойынша, доппен қозғалу.

Қақпашының ойыны. Допты қолмен қабылдау, допты қолмен беру.

Допты беру. Оң және сол аяқтың ішкі жағымен пас беру.

2-3 адымнан жүгіріп келіп, қарсы тұрған ойыншыға пас беру, допты қабылдау және тоқтату (ойыншылардың аралықтары 5-6 м).



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Бір орында тұрып пас беру: тігінен, көлденеңінен, диагональмен, төмен, биік. Футбол ойыны элементтерінен құралған қозғалмалы және қорытындылаушы (жеңілдетілген) ойындар.

Тактикалық әрекеттер. Шабуыл мен қорғаныстағы тактикалық әрекеттерді үйрету. Допты бұрыштамадан ойынға қосқан соң, шабуыл мен қорғаныста орындалатын тактикалық әрекеттер. Қарсы команда қарымта шабуыл ұйымдастырған кезде қорғаныста орындалатын техникалық-тактикалық әрекеттер. Тактикалық ойын комбинацияларын шыңдау. Футбол және мини-футбол оқу-үйрену ойыны.

5. Дене бітімінің даярлығы

Доппен және допсыз орындалатын жалпы дамыту жаттығуларының кешені.

Қимыл-қозғалыс үйлесімділігін, жылдамдықты, ептілікті, иілгіштікті, қимыл қозғалыс және пас беру дәлдігін дамытуға арналған, доппен және допсыз орындалатын жаттығулар кешені.

6. Қозғалмалы ойындар мен эстафеталар

Футбол добымен өткізілетін қарапайым ойындар мен эстафеталар; ептілік, иілгіштік, жылдамдық сапаларын дамытуға арналған қозғалмалы ойындар мен эстафеталар, доппен қозғалу, бағытты өзгертіп жүгіру ойындары.

7. Оқу-үйрену ойыны

Көлемі 15-20×25-30 м болатын шағын алаңға кішкентай қақпа орнатып, 2×2, 3×3 құраммен қарапайым ереже бойынша футбол ойнау. Үйретілген әдіс-тәсілдерді жетілдіру, ойын ережелерімен таныстыру.

8. Бақылау сынағы (5-БӨЛІМ 68-бетті және №№94-109 Жоспар-конспекттері 175-216-беттерді қараңыз)



ФУТБОЛ САБАҒЫ



8-9-СЫНЫПТАРҒА АРНАЛҒАН ОҚУ-ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР

Бөлім №	Тақырып атауы	Сағат саны	Оның ішінде	
			теориялық сабақ	практикалық сабақ
1	Футбол туралы теориялық ақпарат	1	1	
2	Футбол ойнау кезіндегі қауіпсіздік ережелері және футбол сабағындағы гигиеналық талаптар	1	1	
3	Жарыстың негізгі ережелері	1	1	
4	Техникалық дайындық	10		10
5	Дене бітімінің даярлығы	Әр сабақ сайын		
6	Қорытындылаушы ойындар мен ойын жағдайлары	8		8
7	Қарапайым ереже бойынша футбол ойнау	8		8
8	Бақылау сынағы	1		1
	Барлығы	30	3	27

САБАҚ МАЗМҰНЫ

1. Футбол ойынының сипаттамасы, пайда болу және даму тарихы

Адамның жан-жақты дамытудағы спорт ойындарының маңызы. Футбол – кеңінен тараған спорт ойындарының бірі. Адамның дене дамуындағы футболдың рөлі. Футбол ойынының пайда болу тарихы. Қазіргі заманғы футбол ойынының отаны.

2. Футбол ойнау кезіндегі қауіпсіздік ережелері және спорттық киім, аяқ киім мен спорт жабдықтарына қойылатын санитарлық-гигиеналық талаптар



Оқушылардың футбол сабағында әрекет ету тәртіптері. Футболмен өз беттерімен шұғылдануға арналған алаңды таңдау. Спорт жейдесі, сабақ өткізілетін орын және спорттық құрал-жабдықтарға қойылатын гигиеналық талаптар. Футбол ойнау кезінде жарақаттанудың алдын алу шаралары. Сабақта қауіпсіздік ережелерін қамтамасыз ету бойынша атақаратын мұғалімнің әрекеттері.

3. Жарыстың негізгі ережелері

Футбол алаңының сызбалары. Төрешілердің атқаратын қызметтері. Футболшылардың ойын ережелерін бұзулары. Ойын нәтижелері: жеңімпаз, жеңілген команда; тең ойын. Допты қапталдан ойынға қосу.

4. Техникалық дайындық

Алаңда қозғалу техникасы. Ойыншының тұру қалпы, футболшы қалпында қозғалу: бір бүйірмен аяқты тіркестіре қозғалу, бетті қаратып және арқамен жүгіру, жылдамдықты және бағытты өзгертіп жүгіру.

Допты аяқпен соғу. Аяқтың ішкі жағымен және үстердің ортаңғы бөлігімен қозғалыссыз тұрған және сырғып келе жатқан допты соғу.

Допты тоқтату. Допты аяқтың ішік жағымен және өкшемен тоқтату. Ұшып келе жатқан допты жерге түсіру.

Доппен қозғалу. Тура бағыт бойынша, бағытты және жылдамдықты өзгертіп доппен қозғалу. Орташа қарқында тура бағытпен және доға бойынша доппен қозғалу. Алдау әрекеттері (финттер).

Қақпашының ойыны. Қақпашының ойын техникасы (допты төменнен, жоғарыдан, құлап қағып алу, қағып жіберу, өткізіп жіберу).

Допты беру. Бір орыннан пас беру (көлденеңінен, тігінен, диагональмен, төмен, биік). Қозғалыс кезінде пас беру.

Тактикалық әрекеттер. Шабуыл мен қорғаныстағы тактикалық



әрекеттерді үйрету. Допты бұрыштамадан ойынға қосқан кезде шабуыл мен қорғаныста орындалатын тактикалық әрекеттер. Қарсы команда қарымта шабуыл ұйымдастырған кезде қорғаныс шебінде орындалатын техникалық-тактикалық әрекеттер. Тактикалық ойын комбинацияларын шыңдау.

Футбол және мини-футбол оқу-үйрену ойыны.

5. Дене бітімінің даярлығы

Доппен және допсыз орындалатын жалпы дамыту жаттығуларының кешені.

Қимыл-қозғалыс үйлесімділігін, жылдамдықты, ептілікті, иілгіштікті, қимыл қозғалыс және пас беру дәлдігін дамытуға арналған, доппен және допсыз орындалатын жаттығулар кешені.

6. Қорытындылаушы ойындар

Дриблинг жасау, допты қадағалау, бағытты өзгертіп доппен қозғалу, доппен соққы жасау және пас беру, бір орында тұрып және қозғалыс кезінде допты тоқтату дағдыларын нығайтуға арналған қорытындылаушы ойындар.

7. Оқу-үйрену ойыны

Көлемі 15-20×25-30 м болатын шағын алаңға кішкентай қақпа орнатып, 2×2, 3×3 құраммен қарапайым ереже бойынша футбол ойнау. Үйретілген әдіс-тәсілдерді жетілдіру, ойын ережесімен таныстыру.

8. Бақылау сынағы (5-БӨЛІМ 68-бетті және №№94-109 Жоспар-конспекттері 175-216-беттерді қараңыз)



ФУТБОЛ САБАҒЫ



10-11-СЫНЫПТАРҒА АРНАЛҒАН ОҚУ-ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР

Бөлім №	Тақырып атауы	Сағат саны	Оның ішінде	
			теориялық сабақ	практикалық сабақ
1	Футбол туралы теориялық ақпарат	0,5	0,5	
2	Футбол ойнау кезіндегі қауіпсіздік ережелері және футбол сабағындағы гигиеналық талаптар	0,5	0,5	
3	Футбол ойынының қазіргі заманғы ережелері	1	1	
4	Техникалық дайындық	8		8
5	Дене бітімінің даярлығы	Әр сабақ сайын		
6	Ойын техникасының игерілген элементтерінің комбинациясы	10		10
7	Футбол ойыны	9		9
8	Бақылау сынағы	1		1
	Барлығы	30	2	28

САБАҚ МАЗМҰНЫ

1. Футбол ойынының сипаттамасы, пайда болу және даму тарихы

Адамның жан-жақты дамытудағы спорт ойындарының маңызы. Футбол – кеңінен тараған спорт ойындарының бірі. Адамның дене дамуындағы футболдың рөлі. Футбол ойынының ережесі пайда болуы туралы мәліметтер. Алғашқы футбол клубтарының құрылу тарихы.

2. Футбол ойнау кезіндегі қауіпсіздік ережелері және спорттық киімге, аяқ киім мен спорт жабдыктарына қойылатын санитарлық-гигиеналық талаптар



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Оқушылардың футбол сабағында әрекет ету тәртіптері. Футболмен өз беттерімен шұғылдануға арналған алаңды таңдау. Спорттық киімге, сабақ өткізілетін орын және спорттық құрал-жабдықтарға қойылатын гигиеналық талаптар. Футбол ойнау кезінде жарақаттанудың алдын алу шаралары. Мұғалімнің сабақ кезінде қауіпсіздік ережелерін қамтамасыз ету бойынша атқаратын әрекеттері.

3. Жарыстың негізгі ережелері

Футбол алаңының сызбалары. Төрешілердің атқаратын қызметтері. Футболшылардың ойын ережелерін бұзулары. Ойын нәтижелері: жеңімпаз, жеңілген команда; тең ойын. Допты қапталдан ойынға қосу. Команда құрамы және алаңда орналасу тәртібі. Ойын уақыты, үзілістер. Ойын алаңының ауысымы. Ойын құрылымы: жеребе тарту, ойыншылардың алаңда орналасуы, қыздырыну.

4. Техникалық дайындық

Алаңда қозғалу техникасы. Ойыншының тұру қалпы, футболшы қалпында қозғалу: бір бүйірмен аяқты тіркестіре қозғалу, алға және арқамен жүгіру, жылдамдықты және бағытты өзгертіп жүгіру.

Допты аяқпен соғу. Қозғалып келе жатқан допты аяқтың ішкі жағымен және үстердің ортаңғы бөлігімен соғу. Қорғаушы қарсылық көрсетпеген және көрсеткен кезде допты аяқпен және баспен соғу.

Допты тоқтату. Допты аяқтың ішкі жағымен және табанмен тоқтату. Ұшып келе жатқан допты жерге түсіру. Допты кеудемен тоқтату. Допты ойыншы қарсылық көрсеткен кезде тоқтау. Допты тартып алу. Сырғып келіп, қарсыластың добын тартып алу.

Доппен қозғалу. Тура бағыт бойынша, бағытты және жылдамдықты өзгертіп доппен қозғалу. Орташа қарқында тура бағытпен және доға бойынша доппен қозғалу. Қорғашу қарсылық көрсеткен және көрсетпеген кезде доппен қозғалу.

Қақпашының ойыны. Қақпашының ойын техникасы (допты жоғарыдан, құлап қағып алу, қағып жіберу, өткізіп жіберу). Қақпашының тактикалық әрекеттері.



Допты беру. Бір орында тұрып пас беру (көлденеңінен, тігінен, диагональмен, төмен, биік). Қозғалыс кезінде пас беру.

Тактикалық әрекеттер. Допты бұрыштамадан ойынға қосқан кезде шабуыл мен қорғаныста орындалатын тактикалық әрекеттер. Қарсы команда қарымта шабуыл ұйымдастырған кезде қорғаныста орындалатын техникалық-тактикалық әрекеттер. Тактикалық ойын комбинацияларын шындау. Ойыншының шабуыл мен қорғаныстағы дербес әрекеттері. Ойыншының доппен және допсыз орындайтын әрекеттері. Топтық және командалық тактикалық әрекеттер. Футбол және мини-футбол оқу-үйрену ойыны.

5. Дене бітімінің даярлығы

Доппен және допсыз орындалатын жалпы дамыту жаттығуларының кешені. Қимыл-қозғалыс үйлесімділігін, жылдамдықты, ептілікті, иілгіштікті, қимыл қозғалыс және пас беру дәлдігін дамытуға арналған, допты қақпаға дәл соғу, төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар кешені.

6. Қорытындылаушы ойын

Дриблинг жасау, допты қадағалау, бағытты өзгертіп доппен қозғалу, доппен соққы жасау және пас беру, бір орында тұрып және қозғалыс кезінде допты тоқтату дағдыларын нығайтуға арналған қорытындылаушы ойындар.

7. Оқу-үйрену ойыны

Көлемі 15-20×25-30 м болатын шағын алаңға кішкентай қақпа орна-тып, 2×2, 3×3, 4×4 құраммен қарапайым ереже бойынша футбол ойнау. Қапталдағы сызықтан допты екі қолмен лақтырып ойынға қосу білік-тілігі. Үйретілген әдіс-тәсілдерді жетілдіру, ойын ережесімен таны-стыру.

8. Бақылау сынағы (5-БӨЛІМ 68-бетті және №№110-137 Жоспар-конспекттері 217-288-беттерді қараңыз)



3 БӨЛІМ: ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ ТЕХНИКАСЫ ЖӘНЕ ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚТАРЫ

Техника және техникалық дайындық

Футбол техникасы – бұл алға қойылған мақсатқа қол жеткізу үшін ойын кезінде қолданылатын арнайы әдіс-тәсілдер жиынтығы. Олар екі негізгі топқа бөлінеді: допсыз орындалатын техникалық тәсілдер (ойыншылардың қозғалу әрекеттері) және доппен орындалатын техникалық тәсілдер. Ойын іс-әрекеттерінің сипатына қарай, футбол техникасын алаңдағы ойыншылардың техникасы және қақпашының ойын техникасы деп қарастырады. Жалпы алғанда, футбол техникасы күрделі де, сан-қырлы әрекеттерден тұрады.

Техникалық әдіс-тәсілдер келесі реттілікпен үйретіледі: тәсілдермен жалпы таныстыру; тәсілдерді қарапайым, жеңілдетілген жағдайда үйрету; тәсілді күрделі, қиындатылған жағдайда үйрету; тәсілдерді бекіту.

Ойын тәсілдерін түрлі әдістермен үйретуге болады. Алайда, түсіндіру және көрсету сол әдістердің ішіндегі бастысы болып табылады. Мұғалім (бапкер) түсіндіру арқылы үйретілетін тәсілдің құрылымы туралы дұрыс түсінік қалыптастырады және сол іс-қимылдың ұсақ-түйектеріне тоқталмай, негізгісіне назар аударуға мүмкіндік береді. Түсіндіру тәртібі былай болуы мүмкін: мұғалім алдымен тәсілді көрсетеді, содан кейін оның мәніне назар аударып, ол тәсілдің тактикалық мүмкіндігін түсіндіреді. Оқушының бойында үйретілетін тәсіл туралы дұрыс та, нақты түсінік қалыптасу үшін, көрсету мен түсіндіру әдісін кезектестіруге болады. Тәсілмен жалпы таныстырып алған соң, оқушы оны іс жүзінде орындап көруі керек.

Техникалық тәсілдерді бекіту үшін қозғалмалы ойындар мен ойын түріндегі жаттығулар кезінде көп рет қайталау керек және сол оқу-үйрену ойындарында әрбір оқушыға нақты тапсырмалар беріледі. Міне сондықтан, сабақ кезінде нақты ойын әрекеттерін



орындауға қажет арнайы тәсілдерді жетілдіруге бағытталған оқушының дербес жұмысына баса назар аударылады. Сонымен қатар, техникалық тәсілдерді шыңдау жұмыстарын, оқушылардың дене дайындықтарымен үйлесімде дамыту қажет.

Қозғалыс техникалары

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 бағылау техникасының негізгі бөлігіне жатады.

В футболе используются следующие приемы бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.

Футболда жүгірудің келесі тәсілдері қолданылады: жай жүгіріс, артына қарап жүгіру, қайшы 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 жеңілатлетикалық жүгіруден айырмашылығы жоқ. Тек қашықтық, адым жиілігі мен оның ырғағында кейбір айырмашылықтар бар.

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

Қайшы 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 қалып 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-жақ пен 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.

Секіріп тоқтағанда нық тұру үшін аздап тізерлейтін, сермеу қимылын жасайтын аяғына биік емес, қысқа секірістен кейін түседі. Көп жағдайда секіріс екін аяқпен жүргізіледі.

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

Бұрылулар көмегімен футболшылар мүмкіндігінше жылдамдықты төмендетпей, жүгіру бағытын өзгертеді. Бір орында тұрып бұрылған соң, келесі әрекет орындалады. Сонымен қатар, бұрылу әрекеттері соққы жасау, тоқтау, доппен қозғалу және алдау әрекеттерін орындау кезінде де қолданылады. Бұрылу тәселдерінің келесі түрлері қолданылады: аттап, секіріп, тірек аяғымен бұрылу. Ойын жағдайына қарай, бір капталға және артқа бұрылу әрекеттері де қолданылады. Олар бір орында және қозғалыс кезінде орындалады.

Аттап бұрылу қажет бағытқа бұрылу үшін 2-3 қысқа адыммен іске асырылады.

Қозғалыс бағытын жылдам және күтпеген жағдайда өзгерту үшін, *секіріп бұрылу* әдісі қолданылады. Секіріп бұрылуды, бұрылатын жаққа аяқпен белсенді итеріліп орындайды. Сермеу аяғының табаны да сол бағытқа қарай бұрылады. Секіру әрекеті биік емес,

бірақ кең адыммен орындалады.

Тірек аяғымен бұрылудың екі түрі бар. Бірінші нұсқасында бұрылу бағытынан алыс тұрған аяқпен орындалады. Ойыншы ауырлық орталығын (АО) тірек аумағынан шығарады да, тірек аяғының ұшымен бұрылу бағытына бұрылады. Екінші нұсқасында бұрылу әрекеті қозғалыс бағытына жақын орналасқан аяқпен, дененің АО бұрылатын жаққа ауыстырып орындалады. Ауысатын аяқтың адымы, тірек аяғының алдынан қайшылай өтіп орындалады. Бұрылу әрекеті сәл бүгілген тірек аяғының ұшымен орындалады.

Алаңдағы ойыншы техникасы

Допқа иелік ету техникасы бірнеше тәсілдер тобынан тұрады: соққылар, токтатулар, алдау әрекеттері (финттер), допты тартып алу. Сонымен қатар, допты қолмен қапталдан ойынға қосу әрекеттері де жатады.

Футболшы ойын кезінде қарсыласқа қарсы ТЕКЕТИРЕС әрекеттерді сәтті орындау үшін, «қорғану қалпы» деп аталатын қалыпты қабылдай білуі керек (1-сурет).



1-сурет



Қорғану қалпы кезінде ойыншының аяқтары иық деңгейінде, тізеден сәл бүгілген қалыпта болады. Қолдары белден сәл төмен және тепе-теңдікті сақтауға көмектеседі, арқа бұлшықеттері бос, ал дене салмағы екі аяққа тең түсіріледі. Қорғаушының назары шабуылшыда және алаңдағы жағдайды көзінің қиығымен қадағалап отырады. Қорғаушы сондай қалыпта кез келген бағытта қозғала және шабуылшылардың әрекеттерін жіті қадағалап, жылдам шешім қабылдай алады.

Жаттығу үлгілері:

1. Үйренуші қорғану қалпын қабылдайды және мұғалімнің белгісі бойынша аяқ ұшына көтеріліп, бастапқы қалыпқа қайта келеді.

2. Қорғану қалпын қабылдап, алға-артқа, оңға-солға жүру, содан соң дәл солай түрлі бағыттармен баяу қозғалу.

3. Оқушылар алаңның ортаңғы сызығына бір қатарға орналасады және мұғалімнің белгісі бойынша қорғану қалпын қабылдап, қақпаға дейін арқасымен жүгіре қозғалады. Үйренушілер жүгірген кезде аяқтың «шегінуші» адамдарын жасайды. Оқушылар мұғалімнің екінші ысқырығы бойынша, «ілгерілеуші» адымдар жасай отырып, бастапқы орынға қайта келеді.

4. Қапталдағы сызық бойына ұзындығы 30 және ені 6 м болатын «дәліз» сызылады және арнайы таяқшалардың көмегімен дәліз ішінде зигзаг тәрізді сызық сызылады. Сондай-ақ, дәліздің арт жағында қақпа белгіленеді. Оқушылар екі-екіден бөлініп, олардың бірі шабуылшы, ал екіншісі қорғаушы қызметтерін атқарады. Мұғалімнің белгісі бойынша, алғашқы жұптың шабуылшысы зигзаг тәрізді сызық бойымен доппен қозғала отырып, алға жылжиды. Ал қорғанушы ойыншы қорғану қалпын қабылдап, артқа шегінеді (яғни, билегендей қимылдар жасап әрекет етеді). Оның міндеті – артқа шегіне отырып, шабуылшы мен арт жақтағы ені 1-1,5 м болатын қақпа аралығында болу. Алаңның ортасына келген кезде,

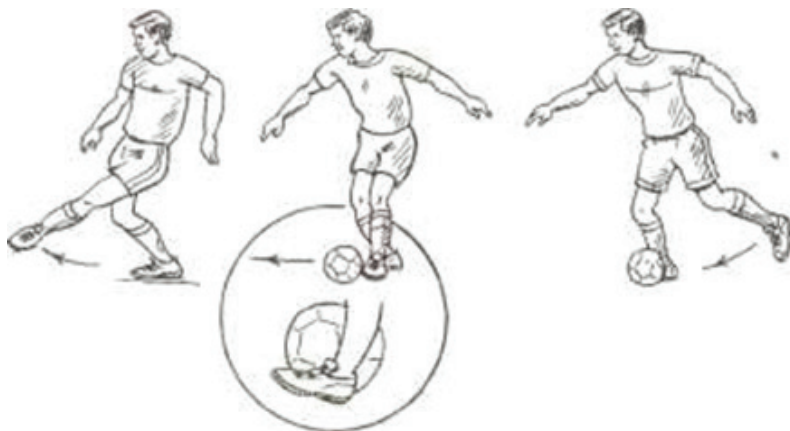


ФУТБОЛ САБАҒЫ



жаттығуды келесі жұп бастайды. Жаттығуды барлық жұп орындап шыққан соң, екінші рет қайталанады, енді олар орындарымен ауысады.

Әдетте, соққы техникасын қозғалыссыз тұрған допты аяқтың ішкі жағымен тебуден бастап үйретеді (2-сурет). Оқушылардың игеру деңгейлеріне қарай, ол тәсілді домалап келе жатқан доппен орындайды. Аяқтың ішкі жағымен соғуды қысқа және орташа қашықтыққа тебу, сондай-ақ жақын жерден қақпаға соққы жасау үшін қолданады. Бұл соққының артықшылығы күшті орындалатындығында емес – сенімді әрі дәл орындалатындығында. Тәсілдің орындалу техникасы мынадай. Тірек аяғының ұшы, доптың ұшу мүмкін бағытымен сәйкес келуі керек. Соққы жасайтын аяқ тізеден бүгілген, соққы алдында сыртқа бұрылады және алға шығарылады, балтыр бұлшықеттері қатайтылған қалыпта болады. Аяқ доптың ортасына тиген кезде ойыншының денесі алға шығарылады. Соққы жасайтын аяқ доптың соңынан қозғалуын жалғастырады және ол қимыл «шығарып салу» деп аталады. Шығарып салу қимылы соққылардың барлық түрлерінде қолданылады.



2-сурет



Жаттығу үлгілері:

1. Оқушылар аяқтарын 90° бұрады да, соққы жасайтын аяқтарын сермейді. Содан соң, сол қимылды қайталайды, тек соққы жасардың алдында тірек аяғын тізеден бүгіп орындайды.

2. Оқушылар бағаннан 1-1,5 м жерге тұрып, доппен қабырғаға соққы жасайды және қабырғадан серпілген допты тоқтатады да, қайтадан қабырғаға бағыттайды т.с.с.

3. Жұптасып орындалатын жаттығу. Әр жұпта бір-бір доптан. Оқушылар бір-бірінен 3 м қашықтыққа орналасады да, алдымен қозғалыссыз тұрған доппен, содан соң домалап келе жатқан доппен соққы орындайды. Жаттығуды орындаған кезде бір-біріне допты дәл беруге тырысу керек.

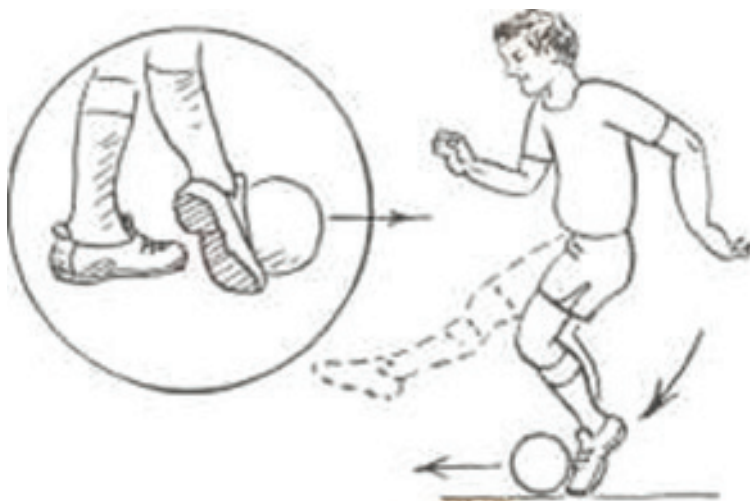
4. Жұптасып орындалатын жаттығу. Оқушылар 2,5-3 м жерге бір-біріне қарама-қарсы тұрады және олардың аралығына ені 70 см болатын «қақпа» орнатылады. Оқушылар соққы жасап, допты қақпа арқылы өткізіп, бір-біріне береді. Сәлден соң, жаттығуды бір соққы жасап (яғни, қақпадан өтіп келе жатқан допты тоқтатпай, қайтадан соққы жасау) орындайды. Уақыт өте келе оқушылардың аралықтары ұлғайтылады, ал қақпаның ені сәл қысқартылады. Бұл жаттығуды жарыс түрінде өткізуге болады: әрбір дұрыс орындалмаған соққы үшін ойыншыға бір айып ұпайы беріледі.

5. Алаңға диаметрі 10-12 м болатын шеңбер сызылады және оқушылардың бірі шеңбердің ортасына орналасады. Қалғандары шеңбердің сыртына орналасады. Шеңбердің ортасындағы ойыншы сырттағы оқушыларға кезегімен пас береді. Допты қабылдаған бала алға бір адым жасап, аяқтың ішкі жағымен соғып, допты қайтарады. Белгілі бір уақыттан соң ортадағы ойыншыны ауысады.

6. Дәл солай, тек ойыншылар шеңбер бойымен айналып жүреді, ал ортадағы бала пасты жүгіріп келе жатқан баланың алдына беруі керек. Допт итере-соққан кезде ойыншының алыстағы иығы сәл алға шығарылады, ал тірек аяғының ұшы шеңбер ортасындағы ойыншыға бағытталады. Белгілі бір уақыттан соң ортадағы

ойыншы ауысады.

Үстермен жасалатын соққылар үстердің ортасымен, ішкі және сыртқы жағымен деп бөлінеді. (Үстер – аяқ алқымы, толарсақ). Олардың барлығы түрлі қашықтыққа пас беру үшін, сондай-ақ қақпаға соққы жасау үшін қолданылады.



3-сурет

Үстердің ортасымен орындалатын соққы, доптың ұшуы мүмкін бағытына тура жүгіріп келіп орындалады (3-сурет). Тізедең сәл бүгілген аяқ доптың жанына қойылады, аяқтың ұшы соққы бағытына қаратылады. Соққы орындайтын аяқ артқа шығып, тізедең біршама бүгіледі де, сермеу қимылы арқылы алға шығарылады. Соққы доптың дәл ортасынан орындалады. Соққы жасайтын аяқтың ұшы төмен қаратылып, балтыр бұлшықеттері қатайтылады, кеуде алға еңкейтілген қалыпта болады. Ойыншы допты көп көтергісі келмесе, онда тірек аяғын доппен бір сызық бойында қояды да, үстінен соғу деңгейіне сәл жетпей қалатындай қалыпта соққы жасайды.

Үстердің ішкі жағымен соққы жасау тәсілін қақпаға соққы жасау үшін, түрлі қашықтыққа, сондай-ақ бір қапталға пас беру үшін қолданады (4-сурет). Тәсілдің орындалу техникасы мынадай. Тірек аяғы доптан сәл артта, бір жанынан қойыладыжәне дене салмағы сол аяққа түседі. Соққы жасайтын аяқ тізеден бүгілген. Содан соң, соққы жасайтын аяқтың табаны сәл сыртқа бұрылады, балтыр бұлшықеттері қатайтылады, аяқ ұшы созылады. Соққы доптың төменгі жағынан жасалады. Бұл әрекет соққы бір орыннан жасалған кезде қолданылады. Ал жүгіріп келіп соққы жасаған кезде, ойыншы доптың ұшу бағытына доға бойынша жүгіріп шығады.



4-сурет



5-сурет

Үстердің сыртқы жағымен соғу тәсілі, қақпаға соққы жасау үшін және пас беру үшін қолданылады. Соққының орындалу техникасы мынадай (5-сурет). Тізеден сәл бүгілген тірек аяғы доптың жанынан, соққы жасайтын аяққа кедергі келтірмейтіндей қашықтыққа қойылады. Соққы жасайтын аяқтың ұшы созылады, балтыр бұлшықет-



ФУТБОЛ САБАҒЫ



қатайтылады, ал аяқ сыртқа бұрылады. Жалпы алғанда, соққы жасау кезінде орындалатын қимылдар үстердің ортасымен соққы жасау кезіндегі әрекеттерге ұқсас.

Таянып тұрып маңдаймен соғу (6-сурет) тәсілі аяқ иық мөлшерінде, бір аяқ сәл алдыда болған қалыпта орындалады. Ойыншының кеудесі соққы жасардан бұрын артқа шалқайтылады, аяқ тізе-ден және тілерсек буынынан бүгіледі, арқа бұлшықеттері қатайтылады. Содан соң, кеуде алға беріліп, баспен шалт қимыл орындалады. Соққы маңдайдың ортасымен орындалады және ойыншы доптың ұшу бағытын қадағалайды.



6-сурет



7-сурет

Секіріп келіп маңдайдың ортасымен соғу (7-сурет) тәсілі бір немесе екі аяқпен итеріліп орындалады. Секіруді бір орыннан немесе жүгіріп келіп орындауға болады. Соққының алдында кеуде мен бас артқа шығарылады. Допты соғу әрекеті секірудің ең биік нүктесінде, кеуденің қысқа қимылмен алға шығарылуы арқылы және бастың шалт қимылымен орындалады. Ойыншы соққыдан



ФУТБОЛ САБАҒЫ

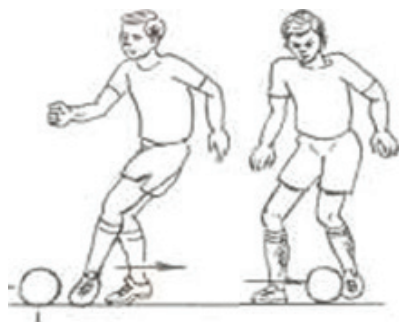


соң доптың ұшу бағытын қадағалайды, жерге аяқ ұшымен түседі және серіппелі қимыл жасалу үшін аяқты сәл тізеден бүгеді. Бұл тәсіл тиімді орындалу үшін, ойыншы соққы кезінде өз қимыл-қозғалысын үйлесімді орындауы керек.

Футболда допты қабылдау (тоқтату) тәсілдері дененің кез келген бөлігінің серпу қимылымен, белгілі бір бұлшықет топтарын уақытылы босаңсыту, сондай-ақ допты табанмен, ішпен және балтырмен «жабу» арқылы орындалады.

Ойын жоғары қарқында өтетіндіктен және алаңда ойыншылар жылдам жүгіретіндіктен, оларға допты толығымен тоқтатуға мүмкіндік болмайды. Әдетте, футболшылар ойын кезінде допты келесі ойыншыға жылдам өткізіп жібереді және ол кез келген бағытта, тіпті арт жағына беруге мәжбүр болады.

Аталған техникалық әрекеттерді үйрету реттілігі мынадай: домалап келе жатқан допты аяқтың ішкі жағымен және табанмен тоқтату, ұшып келе жатқан допты аяқтың ішкі жағымен және үстермен, кеудемен, баспен тоқтату. Содан соң, қозғалыс кезінде және секіріп, допты дененің түрлі бөліктерімен қабылдауды үйретуге болады. Айта кететін бір жайт, допты қабылдау тәсілдерінің барлығын допты соғу техникасын үйретумен, сондай-ақ басқа да техникалық тәсілдермен үйлестіре үйреткенде ғана өз жемісін бермек.



8-сурет



9-сурет

Домалап келе жатқан допты аяқтың ішкі жағымен қабылдау тәсілі (8-сурет) мини-футболда жиі қолданылады. Себебі бұл тәсіл қолайлы, сенімді және орындалуы қарапайым. Ойыншы допты аяқтың ішкі жағымен қабылдап, доппен қозғалуын жалғастыруға немесе келесі ойыншыға пас беруге мүмкіндігі болады. Бұл тәсіл былай орындалады. Доп өзіне жақындаған кезде ойыншы сәл тізе-ден бүгіледі және дене салмағын доптың қозғалу бағытына сәйкес келетін тірек аяғына түсіреді. Қабылдаушы аяқ допқа қарсы шығарылады. Қабылдаушы аяқтың табаны 90° сыртқа бұрылады да, салыстырмалы түрде тірек аяғымен тік бұрыш құрайды. Доппен жанасқан сәтте, қабылдаушы аяқ артқа жұмсақ, қайтымды қимыл жасайды (тірек аяғына дейін). Соның нәтижесінде доптың жылдамдығы төмендетіледі (жойылады). Дәл осындай амалмен төмен ұшып келе жатқан допты да қабылдауға болады (9-сурет).



10-сурет



11-сурет

Жоғарыдан түсіп келе жатқан допты аяқтың ішкі жағымен қабылдаудың (10-сурет) орындалу реті мынадай. Тірек аяғы доп түсуі мүмкін жерге алдынан, бір жағынан қойылады. Қабылдаушы

аяқ допты өткізе отырып, артқа шығарылады. Аяқтың ұшы сыртқа шығарылады, өкше төмен түсіріледі және доп жерге түскен кезде аяқтың ішкі жағымен жұмсақ «жаба» қояды.

Сан деңгейінде ұшып келе жатқан допты аяқтың ішкі жағымен қабылдау тәсілі де (11-сурет) алдыңғы тәсілге ұқсас. Тірек аяғы тізеден сәл бүгілген және доп аяқтың ішкі жағына тиетіндей етіп алға-жоғарыға шығарылады. Доп аяққа тиген мезетте артқа қайтарылып, доптың жылдамдығын төмендетеді.



12-сурет



13-сурет

Домалап келе жатқан допты табанмен қабылдау тәсілі (12-сурет) футболда кеңінен қолданылады. Осы тәсілмен допты тоқтатқан ойыншының келесі әрекетті орындауға (алға өту, алдау әрекетін орындау, соққы жасауға ыңғайлау және т.б.) мүмкіндігі мол. Табанмен қабылдау тәсілі доп ойыншыға қарсы домалап келе жатқанда, аяқты допқа қарсы шығару арқылы іске асырылады. Аяқ ұшы жоғары көтерілген, өкше төменде және допты үстінен қиғашынан жабатындай қалыпта болады. Тірек аяғының ұшы доптың қозғалу бағытына сәйкес келеді. Аяқ допқа жанасқан кезде сәл артқа тарты-



ФУТБОЛ САБАҒЫ



лады да, допты төмен басу қимылын орындалады. Ойыншының кеудесі алға сәл еңкейтіледі.

Жоғарыдан түсіп келе жатқан допты табанмен қабылдау тәсілі (13-сурет) допты аяқтың ішкі жағымен қабылдау қимылдарына ұқсас. Тірек аяғы доптың түсуі мүмкін жерден сәл артқа қойылады. Қабылдаушы аяқ тізеден бүгілген және алға шығарылады. Доп жерге түскен мезетте, ойыншы аяғын сәл тіктейді де, допты өкше-сімен жабады және сол мезетте аяқтың бұлшықеттері бос болады.

Үлгі жаттығулар

1. Ойыншылар қабырғадан 3-4 м жерге орналасады және аяқтың ішкі жағымен соққы жасап, допты қабырғаға бағыттайды. Қабырғадан серпіліп, қайтып келген допты аяқтың ішкі жағымен тоқтатып, қайтадан соғады және т.с.с.

2. Үйренушілер жұптасып және бір-біріне қарама-қарсы 5-6 м жерге орналасады. Олар бір-біріне допты аяқтың ішкі жағымен бере отырып, допты тоқтатуға және пас беруге жаттығады.

3. Оқушылар димаетрі 10-12 м болатын шеңберге орналасады. Мұғалім шеңбердің ортасында. Оның міндеті – допты тоқтатпастан, аяқтың ішкі жағымен, өзіне қайтаратындай етіп оқушыларға кезек-тестіре беру.

4. Ойыншылар жұптарға бөлінеді де, бір-бірінен 7-8 м қашықтыққа орналасады. Олар алға жылжи отырып, екінші балаға аяқтың ішкі жағымен пас береді және дәл солай допты тоқтатады.

5. Ойыншы допты иық деңгейінде, қабылдайтын аяқ жағына лақтырады және жерден серпілген допты аяқтың ішкі жағымен «жабады».

6. Жұптасып орналасқан ойыншылар бір-бірінен 6-7 м қашықтыққа орналасады. Олар жерден серпілген допты аяқтың ішкі жағымен жауып тоқтататындай етіп, кезекпен бір-біріне лақтырады.

7. Жұпқа бөлінген оқушылар бір-біріне қарама-қарсы 6-7 м орналасады. Олар бір-біріне аяқтың ішкі жағымен пас береді және табан-



мен қабылдайды.

8. Жұпқа бөлінген оқушылар бір-біріне қарама-қарсы 6-7 м орналасады. Олар бір-біріне аяқтың ішкі жағымен күшті пас береді және табанмен тоқтатады.

Ұшып келе жатқан допты баспен тоқтату өте қиын және ойын кезінде сирек қолданылады. Жоғарыдан түсіп келе жатқан допты тоқтатқан кезде (14-сурет), ойыншы аяқтарын кең ашады да, аяқты тізеден бұғу арқылы қайтымды-шегінуші қимыл орындайды, сол сәтте кеуде сәл алға еңкейтіледі, бас артқа шығарылады.



14-сурет

Допты маңдайдың ортасымен қабылдайды және әдетте доп серпілмей, ойыншының алдына келіп түседі. Ойыншыға қарсы ұшып келе жатқан допты қабылдаған кезде, допқа қарай алға қысқа адым жасалады. Дене салмағы алдыда тұрға аяққа ауысады. Кеуде мен бас алға шығарылады. Маңдай допқа жанасқан сәтте футболшы жылдам бүгіліп, кеудесі мен басы артқа-төмен шығарылады, ал салмақ артта тұрған аяққа ауысады. Допты бір бүйірге өткізген кезде, кеудесі мен басын қажетті бағытқа бұрады.



Үлгі жаттығулар

1. Ойыншы допты алдына-биікке лақтырады және аяқтарын тізеден сәл бүгіп, кеудесі мен басын артқа шығарып, допты басымен тоқтатады.

2. Оқушылар жұптарға бөлінеді. Олардың біреу допты жоғарыдан лақтырып береді, екіншісі доп алдына түсетіндей етіп баспен тоқтатады және допты жерден көтеріп, өз ойыншысына лақтырады.

3. Оқушылар жұптарға бөлінеді. Олардың біреуі допты бас деңгейіне лақтырып береді, ал екіншісі алдына түсетіндей етіп, допты баспен қабылдайды. Содан соң допты табанымен басып тоқтатып, қарсы тұрған ойыншыға пас береді. Белгілі бір уақыттан соң ойыншылар рөлдерімен ауысады.

Футболда доппен қозғалу немесе дриблинг жасауды, ойыншы өзіне оңтайлы позицияға шығу үшін, келесі ойыншыға пас беру және қақпаға соққы жасау үшін қолданады. Қарсы команданың ойыншылары әрбір ойыншыны мұқият қадағалаған кезде, дриблинг көмегімен допты өзінде ұстап тұрып, тиімді тактикалық шешім қабылдауға болады.

Дриблингтің келесі түрлері бар: үстердің сырт жағымен (15-сурет), үстердің ішкі жағымен (16-сурет), аяқтың ішкі жағымен (17-сурет), үстердің ортасымен (18-сурет), табанмен (19-сурет).



15-сурет



16-сурет



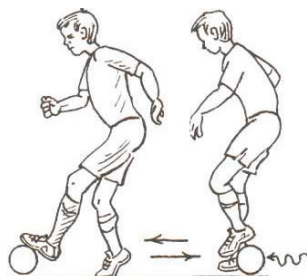
ФУТБОЛ САБАҒЫ



17-сурет



18-сурет



19-сурет

Барлық жағдайда да (табанмен орындалатын дриблингті есептемегенде), дриблинг допты жеңіл соға-итеру әрекеттерімен немесе аяқт белгілі бір бөлігімен астынан айналдыра соғып орындалады. Солардың ішінде үстердің сырт жағымен және табанмен дриблинг жасау жиі қолданылады. Ойыншы үстердің сырт жағымен дриблинг жасау тәсілін тура бағытпен қозғалғанда және қарсылас өзін мұқият қадағалаған кезде қолданады. Бұл тәсіл доға бойынша және бағытты өзгерте отырып орындалады.

Допты табанмен жеңіл тоқтатып орындалатын екінші тәсіл ойыншыға допты мұқият қадағалауға және жүгіру бағытын оңай өзгертуге мүмкіндік береді.

Допқа аяқтың түрлі бөліктерімен жанаса отырып қозғалған кезде, ойыншы соға-итеруді допқа жабысып қалғандай қимылмен орындайды және ол үшін допты өзінен 30-40 см артық алыстатуға болмайды. Тек қарымта шабуыл кезінде, ойыншының алды ашық болса ғана допты өзінен алысырақ жібере алады.

Үлгі жаттығулар

1. Ойыншылар әр адым сайын үстердің ішкі жағымен допты итере-соғып, тура бағытта баяу қозғалады. Мұғалім белгілеген сызыққа жеткен соң, артқа қарай үстердің сырт жағымен тебе қозғалады.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



2. Оқушылар оң және сол аяқпен кезектестіре отырып, үстердің ішкі жағымен итере-соғып тура бағытпен баяу қозғалады.

3. Оқушылар диаметрі 1-2 м болатын шеңберді айнала доппен қозғалады: сағат тілі бойынша оң аяқ үстерінің сыртқы жағымен (20-сурет) немесе сол аяқ үстерінің ішкі жағымен. Сағат тіліне қарсы доппен қозғалу керісінше орындалады: сол аяқ үстерінің сыртқы жағымен немесе оң аяқ үстерінің ішкі жағымен.



20-сурет

Нұсқалары: а) доппен қозғалу толқын тәрізді сызық бойымен орындалады (21-сурет), б) дәл солай, тек үйренушілер қозғалыс кезінде диаметрі 1-1,5 м болатын бірнеше шеңберді айналып өтеді (22-сурет).

4. Алаңға диаметрі 6-7 м болатын шеңбер сызылады. Оның ішіне үлкен шеңбердің көлемінен диаметрі 1 метрге кем тағы бір шеңбер сызылады. Оқушылар екі шеңбермен шектелген аумақ ішімен доппен қозғалу керек. Олар сағат тілімен қозғалған кезде, оң аяқ үстерінің сырт жағымен тебе қозғалады, сағат тіліне қарсы – сол аяқ үстерінің сырт жағымен. Нұсқалары: сағат тілімен қозғалған кезде сол аяқ үстерінің ішкі жағымен, ал сағат тіліне қарсы – оң аяқ үстерінің сыртқы жағымен.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



21-сурет



22-сурет

5. Оқушылар кезектесе отырып, бір-бірінен 3 м жерге орналасқан екі бағанды «сегіздік» бойынша айнала доппен қозғалады. Бірінші бағанды оң аяқ үстерінің сыртқы жағымен айналса, екі бағанның сызығы қиылысатын жерде соққы аяғы ауысады. Ал екінші бағанды сағат тіліне қарсы, сол аяқ үстерінің сыртқы жағымен тебе айналады. Нұсқалары: екі бағанды байланыстыратын сызықтан өткен кезде, соққы аяғы бұрынғыша қала береді және ойыншы екінші сызықты оң аяқ үстерінің ішкі жағымен тебе айналады.

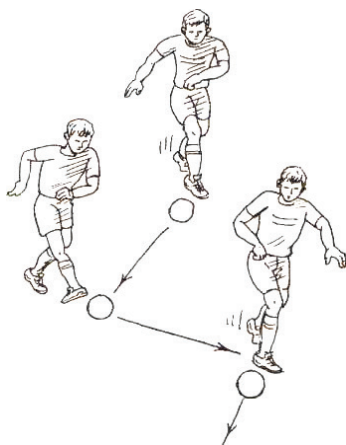
6. Оқушылар соққы аяғын ауыстырмай, зигзаг тәрізді қозғалады. Допқа әр тиген сайын қозғалу бағыты өзгереді: оңға бұрылған кезде үстердің сырт жағымен соғу, солға бұрылған кезде үстердің ішкі жағымен соғу және т.б. (23-сурет).



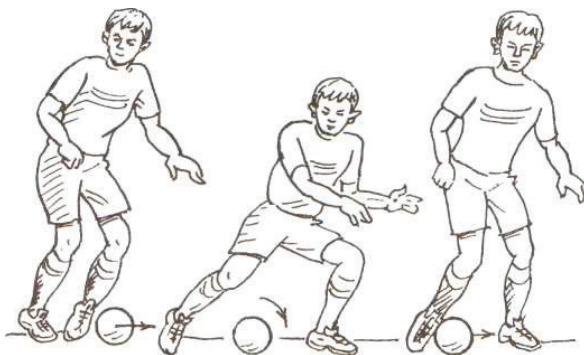
ФУТБОЛ САБАҒЫ



7. Ойыншылар келесі жаттығуларды орындайды: оң аяқ үстерінің сырт жағымен допты оңға бағыттайды, содан соң, дәл сол аяғымен кең адым жасап, сол аяқ үстерінің ішкі жағымен қайтадан оңға бұрылады және т.б. Содан кейін, доппен қозғалу басқа бағытта іске асырылады: сол аяқ үстерінің сырт жағымен доп солға, содан соң сол бағытқа кең адым жасалып, доп оң аяқтың ішкі жағымен бұрылады (24-сурет).



23-сурет



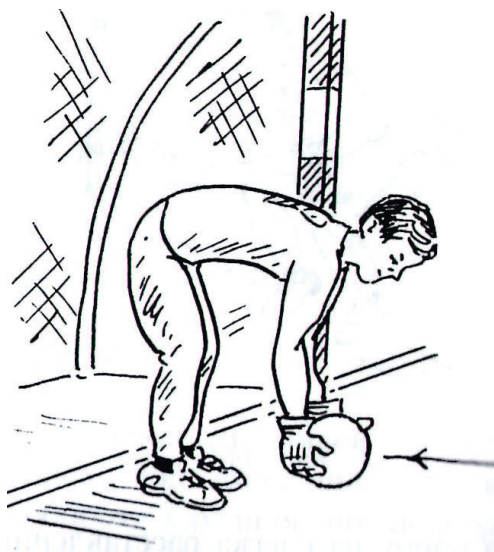
24-сурет



Қақпашы техникасы

Допты төменнен қағып алу қақпашыға қарай домалап келе жатқан, төмендеп түсіп келе жатқан және төмен ұшып келе жатқан (кеуде деңгейінде) допты ұстап алу мақсатында қолданылады. Қақпашы назары жақындап келе жатқан допқа аударылады. Доп жақын қалғанда, қақпашы алға қарай еңкейеді, қолдарын төмен түсіреді, алақандарын доп бағытына қарай жазады, саусақтар арасын ашады. Қолдарын аса ширатып, қатайтпауы керек.

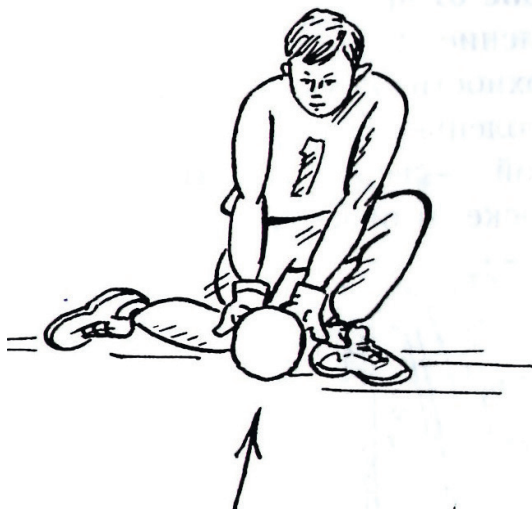
Аяқтары қосылып, тік немесе шамалы бүгіліп тұруы керек. Түйісу сәтінде доп алақанмен астыңғы жағынан қағып алынады да, ішке қарай тартылады (25-сурет). Егер доп қақпашының бүйір жағынан бір қадам жерде домалап келе жатса, ол доп жақтағы аяғымен допқа қарай қадам жасай отырып, бір мезгілде допқа қарай еңкейеді және допқа қол тигізбестен бұрын-ақ келесі аяғына қосады.



25-сурет



Сенімдірек болу үшін домалап келе жатқан допты ұстауды қақпашыға бір тізе қалпында жүзеге асыру ұсынылады. Доп жақындап келе жатқанда қақпашы денесінің салмағын тізе буыны қатты бүгілген тірек аяғына ауыстырады. Басқа аяғы сыртқа қарай бұрылады да, тірек аяқтың тізесіне келіп қосылады. Қақпашының төмен түсірілген қолдары сандары үстіндегі бетке түйісіп тұрады. Сандарымен түйіскен доп, білектерімен жоғары қарай домалап, қақпашының ішіне немесе кеудесіне тіреледі.



26-сурет

Үлгі жаттығулар

1. Айналысушы қақпашылар негізгі тұрыстан алға қарай еңкею қимылдарын орындайды, алдында жатқан допты ұстап алып, кеудесіне тартып басады және т.б. әрі қарай жалғастырады.

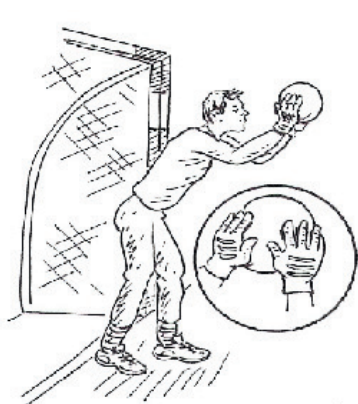
2. Ойыншылар бір колоннаға тұрады. Оларға қарсы тұрған ойыншы, допты колоннадағы бірінші ойыншыға домалатып жібереді. ірінші тұрған ойыншы қақпашының ұру қалпын қабылдап,



допты қағып алады. Содан кейін, аяғының сокқысымен допты кері қайтарады да, колоннаның соңына барып тұрады.

3. Бірнеше ойыншы қақпадан 8-12 адым жерде тұрып, кезек-кезек аяқпен төменнен допты қақпа жаққа бағыттап, әртүрлі күшпен сокқылар жасайды.

Допты жоғарыдан қағып алу



27-сурет



28-сурет

Допты жоғарыдан қағып алу орта траектория жағынан (кеуде және бас деңгейі) ұшып келе жатқан допты, сонымен қатар биік ұшып және төмендеп келе жатқан допты ұстау үшін қолданылады. Бастапқы қалыпқа тұра отыра қақпашының бүгілген қолы алға немесе алға-жоғары созылады. Допқа қарай жазылған, саусақтары арасы ашылған және жартылай бүгілген алақандар өзіндік «жартыс-фера» құрайды. Доп жылдамдығы білезік пен қолдың бүгілуінің қарсылықты бағыныңқылы күші есебінен әлсірейді. Биік ұшып келе жатқан допты секіре отыра ұстау бір орыннан немесе жүгіріп екпін алу арқылы бір аяқпен немесе екі аяқпен серпіле секіру арқылы орындалады.



Үлгі жаттығулар

1. Оқушылар допты басынан асыра лақтырады да, ұстап алып, білектері мен кеуде арқылы жасалған «үшбұрыш» ішіне түсіріп ұстайды.

2. Қақпашылар жұп болып жаттығады. Бір-біріне қарсы 2 м жерде тұрып, кезекпен допты ойынсері үстіне лақтырады, ойынсерік допты ұстап алып, кеудесіне қысады.

3. Қақпашы қақпаның орта кезіне орналасады. Ойынсеріктер 7-8 м қашықтықтан кезектесіп допты қақпашының бірде бір, бірде келесі жағына лақтырады. Қақпашының міндеті – сәйкес жаққа қарай жай адыммен және айқасқан адыммен отыра, допты ұстап алу.

Үлгі жаттығулар

1. Оқушылар допты бастан асыра лақтырып, қағып алады және қолымен кеудесіне қысады.

2. Қақпашылар жұптасып жаттығады. Олар бір-біріне қарама-қарсы 2 м жерге тұрып, бір-біріне допты лақтырып беріп тұрады. Қарсы тұрған баланың лақтырған добын қағып алып, кеудесіне қысады.

3. Қақпашы қақпаның ортасына тұрады. Бірнеше ойыншы кезектесе отырып, 8-10 м жерден допты әуелете көтеріп, қақпаға соққы жасайды. Доптың ұшу жылдамдығы қақпашының алға немесе бір қапталға секіріп қағып алуына мүмкіндік беретіндей болуы керек.

4. Қақпашы қақпаның ортасына тұрады. Бірнеше ойыншы кезектесе отырып, 8-10 м жерден допты қақпаның әр бұрышына лақтырады. Қақпашының міндеті – доп ұшқан жаққа аяқты тіркестіре немесе қайшылай адымдап, допты қағып алу.

Допты жоғарыдан ұстау орта траектория жағынан (кеуде және бас деңгейі) ұшып келе жатқан допты, сонымен қатар биік ұшып және төмендеп келе жатқан допты ұстау үшін қолданылады. Бастапқы қалыпқа тұра отыра қақпашының бүгілген қолы алға немесе



алға-жоғары созылады. Допқа қарай жазылған, саусақтары арасы ашылған және жартылай бүгілген алақандар өзіндік «жарты сфера» кұрайды. Доп жылдамдығы білезік пен қолдың бүгілуінің қарсылықты бағыныңқылы күші есебінен әлсірейді. Биік ұшып келе жатқан допты секіре отыра ұстау бір орыннан немесе жүгіріп екпін алу арқылы бір аяқпен немесе екі аяқпен серпіле секіру арқылы орындалады.

Допты құлап қағып алу – қақпаға қарай күтпеген жерден, дәл және күшті бағытталған допты қағып алуға, қақпа маңынан қиялата берілген пасты, сондай-ақ қарсыластың аяғының астындағы допты тартып алуға арналған тиімді тәсіл.

Үлгі жаттығулар

1. Оқушылар допты басынан асыра лақтырады да, ұстап алып, білектері мен кеуде арқылы жасалған «үшбұрыш» ішіне түсіріп ұстайды.

2. Қақпашылар жұп болып жаттығады. Бір-біріне қарсы 2 м жерде тұрып, кезекпен допты ойынсері үстіне лақтырады, ойынсерік допты ұстап алып, кеудесіне қысады.

3. Қақпашы қақпаның орта кезіне орналасады. Ойынсеріктер 7-8 м қашықтықтан кезектесіп допты қақпашының бірде бір, бірде келесі жағына лақтырады. Қақпашының міндеті – сәйкес жаққа қарай жай адыммен және айқасқан адыммен отыра, допты ұстап алу.

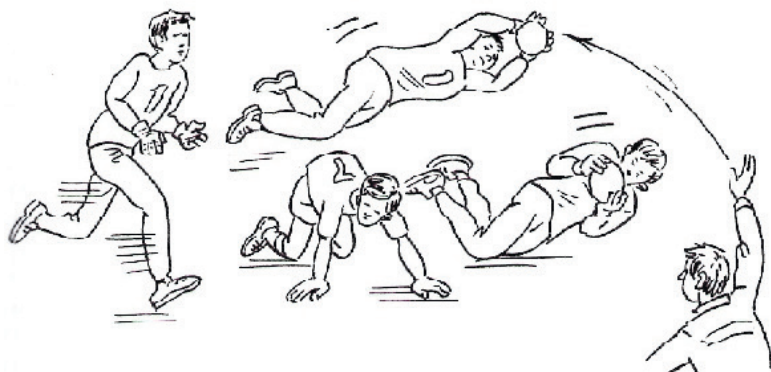
Допты құлай отыра ұстау – қақпашыға қарай күтпеген жерден, дәл және күшті бағытталған допты ұстаудың; қақпа бойымен қарсыластардың бір-біріне берген добын және жанай тебілген «атпа» допты ұстаудың; қарсылас аяғындағы допты алып қоюдың тиімді тәсілі.

Үлгі жаттығулар

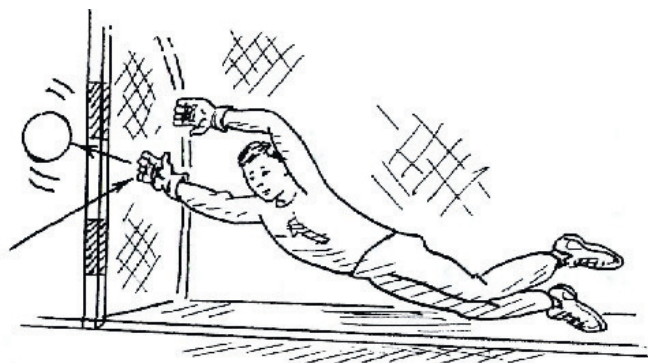
1. Қақпашы қақпаның орта кезіне орналасады. Оның ойынсерігі 3-4 м жерден допты қақпашы лақтыру кезінде ұстап алатындай етіп бағыттап лақтырады. Айналысушылар мезгіл сайын орын ауысты-

рып отырады.

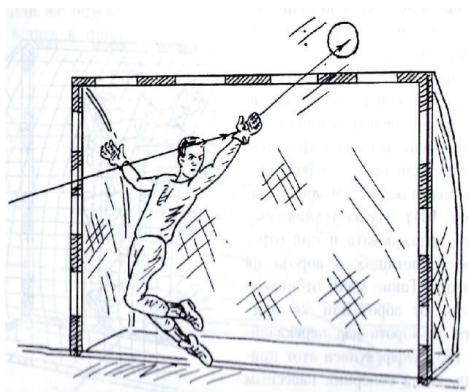
2. Қақпашы екі тығыздалған доптан құрылған қақпаға тұрады. Қақпа ені – 2 метр. Оның ойынсерігі қақпадан 3 м қашықтықта позицияға тұрып, допты тік траектория бойынша қақпашының жанына қарай лақтырады. Қақпашы тығыздалған доптың үстінен ұшып секіре отыра, допқа қарай секіріс жасайды.



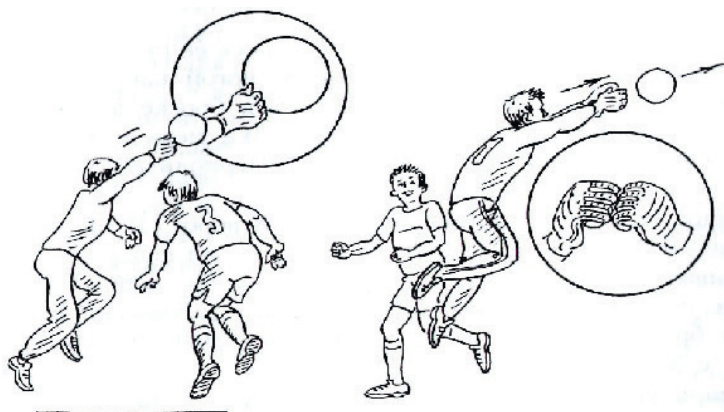
29-сурет.



30-сурет.



31-сурет.



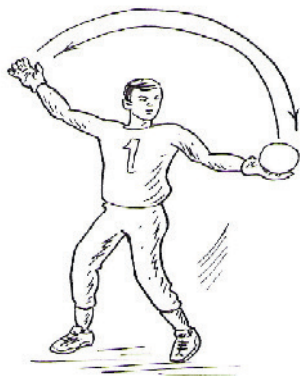
32-сурет

Допты өткізіп жіберу. Мақсаты – ұшып келе жатқан допты қақпа мандайшасынан асырып, сыртқа шығарып жіберу. Көп жағдайда күшті және қақпашының үстінен биік траекториямен немесе жанынан ұшып келе жатқан допты өткізіп жібереді. Өткізіп жіберу әрекеті допты қағып жіберумен ұқсас және ол бір немесе екі қолмен орындалады.

Қақпашылардың техникалық дайындықтарын жетілдіруге арналған қосымша жаттығулар:

1. Оқушылар қолдарына допты алады да, қолымен алға-артқа айналдыру қимылдарын жасайды. Жаттығуды екі қолмен кезектестіре отырып орындау керек.

2. Шұғылданушылар қолдарын бір қапталға-жоғары соза отырып, допты қолдан-қолға лақтырады (33-сурет).



33-сурет

3. Үйренуші допты қолына ұстап тұрады. Алға еңкейіп, допты басынан аса ұшатындай етіп екі аяқ арасынан өткізе лақтырады да, тіктеліп қағып алады.

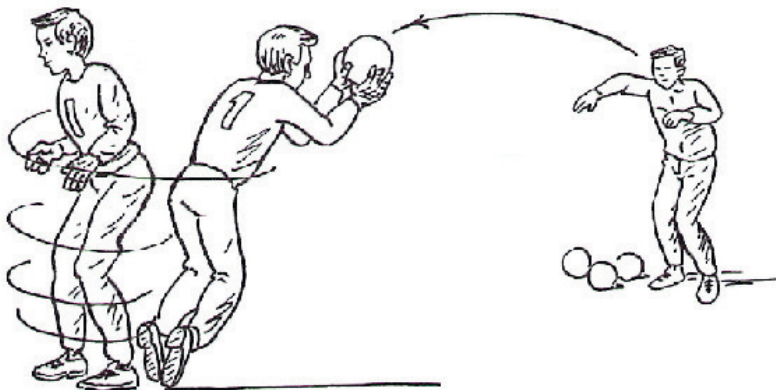
4. Оқушылар қақпа алдына орналасады. Бір ойыншы қақпашының артына тұрып, қолын алға созып допты ұстап тұрады. Қақпашы оңға-артқа және солға-артқа бұрыла отырып, екі қолын допқа тигізеді. Нұсқасы: қақпашы өз ойыншысына арқасын беріп, қақпашының негізгі қалпын қабылдайды. Ойыншы қолына допты алып, қақпашыдан 5 м жерде тұрады және дыбыс белгісі бойынша допты қақпашыға қарай лақтырады. Қақпашы 180 градусқа жылдам бұрылып, допты қағып алады (35-сурет).



34-сурет

5. Қақпашы алға еңкейіп, допты қолдан-қолға беріп, кеудесінің немесе аяғының бойымен айналдырады. Нұсқалары: а) допты «сегіздік» түрінде айналдырып, қолдан-қолға беру; б) допты жермен домалатып, аяқтың бойымен немесе «сегіздікпен» қолдан-қолға

береді; в) доп жермен домалап, аяқтың арасынан өткен кезде, қақпашы артқа бұрылып, допты екі қолымен қағып алады.



35-сурет



36-сурет



37-сурет



Алдау айла-әрекеттері – финттер

Алдау айла-әрекеттері – финттер. Ол техникалық тәсілдердің мақсаты – допты өзінде сақтап қалу, қарсыласты алдау және оның қарауынан босап шығу. Финттер кеудемен де, аяқпен де орындалады. Олар бір-бірімен тығыз байланысқан екі бөліктен тұрады: біріншісі – алдау іс-қимылы, екіншісі – шынайы қимыл. Шынайы қимыл қарсылас алдау қимылына жауап әрекетін бастаған сәтте басталады. Алдау әрекеті қарсылас көретіндей болып, сәл баяу екпінмен жасалады, ал шынайы әрекет қарсылас дайындалып үлгермеу үшін жылдам жасалады. Оқушылардың финттерді қарсыласы сеніп қалатындай етіп жасауы маңызды.

Финттерді игеру үшін допсыз орындалатын жаттығу үлгілері:

1. Ақырын жүгіріп келе жатып оңға (солға) немесе тігінен жұлқи жүгіру.
2. Жылдам жүгіріп келе жатып кенеттен тоқтап, қайтадан оңға (солға) жұлқи жүгіру.
3. Бағандарды айнала жыланша жүгіру.
4. Алға жұлқа жүгіру, содан соң бір қапталға ұмтылу және қайта жұлқа жүгіру.
5. Үдей жүгіріп, кеудемен алдау қимылын жасап тоқтау.
6. «Қуыспақ» қозғалмалы ойыны.

Осы жаттығулар игерілген соң, доппен орындалатын финттерді үйретуге кірісуге болады.

Үлгі жаттығулар

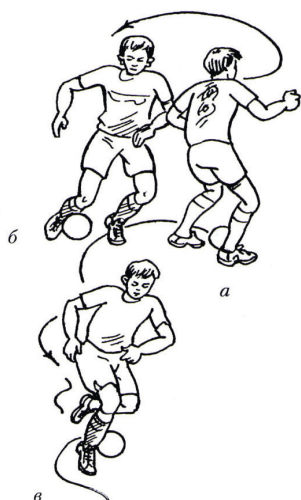
1. Ойыншылар тура бағытта доппен қозғалып келе жатып, допты табанмен тоқтатуға ыңғай білдіреді де, доппен қозғалуын қайта жалғастырады және табанмен тоқтату ишарасын тағы жасайды және т.с.с. Нұсқалары: дәл солай, тек тоқтауға ыңғай білдірген



соң, соққы жасайтын аяқ доптан оңға (солға) шығарылады, ал ойыншы жүлқа жүгіріп алға немесе бір қапталға кетеді.

2. Ойыншылар аяқтарын ашып тұрады және мұғалімнің белгісі бойынша допты аяқтан-аяққа сырғыта домалатады (аяқтың ішкі жағымен). Жаттығуды игеру деңгейіне қарай, доптың қозғалу амплитудасы ұлғая түседі және ол үшін солға, оңға, артқа ұмтылу қимылдарын жасайды. Содан соң, ұмтылулар қосымша екі-үш адымдармен жасалады.

3. Ойыншылар доппен қозғалады. Олар белгі бойынша сәл алда келе жатқан допты табанымен өзіне «тартып», допты итере-соғып келе жатқан аяғына қарай 180 градусқа бұрылады да, доппен қозғалуын жалғастырады.



38-сурет

5. Ойыншылар доппен шеңбер бойымен қозғалады және белгі бойынша 360 градусқа бұрылып, доппен қозғалуын жалғастырады. Бір ысқырық бойынша солға бұрылады, екі ысқырық бойынша оңға бұрылады.

Осы жаттығулар игерілген соң, нақты финттерді үйретуге кіріседі және үйрету реттілігі келесі үлгіде: алдымен доппен қозғалушы ойыншының қозғалу жылдамдығын өзгертумен негізделген финттер үйретіледі, содан соң бір мезгілде жылдамдық пен жүгіру бағытын өзгертумен негізделген финттер.

«Кету» финті қарсылас күтпеген жерден қозғалу бағытын өзгертумен негізделген.

Шабуылдаушы ойыншы алдымен қарсыласына доппен бір бағытта кететіні туралы ыңай білдіреді. Қорғаушы сол бағытты жабу үшін, сол жаққа қозғалады. Шабуылшы сол мезетте жүгіру бағытын жылдам өзгертіп, қарсыластың екінші жағынан өтіп кетеді.



«Соққы жасау үшін сермеуді жалған жасау арқылы кету» финті қорғаныста да, шабуылда да қолданылады. Допқа ие ойыншы қарсыласына жақындаған кезде, доппен соққы жасайтын-дай немесе пас беретіндей ыңай білдіріп соққы аяғын сермейді де, қорғаушы доптың өтуі мүмкін жолын жабуға ұмтылады. Сол сәтте ойыншы ұмтыла жүгіріп, қорғаушыны айналып өтеді. Футболшы ойын жағдайына қарай кетудің бірнеше нұсқасын таңдауы мүмкін: алға, оңға немесе солға.

«Допты табанмен тоқтату» финті. Шабуылшы доппен қозғалып келе жатады. Оның жолын жапқысы келген қорғаушы қиғашынан қарсы шығады. Оның ойын түсінген шабуылшы допқа табанын тіреп, допты өзіне тартады да, екпінін тоқтата алмай келе жатқан қорғаушыны өткізіп жібереді және допты алға итере-соғып. Жүлкі жүгіреді.

«Сермеу» финті. Таласқа түскенде алдыда 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 көші 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.

Допты лақтырып ойынға қосу

Допты лақтырып ойынға қосу – бұл қолмен рұқсат етілген жалғыз техникалық тәсіл. Допты лақтырып ойынға қосу қимылының құрыылмы көп жағдайда футболдың ережесінің талаптарымен



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Алайда допты алысқа лақтыру үшін (25-30 м) арнайы дағды мен белгілі бір дегенің, иық пен қолдың күшін қажет етеді.

Допты лақтырғанда допты саусақтар қойылып, білектермен допты толығымен, ал үлкен саусақтар бір-біріне жетерліктей болып камтып ұстау керек. Дайындық фазасы болып сермеу боп табылады.

Бастапқы қалпы – аяқтардың бөлек немесе адымдап тұрған кезі. Доп ұстаған қолдары шындағынан біраз бүгілген болып, басынан асыра көтерілу керек. Дене артқа қарай икемделіп, аяқтар тізеден аздап бүгіліп, дене салмағы атқы 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 тоқтайды. Кейде лақтыру кезінде артта тұрған аяқтың қосымша адымдауына тура келеді.

Және, 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 лақтыруды қолданады. Жүгіріп келіп лақтыру лақтыруға әсер ететін буындардың жылдамдығын арттыруға көмектеседі.

Техникалық кешендер

Бір орында және қозғалыс кезінде допты қадағалау тәсілдерімен танысу

№ 1-кешен

Тура және түрлі бағыттар бойынша доппен қозғалуды үйретуге арналған икемдеуші жаттығулар жүйесі



ФУТБОЛ САБАҒЫ



1. Доппен аяқтың ішкі, сыртқы жағымен, өкшемен, табанмен бұрылуды орындаған соң, алға және қайтадан артқа доппен қозғалу.
2. Фишкаларды айналып өтіп, допты сол аяқпен тебе қозғалу.
3. Фишкаларды айналып өтіп, допты оң аяқпен тебе қозғалу.
4. Шаршы және үшбұрышты айналып, доппен қозғалу. Жаттығу оң және сол аяқпен орындалады: аяқтың ішкі және сыртқы жағымен. Доппен қозғалған кезде, басты көтеріп, алдында келе жатқан ойыншыға қарау.
5. Доптың қай жерде екенін, қозғалу бағытын айтып тұратын ойыншының көмегімен көзді жұмып, доппен қозғалу.
6. Үстердің ішкі және сыртқы бөлігімен, әр адым сайын допты соға итеріп, тура бағытта қозғалу.
7. Зигзаг тәрізді 2 м оңға және солға доппен қозғалу.
8. Допты өзінде ұстау және тартып алу. Қағып жіберу, сырғи құлау, иықтан итеру секілді қимылдармен қарсыласынан допты тартып алуы керек. Ал добы бар ойыншы допты қарсыласынан алыс аяғымен қадағалап, аяғымен, денесімен допты жабады.

№ 2-кешен

Доппен қозғалуды және бұрылуларды үйретуге арналған ікемдеуші жаттығулар жүйесі

1. Аяқты доптан ажыратпай, аяқтың сырт жағымен өкшеге дейін сырғытып, одан кейін ішкі жағымен де солай айналдыру.
2. Допты табанмен итеріп, доптан аяқты ажыратпай, аяқтың ішкі жағымен тоқтату.
3. Дәл солай, тек екінші аяқтың ішкі жағына итеру.
4. Екі аяқтың аралығында допты соға домалату.
5. Бір бүйірмен тұрып, алыстағы аяқпен өзіне қарай өкшемен сырғыта соғу.
6. Бір бүйірмен тұрып, жақын аяғымен өзіне қарай өкшемен сырғыта соғу.
7. Екі аяқпен кезектестіре тебе отырып, допты денесін айналды-



ра-сырғыта домалату.

8. Допты аяқтың ішкі және сыртқы жағымен тебе қозғалу.

9. Аяқтың ішкі және сыртқы жағымен айнала бұрылу.

10. Алға қозғала отырып, допты екі аяқпен кезек алға-қапталға домалата қозғалу.

11. Алға қозғала отырып, допты аяқтың ішкі және сыртқы жағымен екі қапталға шығару.

№3-кешен

Секіріп, табанмен бұрылуды үйретуге арналған икемдеуші жаттығулар жүйесі

1. Қозғалыс кезінде екі аяқтың табанын допқа кезек-кезек қою.

2. Дәл солай, тек аяқты қоюды секіріп орындау.

3. Допты табанмен екі аяққа кезек кезек домалата отырып, алға қозғалу.

4. Дәл солай, тек аяқты секіріп ауыстыру.

5. Бір аяқтың ұшымен допты теуіп, екінші аяқпен алға және артқа секіріп қозғалу.

№4-кешен

Финттерді үйретуге арналған икемдеуші жаттығулар кешені

1. Үстердің сырт жағымен допты алға итеріп жіберу – табанмен тоқтату (аяқты ауыстыру).

2. Үстердің сырт жағымен допты алға итеріп жіберу – допты табанмен екінші аяққа қарай домалатып жіберу.

3. Үстердің сырт жағымен допты алға итеріп жіберу – допты табанмен екінші аяққа қарай домалатып жіберу (аяқ ауысымын секіріп орындау).

4. Аяқтың ішкі жақтарымен допты кезек кезек екі қапталға «шығару».

5. Аяқтың сырт жағымен допты бір қапталға «шығару» – сол аяғымен доптың үстінен аттап өту (аяқты ауыстыру).



ФУТБОЛ САБАҒЫ



6. Бір қапталға жалған адым жасау – екінші аяқтың сырт жағымен допты басқа жаққа шығару. Допты табанмен астына итере қозғап, аяқтың сырт жағымен қозғалуын жалғастыру.

7. Допты алдыға қойып, екі аяқты доптың жанынан сермеу.

8. Доптың алдында аяқты сермеу – екінші аяқтың ішкі жағымен допты қарсы жаққа «шығару».

9. Допты табанмен тірек аяғына қарай домалатып әкелу – аяқтың ішкі жағына қарай домалатып апару.

10. Эластико – денені оңға еңкейтіп, аяқтың сырт жағымен допты сол бағыт бойынша итеріп жіберіп, содан кейін дене салмағын солға ауыстырып, допты аяқтың ішкі жағына ауыстыру және қарсыласты айналып өту.

11. Рабона – оң тірек аяғының астына сол аяқты әкеліп, допты көтеру, пас беру немесе соққы орындау.

№5-кешен

Допты соғуды үйретуге арналған икемдеуші жаттығулар кешені

1. Үстермен орындалатын соққылар.

2. Екі аяқтың үстерімен кезек-кезек соққылар жасау.

3. Допты тоқтатып, бір қапталға соққылар жасау (барлық соққылар аяқтың ішкі жағымен жасалады).

4. Аяқтың ішкі жағымен кезектестіре отырып, екі жаққа соққылар жасау.

5. Аяқтың ішкі жағымен соққылар жасау.

6. Аяқтың ішкі жағымен, алға соққы жасау.

7. Екі аяқтың ішкі жақтарымен кезектестіре отырып, соққылар жасау.

8. Ұшып келе жатқан допты үстермен соғу.

9. Ұшып келе жатқан допты екі аяқтың үстерімен соғу.

10. Аяқтың сырт жағымен соққы жасау.

11. Екі аяқтың сырт жағымен соққылар жасау.



4-БӨЛІМ: ҮЙЛЕСТІК (координациялық) ҚАБІЛЕТТЕРДІ ДАМУЫ

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 **үйлестік қабілеттердің** (бұдан әрі мәтін бойынша – ҰҚ) деңгейін арттыру. ҰҚ — бұл қозғалыс әрекеттерді оңтайлы басқаруға және реттеуге дайындығын анықтайтын жеке түрдің психомортлық қасиеттері (ерекшеліктері).

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

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

Футболдағы жетекші ҰҚ-не мамандар келесі жеті:

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

Базалық және арнайы үйлестік

Тәжірибелік қызметте екі үлкен бөлімге бөледі. Базалық және



арнайы үйлестік.

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

Арнайы үйлестік өзіне доппен орнын ауыстыру жүйесін қамтиды.

Базалық үйлестік

№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 жаққа қарай секіру. Сонан соң кедергінің ортасынан артқа секіру және кейіннен фишкаға дейін желделдетумен кедергінің ортасынан алға секіру.

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

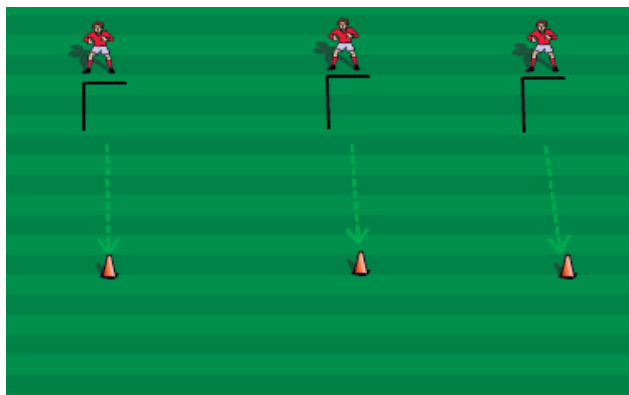
Б) Үлкен қосарланған адыммен әр бөлімді екі аяқпен кезектеп басу (солмен/оңмен).

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.

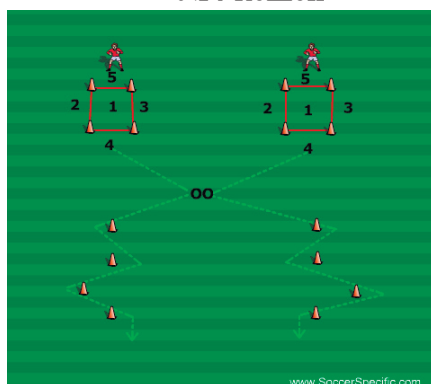
3. Әр дөңгелектің ортасын бір аяқтан екі аяқта секіру (Классик).

№3 кешен



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

№4 кешен



Кедергіні екі аяғымен бастып, кедергі арқылы үлкен адыммен жүргізу:

- 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 үйлестік

№1 кешен

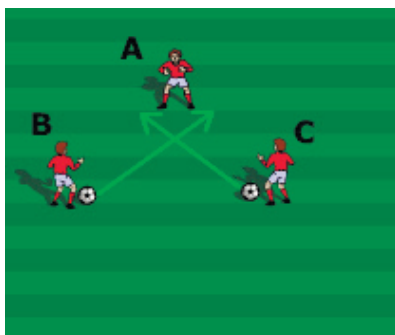


Жаттығу жұппен орындаларды.

- (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





ФУТБОЛ САБАҒЫ



Әр адыммен допты көрсету (жаттығу үштікте орындалады).

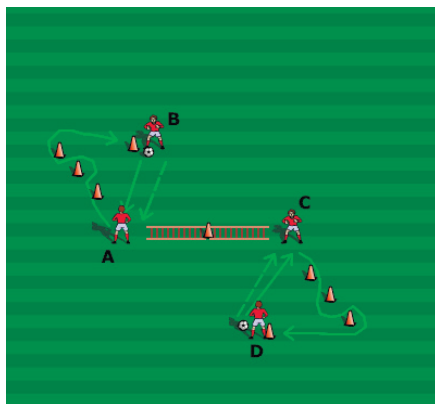
(А) ойыншы – бейнелеп көрсетумен жұмыс жасайды.

(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



Жаттығу төрттікте орындалады, серияның ұзақтығы 1,5 минут. ОРУ 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.

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

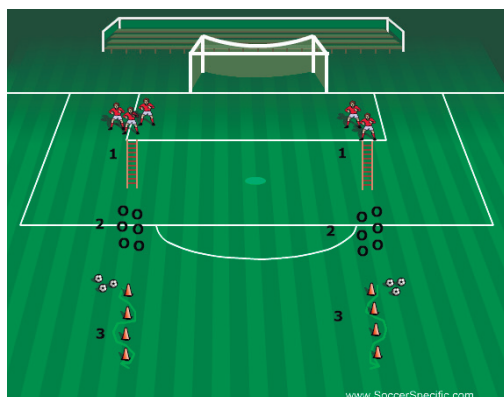
В) Әр бөлімді сол – оң аяқпен алма-кезек басумен жүгіру.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



№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).

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 ФИЗИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫН 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.

Білім алушыларды дайындау тәжірибесінде жекелеген техникалық тәсілдерді және олардың үйлесімдерін игеруге жас футболшылардың қабілетін, сондай-ақ, осы бақылау кезеңінде техникалық шеберліктің деңгейін әртүрлі дәрежеде бағалайтын арнайы тесттер (сынақтар) тобы қолданылады.

Тестілеудің нәтижесі: нашар немесе жақсыны анықтау емес, ол оқыту мен тәрбиелеу процесінде дене шынықтыру сабақтарында да, футбол сабақтарында да оқытуды тексеру.

Бақылау тесттері (сынақтары) жылына екі рет: қыркүйекте және мамырда өткізілуі керек.

Кестеде келесі тестерде бақылау нормативтері ұсынылған:

Дене (физикалық) дайындығын анықтауға арналған тесттік сынамалар

Жоғары сөрелік қалыптан 30 метрге жүгіру

Белгі бойынша екі оқушы жоғары сөрелік қалыптан 30 метрге жүгіреді және уақыт секундөлшегішпен өлшенеді. Бұл сынаманы тапсыруға 2 мүмкіндік беріледі және үздік уақыт есепке алынады.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Бір орыннан биіктікке секіру

Көлемі 50×50 болатын шаршы сызығының ортасына Абалаков В.М. құрылғысы бекітіледі. Оқушы белбеуді тағып, шаршының ортасына тұрады. Белбеудің бастапқы қалпын анықтайтын сан жазылады да, бұйрық бойынша секіру орындалады. Бастапқы және ақтық көрсеткіш арасындағы айырмашылық секіру биіктігін анықтайды. Сынақтан өтуші секірген кезде шаршы ішіне түскен жағдайда ғана көрсеткіш есептеледі және оқушыға екі мүмкіндік беріледі.

Бір орыннан ұзындыққа секіру

Оқушы сантиметрлік бөліктерге бөлінген 3 метрлік сызық бойына тұрады. Өлшем жалпыға ортақ ереже бойынша жүргізіледі. Оқушыға үш мүмкіндік беріледі және ең үздігі есепке алынады.

Оқушылардың дене (физикалық) дайындығын анықтауға арналған бақылау тесттер

№	Жаттығуды бақылау	5 сынып			6-7 сынып			8-9 сынып			10-11 сынып		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	30 м.(сек) жүгіру	5,6	6,0	6,2	5,4	5,6	5,8	4,5	4,8	5,3	4,2	4,4	4,6
2	Бір орыннан биіктікке секіру (см)	38	34	30	45	42	38	50	48	40	52	48	45
3	Бір орыннан ұзындыққа секіру (см)	170	140	120	180	160	150	220	200	180	230	210	190

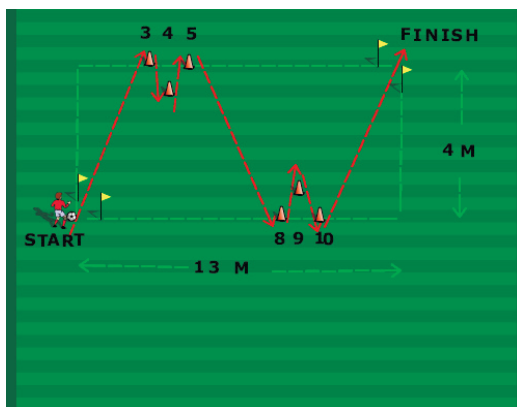
Үйлестіру қабілеттерінің деңгейін бақылау үшін тест тапсырмалары

Доппен және допсыз үйлестіру тест

Қозғалысты келісу және допты сезіну қабілеттері



ФУТБОЛ САБАҒЫ



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

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

№	Жаттығуды бақылау	5 сынып			6-7 сынып			8-9 сынып			10-11 сынып		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Қозғалысты келісу және допты сезіну қабілеттері	14	15	16	12	13	14	9,5	10,0	10,5	8,7	9,0	9,3



ФУТБОЛ САБАҒЫ



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:

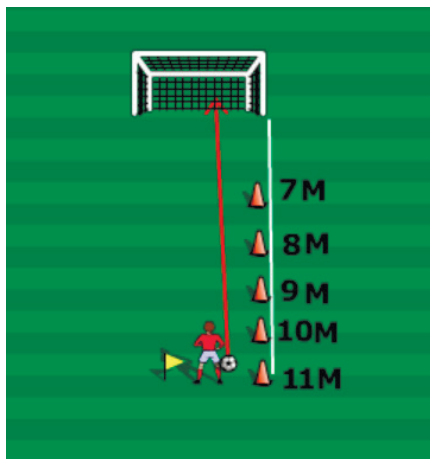
№	Жаттығуды бақылау	5 сынып			6-7 сынып			8-9 сынып			10-11 сынып		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Допты сезіну, дәлділік	10>	8-9	<7	12>	10	<8	14 >	12	10	16>	14	12



ФУТБОЛ САБАҒЫ



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:

5-сынып – 7-8 метрден; ауа бойынша қақпа сызығынан кесіп өту;

6-7-сынып – 9-10 метрден; ауа бойынша қақпа сызығынан кесіп өту;

8-11-сынып – 11 метрден; ауа бойынша қақпа сызығынан кесіп өту.

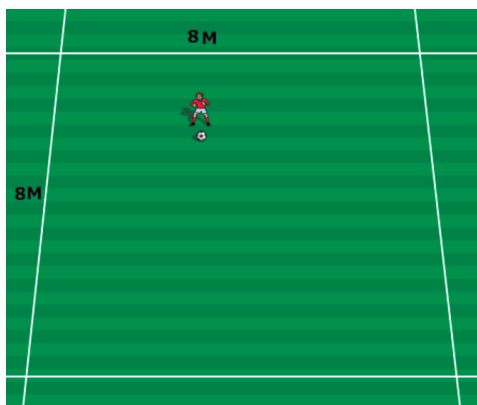
№	Жаттығуды бақылау	5 сынып			6-7 сынып			8-9 сынып			10-11 сынып		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Допты сезіну, дәлділік	5	4	3	5	4	3	5	4	3-2	5	4	3



ФУТБОЛ САБАҒЫ



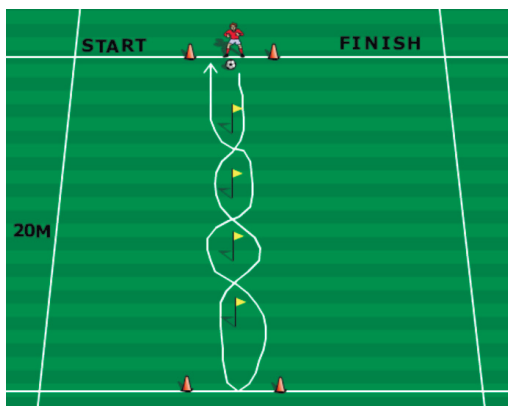
Шектелген аралықта допты қақпақылдау (шаршы 8х8м)



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

№	Жаттығуды бақылау	5 сынып			6-7 сынып			8-9 сынып			10-11 сынып		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Қақпақылдау	15>	12	10	25>	20	15	35	30	25	50	40	35

20 метр бөлігінде допты алып жүру





ФУТБОЛ САБАҒЫ



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

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

№	Жаттығуды бақылау	5 сынып			6-7 сынып			8-9 сынып			10-11 сынып		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	20м.қашықтықтан допты алып жүру	14<	14,1 -	15,1 -	13<	13,1 -	14,1 -	12,5 <	12,6 -	13,3 -,	12<	12,1 -	12,7 -
			15,0	17,0		14,0	15,0		13,2	13,8		12,6	13,5

Күтілетін нәтижелер

Дене шынықтыру сабақтарында футбол бастамаларына Үйрету нәтижесінде оқушыларда:

- **теориялық білім:** дененің дамуы мен денсаулыққа әсер ететін, ең көпшілік спорт ойындарының бірі ретінде футбол туралы түсінік; футболдың пайда болу және даму тарихынан қызық факторларды білу; футболмен шұғылдану үшін спорттық киімге, аяқ киімге, қауіпсіздік техникасына, қимыл-қозғалыс ойындарының ережесіне, футбол жарысының негізгі ережелеріне қойылатын негізгі талаптарды білу;

- **практикалық біліктіліктер мен дағдылары:** футболмен шұғылдану үшін орынды өзбетінше таңдай білу; сабақта және сабақтан тыс уақытта сынып, мектеп командаларының құрамында футбол ойнауға мүмкіндік беретін допты алып жүру біліктіліктер мен дағдылары; дене шынықтыру және спорт қызметі процесінде құрбыларымен қарым-қатынас жасау біліктіліктер мен дағдылары қалыптасады.



6 БӨЛІМ: ФУТБОЛ САБАҒЫНЫҢ ЖОСПАР-КОНСПЕКТІЛЕРІ ҰСЫНЫЛАДЫ

1. 5-7-СЫНЫПТАРҒА АРНАЛҒАН (№№49-93) ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 49 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: ДОПТЫ БАҚЫЛАУ ЖӘНЕ ҚОЗҒАЛУ БАҒЫТЫН
ӨЗГЕРТУ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

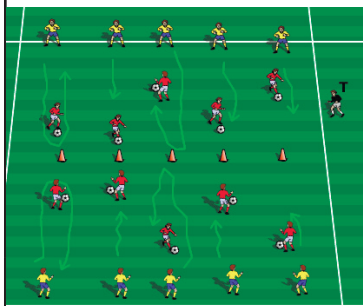
Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Доппен «адымдап» қозғалуды және табанның сыртқы жағымен бұрылуды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН	8 мин	Міндеті: доппен «адымдап» қозғалу және «аяқтың



ФУТБОЛ САБАҒЫ



сыртқы жағымен бұрылу» атты техникалық тәсілдерді үйрету.

Мазмұны: оқушылар төрттіктерге бөлінеді. Олар жұптасып, бір-біріне қарай доппен қозғалады және доппен 5-7 рет әрекет еткен соң аяғын сермеп (соққы немесе пас беруге ишара), аяқтың сыртымен бұрылады да, доппен қарсы бағытта қозғалады.

Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: әр адым сайын аяқты допқа тигізу, тәсілді оң және сол аяқпен жасау.

4. «СЕРІКТЕСТІ ҚУЫП ЖЕТ» ОЙЫНЫ

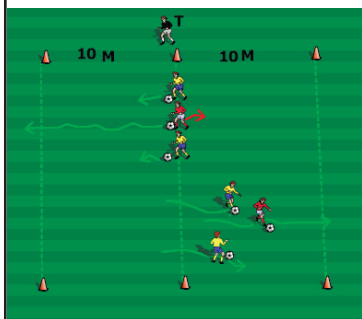
10 мин

Міндеті: жүру бағыты мен екіпінін өзгертіп, доппен қозғалуды үйрету.

Бапкер оқушыларға допты бақылаудың түрлі тәсілдерін көрсетеді: аяқтың ішкі немесе сыртқы жағымен, үстермен, сондай-ақ табанмен. Содан соң, сол тәсілдерді бұйрық бойынша орындауларын сұрайды. Оқушылар аталған тәсілдерді игерген соң ойын басталады.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мазмұны: оқушыларды 1 «ұры» және 2 «полицей» етіп тағайындап, үштіктерге бөледі. Барлық үштіктер алаңның орталық сызығына орналасады (ұрылар полицейлердің ортасына тұрады). Бапкердің белгісі бойынша ұры кез келген қапталдағы сызық бойымен (ортаңғы сызықтан 10 м жерден сызылған) жүгіреді. Полицейлер ұрының жүгіру бағытын анықтап, сол сызықты ұрыдан бұрын өтуге тырысады. Сызықтан бірінші болып өткен бала 3 ұпай, екінші келген – 2 ұпай, ал үшінші келген бала – 1 ұпай алады. Белгілі бір уақыттан соң оқушылар рөлдерімен ауысады.

Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: Әр команда бойынша есеп жүргізіледі. Қапталдағы сызықтың қашықтығы біртіндеп ұлғайтылады (20 м дейін). Доппен бұрылу және денемен алдау әрекеттерін қолдану. Әр адым сайын аяқты допқа тигізу.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



5.	4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ 	14 мин	<p>Міндеті: допты қадағалау және доппен бұрылудың техникалық дағдыларын шыңдау. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру және иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 50 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ДОПТЫ БАҚЫЛАУ ЖӘНЕ ҚОЗҒАЛУ БАҒЫТЫН ӨЗГЕРТУ

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

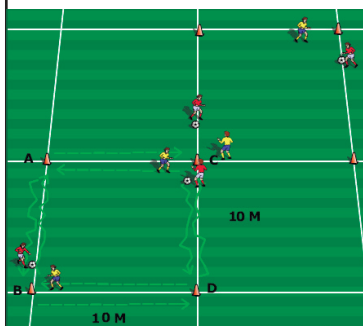
Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Доппен «адымдап» қозғалуды және қозғалу бағытын өзгертуді үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөлшер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ДОППЕН ҚОЗҒАЛУ ЖӘНЕ ДОППЕН БҰРЫЛУДЫ ҮЙРЕТУГЕ АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУЛАР	8 мин	Міндеті: доппен «адымдап» қозғалу және «аяқтың сыртқы жағымен бұрылу» секілді техникалық тәсілдерді үйрету. Мазмұны: оқушылар төрттіктерге бөлінеді. Добы бар жұп А-В және С-Д аралықта-рында доппен қозғалады.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Ал добы жоқ жұп А-С және В-Д аралықтарында қозғалады. Оқушылар доппен 5-7 әрекет жасаған соң, аяқтарын сермеп (соққы немесе пас беру ишарасы), аяқтың ішкі жағымен бұрылып, қарсы бағытта доппен қозғалады. Добы жоқ ойыншылар оларға жақындап келеді, алайда доптарын тартып алмайды – тек қорғаушы әрекеттерін бейнелеп, бір ойыншыдан екіншісіне ауысып отырады.

Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: әр адым сайын аяқты допқа тигізу, тәсілді оң және сол аяқпен орындау, жұптағы оқушылардың үйлесімді қимылдары, доппен әрекет етуші бала асықпай қимылдаса, қорғаушы да асықпауы керек.

4. БАҒЫТТЫ ӨЗГЕРТПІ ОРЫНДАЛАТЫН 1×1 ТЕКЕТІРЕСІ

8
мин

Міндеті: дриблингті жылдам жасау, жылдам шешім қабылдау және аяқтың ішкі жағымен бұрылуды үйрету.

Мазмұны: екі үйренуші бір-біріне қарама-қарсы орналасады. Олардың біреуі доп-



ФУТБОЛ САБАҒЫ



пен, екіншісі допсыз болады. Добы бар бала бір орында тұрып, доппен 4-5 секунд түрлі қимылдар орындайды да, конустар аралығындағы екі сызықтың бірін кесіп өту үшін алға жұлқа жүгіреді. Ал екінші бала дәл сол сызықты допсыз кесіп өтуге ұмтылады. Доппен қозғалып келе жатқан бала қарсыласын алдау үшін кенеттен бұрылып, кері бағытта қозғалуы мүмкін. Сызықты бірінші кесіп өткен балаға 1 ұпай беріледі. Белгіленген уақыт өткен соң оқушылар рөлдерімен ауысады.

Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: доппен қозғалуды «адымдап» орындау, доппен бір орында орындалатын қимылдарды мүмкіндігінше жылдам және сапалы орындау, 180 градусқа бұрылуды аяқтың сыртқы жағын жылдам орындау.

**5. 4×4 + қақпашылар
ФУТБОЛ ОЙЫНЫ**

14
мин

Міндеті: допты қадағалау және доппен бұрылудың техникалық дағдыларын бекіту. Футболшылардың ойын кезін-



ФУТБОЛ САБАҒЫ



де жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.

Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.

Қақпаның көлемі $1 \times 1,5$ м.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойынан ләззат алу.

Қорытынды бөлім 2 минут

6.	Жеңіл жүгіріс, жүру және иілгіштікті дамыту.	2 мин	
----	--	-------	--



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 51 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: ДОПТЫ БАҚЫЛАУ ЖӘНЕ ҚОЗҒАЛУ БАҒЫТЫН
ӨЗГЕРТУ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Доппен «адымдап» қозғалуды және аяқтың ішкі жағымен бұрылуды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН	8 мин	Міндеті: доппен «адымдап» қозғалу және «аяқтың ішкі жағымен бұрылу» секілді техникалық тәсілдерді үйрету. Мазмұны: оқушылар төрттіктерге бөлінеді. Жұптарға бөлінген оқушылар бір-біріне



		<p>карама-қарсы доппен қозғалады және доппен 5-7 әрекет жасаған соң, аяқтарын сермеп (соққы немесе пас беру ишарасы), табанның ішкі жағымен бұрылып, доппен қарсы бағытта қозғалады.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: әр адым сайын аяқты допқа тигізу, тәсілді оң және сол аяқпен кезек орындау.</p>
4.	<p>БАҒЫТТЫ ӨЗГЕРТПІ ОРЫНДАЛАТЫН 1×1 ТЕКЕТІРЕСІ</p> 	<p>10 мин</p> <p>Міндеті: дриблингті жылдам жасау, жылдам шешім қабылдау және аяқтың ішкі жағымен бұрылуды үйрету.</p> <p>Мазмұны: екі үйренуші бірібіріне карама-қарсы 4-5 м қашықтыққа орналасады. Олардың біреуі доппен, екіншісі допсыз болады. Добы бар бала конустың алдында тұрып, доппен түрлі қимылдар орындайды (допты аяқтан-аяққа беру, допқа табанмен тұру және т.с.с). Ал допсыз бала оның қимылдарын қайталайды. 4-5 секунд өткен соң, «негізгі» ойыншы кенеттен 8-10 м қашықтық- тағы ені 2 м болатын екі дәліздің бірімен доп-</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>пен жүгіре қозғалады. Екінші бала уақытылы қимылдап, сол дәлізбен доппен өтуге тырысады. «Негізгі» ойыншы доппен қозғалу кезінде бағытын кенеттен өзгертеді (1-3 рет). Дәліз сызығын бірінші кесіп өткен балаға 1 ұпай беріледі.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: доппен қозғалуды «адымдап» орындау, доппен бір орында орындалатын қимылдарды мүмкіндігінше жылдам және сапалы орындау.</p>
5.	ЕДИНОБОРСТВА 1X1	14 мин	<p>Міндеті: допты қадағалау және доппен бұрылудың техникалық дағдыларын шыңдау. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған</p>





ФУТБОЛ САБАҒЫ



			соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойынан ләззат алу.
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру және иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 52 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ДРИБЛИН ЖӘНЕ ҚАҚПАҒА СОҚҚЫ ЖАСАУ
Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар •№3 және №4 доптар •Конустар •Бағандар•Фишкалар•Манишкалар •

Міндеттері: • Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту •Дриблинг және үстердің ортасымен соққы жасауды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ДРИБЛИНГ-СОҚҚЫ 	8 мин	Міндеті: Үстердің ортасымен соққы жасауды үйрету. Мазмұны: А есімді ойыншы В-ға пас береді де, қарсы бағытқа жүгіре қозғалады. В допты қабылдап, конусқа қарай қозғалады және шартты түрде қарсылық көрсеткен қорғаушыны айналып өтіп,



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>қақпаға сол аяғымен соққы жасайды. Содан кейін, алаңның екінші жағынан, дәл сол әрекеттер қайталанады, тек алдау әрекеті мен соққы оң аякпен орындалады.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: тірек аяғын дұрыс қою, соққыны доптың ортасынан жасау, соққыдан соң аяқ ұшы созылған қалыпта болуы керек.</p>
4.	1×1 ТЕКЕТІРЕС	10 мин	<p>Міндеті: 1-ге 1 текетіресі кезінде дриблинг жасауды үйрету.</p> <p>Мазмұны: жаттығуды орындауға 4 баладан құралған үш топ қатысады. А қорғаушыдан ашылған В-ға пас береді және допты қабылдап 1×1 қорғаушыны алдап өтеді де, допты қорғаушының артындағы сызықтан өткізуге тырысады. Қорғаушы допты тартып алатын болса, допты артында тұрған өз ойыншысына беріп, ол өз кезегінде 1×1 қарсыласын алдап өтуге тырысады. Бұл ойында ұпайлар есепке алынады және көп ұпай жинаған команда жеңіске жетеді.</p>





ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: уақытында ашылу, допты қабылдаған соң қорғаушыдан кету, қарсыласын алдаған кезде қозғалыс ырғағын өзгерту.</p>
5.	<p>4×4 + қақпашылар</p> 	14 мин	<p>Міндеті: допты қадағалау және доппен бұрылудың техникалық дағдыларын шыңдау. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру және иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 53 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ДРИБЛИНГ ЖӘНЕ ҚАҚПАҒА СОҚҚЫ ЖАСАУ
Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар •№3 және №4 доптар •Конустар •Бағандар•Фишкалар•Манишкалар •

Міндеттері: • Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту •Дриблинг және қақпаға үстердің ортасымен соққы жасауды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөлшер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ДРИБЛИНГ-СОҚҚЫ жаттығуы	8 мин	Міндеті: үстердің ортасымен соққы жасауды үйрету. Мазмұны: жаттығуды 5-6 баладан және 2 қақпашыдан тұратын екі команда орындайды. А және В доппен қозғала отырып, алаңның ортасына көлденеңінен-жерлетіп пас береді. В-ның берген до-



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>бын қабылдап, А қақпаға соққы жасайды. Допты қабылдаған оқушылар қақпаға соққы жасайды және белгілі уақыттан соң орындарымен ауысады.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: тірек аяғын дұрыс қою, доптың ортасынан соғу, қақпаның қорғалмаған тұсына соққы жасау, соққыдан соң аяқ ұшы созылған қалыпта болуы керек.</p>
4.	<p style="text-align: center;">1×1 ТЕКЕТИРЕС</p> 	10 мин	<p>Міндеті: 1×1 ТЕКЕТИРЕСінде дриблинг жасауды шыңдау.</p> <p>Мазмұны: әр командада 4 ойыншы және 1 қақпашыдан болады. А алаңы: командалар екі қақпаға ойнайды. Қақпашы өз ойыншысына допты береді де, ойын басталады, ойыншы белгілі-бір уақыт ішінде 1×1 ТЕКЕТИРЕСке түсіп, қарсылас қақпасына соққы бағыттайды. Соғылған голға 1 ұпай беріледі. В алаңы: командалар 2 үлкен және 2 шағын қақпаға ойнайды (жалаушалармен белгіленген). Үлкен қақпаға гол соқ-</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>қаны үшін және шағын қақпадан доппен өткені үшін ұпай беріледі.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: уақытылы ашылу, допты қабылдап, ойыншыдан уақытылы кету, алдау және допты тартып алу кезінде қозғалыс ырғағын өзгерту.</p>
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 4 x 4 + вратари.</p> 	14 мин	<p>Міндеті: допты қадағалау және доппен бұрылудың техникалық дағдыларын шыңдау. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау. Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру және иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 54 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ДРИБЛИНГ ЖӘНЕ ҚАҚПАҒА СОҚҚЫ ЖАСАУ
Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар •№3 және №4 доптар •Конустар •Бағандар•Фишкалар•Манишкалар •

Міндеттері: • Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту •Дриблинг және үстердің ортасымен қақпаға соққы жасауды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөлшер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ДРИБЛИНГ-СОҚҚЫ 	8 мин	Міндеті: қарсыласқа арқасымен тұрып алдауды үйрету. Мазмұны: А қақпаға арқасымен тұрған В-ға пас береді. Бұрылып, алдау әрекетін орындаған соң доппен қозғалып, жерлете А-ға пас береді. А допты ыңғайлап алып қақпаға соққы жасайды. А мен В



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>орындарымен ауысады және С мен D да сол әрекеттерді орындайды.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: Пасты дәл беру. Ойыншысын назардан тыс қалдырмау. Алдау әрекеттерін орындаған кездегі дене қимылдарының үйлесімділігі. Соққыны дәл жасау.</p>
4.	<p>1×1</p> <p>ТЕКЕТІРЕС</p> 	10 мин	<p>Міндеті: алдау әрекеттері мен дриблингті үйрету.</p> <p>Мазмұны: ойынға 4-8 ойыншы және қақпашы қатысады. А алаңы: үйренуші шаршы ішінде доппен қозғала отырып алдау әрекеттерін жасайды да, қақпаға соққы орындайды. Алаңда кезектесе отырып екі топ жаттығады. В алаңы: үйренуші шаршы ішінде доппен қозғалып жүреді, ал қорғаушы оның добын тартып алуға тырысады. Сол сәтте шабуылшы оны алдап өтіп, қақпаға соққы жасауға тырысады. Нұсқалары: тартып алу әрекеті белсенді немесе шартты түрде болады.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: аяқ-</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			тың жұмысына назар аудару, екі аяқпен де алдау және соққы жасау біліктілігі арту үшін, алдау әрекеттерін оң және сол аяқпен бірдей жасау.
5.	4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ 	14 мин	<p>Міндеті: допты қадағалау және доппен бұрылудың техникалық дағдыларын шыңдау. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру және иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 55 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ПАС БЕРУ ЖӘНЕ ДОПТЫ ҚАБЫЛДАП, ОЙЫН-ШЫДАН КЕТУ

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Қозғалыс кезінде допты қабылдау тәсілін үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН БОС АУМАҚТЫ ҚОЗҒАЛЫС КЕЗІНДЕ ДОПТЫ ҚАБЫЛДАУ	8 мин	Міндеті: допты қозғалыс кезінде қабылдауды (қабылдау-ойыншыдан кету) үйрету. Мазмұны: тікбұрыштың ішіне конустар аумағы 5 м құрайтын шаршы түрінде орнатады. Үш ойыншы кезектесе отырып шаршының ішіне



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>кіріп, допты алу үшін бос аумаққа ашылып доп қабылдайды.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: допты алыстағы аяғымен қабылдау. Допты қозғалыс кезінде қабылдау. Допты қабылдаған соң бапкер көрсеткен тәсіл бойынша бұрылып, доппен кету.</p>
4.	<p>ШАРШЫДА 4×1</p> 	10 мин	<p>Міндеті: допты қозғалыс кезінде қабылдауды және бағытты өзгерте қозғалуды шыңдау.</p> <p>Мазмұны: тікбұрыш ішінде төрт ойыншы, аяқтарының ішкі жағымен пас беріп ойнайды. Қорғаушы 50 секундтың ішінде оны тартып алуға тырысады.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: допты алыстағы аяқпен қабылдау. Допты қозғалыс кезінде қабылдау. Қорғаушы пас беретін жолды жапқан жағдайда, доппен бұрылып, қозғалу бағытын өзгерту. Доппен әрекет етуде шектеу жоқ. Допты</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			оң және сол аякпен қабылдау және пас беру.
5.	<p>ИГРА В ФУТБОЛ 3х3,4 х 4 + вратари</p> 	14 мин	<p>Міндеті: допты қадағалау дағдысын шыңдау. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру және иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 56 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: ДОПТЫ БАҚЫЛАУ ЖӘНЕ ҚОЗҒАЛУ БАҒЫТЫН
ӨЗГЕРТУ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Допты қозғалыс кезінде қабылдауды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ДОПТЫ ҚАБЫЛДАУ-ОЙЫНШЫДАН КЕТУДІ ҮЙРЕТУ	8 мин	Міндеті: допты қозғалыс кезінде қабылдауды (қабылдау-ойыншыдан кету) үйрету. Мазмұны: тікбұрыш ішінде 3 ойыншы бір-біріне пас беріп ойнайды. С А-ға береді және А ол допты оң аяғымен қабылдап, 2-3 әрекет орындаған



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>соң В-ға береді. В допты қайтадан А-ға қайтып береді. А бұл жолы допты сол аяғымен қабылдап, «қабылдау-ойыншыдан кету» арқылы допты оң аяғына ауыстырады және С-ға пас береді. 1 минуттан соң ойыншылар сағат тілі бойынша орындарын ауыстырады.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: допты алыс аяғымен қабылдау. Допты қозғалыс кезінде қабылдау. «Қабылдау-ойыншыдан кету» тәсілі арқылы қозғалу бағытын өзгерту.</p>
4.	ШАРШЫДА 4×1	10 мин	<p>Міндеті: допты қозғалыс кезінде қабылдау және қозғалу бағытын өзгерту тәсілін бекіту.</p> <p>Мазмұны: тікбұрыш ішінде төрт ойыншы аяқтың ішкі жағымен пас беріп ойнайды. Қорғаушы 50 секундтың ішінде допты тартып алуы тиіс.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: допты алыстағы аяқпен қабылдау. Допты қозғалыс кезінде қабылдау. Қорғаушы доп беретін</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			жолды жапқан жағдайда, доппен бұрылып, қозғалу бағытын өзгерту. Доппен әрекет етуде шектеу жоқ. Допты оң және сол аяқпен қабылдау және пас беру.
5.	3×3, 4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ	14 мин	<p>Міндеті: допты қадағалау дағдысын шыңдау. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын аланда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойынан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру және иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 57 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: ДОПТЫ БАҚЫЛАУ ЖӘНЕ ҚОЗҒАЛУ БАҒЫТЫН
ӨЗГЕРТУ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Допты қозғалыс кезінде қабылдауды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ДОПТЫ ҚАБЫЛДАУ-ОЙЫНШЫДАН КЕТУДІ ҮЙРЕТУ	8 мин	Міндеті: допты қозғалыс кезінде қабылдауды (қабылдау-ойыншыдан кету) үйрету. Мазмұны: Ойынға 5-6 бала қатысады. Үйренуші өз ойыншысына пас береді де, оны жылдам шабуылдайды (добын тартып алмайды). Допты





			<p>қабылдаушы допты қозғалыс кезінде қабылдап, екі дәліздің бірінің (конустардың аралығы) ортасынан өтуі керек. Дәлізден өткен соң, қарсы жаққа пас береді де, сол доп берген ойыншысына жүгіреді (допты тартып алмайды). Осылайша әрекеттер қайталанатын.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: допты алыстағы аяқпен қабылдау. Допты қозғалыс кезінде қабылдау.</p>
4.	ШАРШЫДА 4×1	10 мин	<p>Міндеті: допты қозғалыс кезінде қабылдау және қозғалу бағытын өзгерту тәсілін бекіту.</p> <p>Мазмұны: төрт ойыншы тікбұрыш ішінде аяқтың ішкі жағымен пас беріп ойнайды. Қорғаушы 50 секундтың ішінде допты тартып алуы керек.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: допты алыстағы аяқпен қабылдау. Допты қозғалыс кезінде қабылдау. Қорғаушы доп беретін жолды жапқан жағдай-</p>





			да, доппен бұрылып, қозғалу бағытын өзгерту. Доппен әрекет етуде шектеу жоқ. Допты оң және сол аяқпен қабылдау және пас беру
5.	3×3, 4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ	14 мин	<p>Міндеті: ойын техникасының дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру және иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 58 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ДОППЕН ҚОЗҒАЛУ ЖӘНЕ ПАС БЕРУ

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ● Қозғалыс кезінде аяқтың ішкі жағымен пас беру техникасын үйрету. Доппен «адымдап» қозғалуды бекіту.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ДОППЕН ҚОЗҒАЛУ ЖӘНЕ ПАС БЕРУ (ДОПТЫ АЛЫП ЖҰРУ-БЕРУ)	8 мин	Міндеті: қозғалыс кезінде пас беруді үйрету. Мазмұны: оқушылар жұп-тарға бөлінеді. Добы бар бала тура бағытта доппен қозғала отырып, жанында 5-6 м жерде еріп келе жатқан ойыншысына табанының ішкі жағымен пас береді. Допты қабылдаған



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>бала сол әрекеттерді қайталайды. Осылай белгілі-бір қашықтықты өткен соң, доп келесі жүпқа беріледі.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: допты қозғалыс кезінде қабылдау, пас берген кезде тірек аяғының ұшы жанында еріп келе жатқан жақта болуын ескеру, пас берушіден сәл алда болу, серігі пасты оң аяқпен берсе, сол аяқпен қайтару.</p>
4.	ЭСТАФЕТА	10 мин	<p>Міндеті: доппен «адымдап» қозғалуды бекіту.</p> <p>Мазмұны: Қызылдар мен ақтардың бірінші нөмірлері мәре сызығына орналасады. Екінші нөмірлері олардан 10 м жерге, 3-нөмірлер 2-ден 10 м жерге орналасады. 3-нөмірлерден 10 м жерге сөрелі белгілейтін конус қойылады. Мұғалімнің белгісі бойынша 1-лер 2-ге қарай доппен қозғалады, 1-ден допты қабылдап алған 2-ші бала 3-қарай қозғалады және 3 өз кезегінде сөреге қозғалады. Үшінші нөмірі сөреге бірінші келген командауады. Белгілі бір уақыттан</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>кейін ойын қайта басталады және ойыншылар орындарымен ауысады.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: доппен қозғалуды әр адым сайын, екі аяқпен кезек және аяқтың түрлі бөлігімен орындайды.</p>
5.	<p>3×3, 4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: ойын техникасының дағдысын шыңдау. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау. Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойынан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру және иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 59 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ДОППЕН ҚОЗҒАЛУ ЖӘНЕ ПАС БЕРУ

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

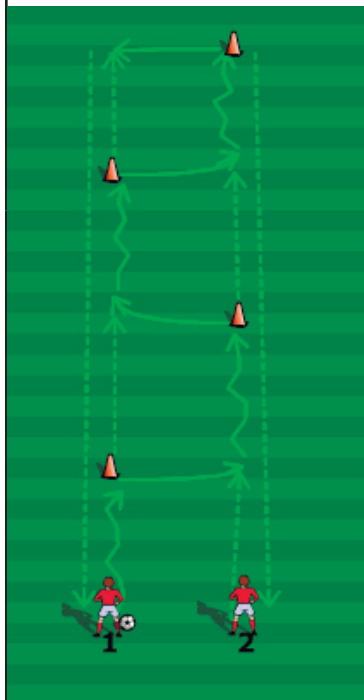
Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Қозғалыс кезінде аяқтың ішкі жағымен пас беру техникасын үйрету. Доппен «адымдап» қозғалу техникасын бекіту.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ДОППЕН ҚОЗҒАЛУ ЖӘНЕ ПАС БЕРУ	8 мин	Міндеті: қозғалыс кезінде аяқтың ішкі жағымен пас беруді үйрету. Мазмұны: оқушылар жұптарға бөлінеді. Олар бір мезгілде конустарға қарай қозғалуын бастайды және добы бар бала конусқа жақындаған кезде өз ойыншысына пас береді



ФУТБОЛ САБАҒЫ



де, қозғалысын допсыз жалғастыра береді. 2-ойыншы доппен келесі конусқа дейін қозғалып, жақындаған кезде 1-балаға қайта пас береді. Осылайша, бір конустан екіншісіне жылжи отырып, белгіленген қашықтықты өтеді. Конус қарсыластың орнына қызмет етеді немесе әлсіз қарсылық көрсететін ойыншыны шығаруға болады. Сонымен қатар, конустардың арақашықтығын да өзгертуге болады.

Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: пас берген кезде денені бұру керек және тірек аяғының ұшы пас беретін жаққа бұрылады. Допты қозғалыс кезінде қабылдау. Пасты екі аяқпен кезек беру.

4. ЭСТАФЕТА

10
мин

Міндеті: доппен қозғалу және пас беру біліктілігін шыңдау.

Мазмұны: екі команданың оқушылары 2 шағын топқа бөлінеді және бір-біріне қарама-қарсы орналасады. Оқу-



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>шылар мұғалімнің белгісі бойынша 1-сызықтан 2-не дейін доппен қозғалады және қарсы беттегі ойыншысына пас береді де, оның артына – 3 сызыққа орналасады. Допты қабылдаған бала дәл солай әрекет етеді де, 1-сызықтағы баланың артына тұрады.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: доппен қозғалуды және пас беруді екі аяқпен орындау, әрекеттің үздіксіздігін қамтамасыз ету, пасты дәл беру, тірек аяғын нық қою, жағдайды бағдарлау үшін басты көтеріп жүру.</p>
5.	<p>3×3, 4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: ойын техникасының дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойынан ләззат алу.
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру және иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 60 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ДОППЕН ҚОЗҒАЛУ ЖӘНЕ ПАС БЕРУ

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Қозғалыс кезінде аяқтың ішкі жағымен пас беру техникасын үйрету. Доппен «адымдап» қозғалу техникасын бекіту.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ДОППЕН ҚОЗҒАЛУ ЖӘНЕ ПАС БЕРУ	8 мин	Міндеті: қозғалыс кезінде пас беруді үйрету. Мазмұны: оқушылар жұп-тарға бөлінеді. Добы бар бала тура бағытта доппен қозғала отырып, жанында 5-6 м жерде еріп келе жатқан ойыншысына аяқтың ішкі жағымен пас береді. Доп бір-бірінен 3 м



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>аралыққа орналасқан конустардың арасынан өтуі керек. Допты қабылдаған бала сол әрекеттерді қайталайды. Осылай белгілі-бір қашықтықты өткен соң, доп келесі жұпқа беріледі.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: допты қозғалыс кезінде қабылдау, пас берген кезде тірек аяғының ұшы жанында еріп келе жатқан жақта болуын ескеру, пас берушіден сәл алда болу, серігі пасты оң аяқпен берсе, сол аяқпен қайтару.</p>
4.	<p>ШАРШЫДА 4×1</p> 	10 мин	<p>Міндеті: доппен «адымдап» қозғалуды бекіту.</p> <p>Мазмұны: эстафетаға екі команда қатысады. Оқушы мұғалімнің белгісі бойынша «адымдап» қозғалу тәсілімен жалаушаға қарай қозғалып, оған жеткен соң допты қалдырады да, орнына қайтып келеді және өз ойыншысына эстафетаны береді. Ол жүгіріп барып, қайтардан доппен қозғалып қайтады және осылайша эстафета жалғаса</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>береді.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: доппен қозғалуды әр адым сайын екі аяқпен кезек орындау. Жағдайды бағдарлау үшін басты көтеріп жүгіру.</p>
5.	<p>3×3, 4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: ойын техникасының дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру және илгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 61 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: ҰШЫП НЕМЕСЕ ШӨППЕН СЫРҒЫП КЕЛЕ
ЖАТҚАН ДОПТЫ ҚАБЫЛДАУ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ● Биік ұшып келе жатқан допты бағындыруды үйрену.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№2	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН ҰШЫП КЕЛЕ ЖАТҚАН ДОПТЫ ТОҚТАТУ	8 мин	Міндеті: ұшып келе жатқан допты табанмен тоқтатуды үйрету. Мазмұны: әр балада бір доптан болады. Үйренуші допты иық деңгейінде лақтырып, оны табанымен тоқтатады.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар:</p> <p>допты тоқтатқан кезде аяқтың жұмсақ, қайтымды қимылына назар аудару.</p>
4.	<p>ҚОЗҒАЛМАЛЫ ОЙЫН</p> 	10 мин	<p>Міндеті: ұшып немесе шөппен сырғып келе жатқан допты тоқтатуды үйрету.</p> <p>Мазмұны: оқушылар 5 баладан станцияларға бөлінеді. Бірінші станцияда жұпка бөлініп, біреуі допты лақтырып беріп, екіншісі мұғалім көрсеткен тәсілмен допты өзіне бағындырады. Екінші станциядағы бала, №1-станцияда доппен әрекет етіп жатқан баланың атын айтып, конустан конусқа жүгіреді және 2-ші балаға эстафетаны береді. Мұғалім әрбір аталған есімнің дұрыс аталуын тексеріп тұрады. Адам есімі қаншалықты көп айтылса, командаға соншалықты көп ұпай беріледі. Белгілі бір уақыттан кейін оқушылар рөлдерімен ауысады.</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: әре- кетті орындау кезінде допты және допқа ие баланы назардын тыс қалдырмау; аяқтың жұмысына және қимылдардың епті орындалуына назар аудару.</p>
5.	<p>4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: допты қадағалау дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан- жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру және иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 62 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: ҰШЫП НЕМЕСЕ ШӨППЕН СЫРҒЫП КЕЛЕ
ЖАТҚАН ДОПТЫ ҚАБЫЛДАУ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4
доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ●t

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН ҰШЫП КЕЛЕ ЖАТҚАН ДОПТЫ ТОҚТАТУ	8 мин	Міндеті: ұшып келе жатқан допты аяқпен тоқтатуды үйрету. Мазмұны: әр балада бір доптан болады. Үйренуші допты иық деңгейінде лақтырып, оны аяғымен тоқтатады. Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: доп-



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			ты тоқтатқан кезде аяқтың жұмсақ, қайтымды қимылына назар аудару.
4.	ҚОЗҒАЛМАЛЫ ОЙЫН 	10 мин	<p>Задача: ұшып келе жатқан допты аяғымен тоқтатуды үйрету.</p> <p>Мазмұны: ойынға екі команда қатысады. Әр команданың бір ойыншысы көлемі 2×2 шаршының ішіне тұрады. Ойыншылар шаршыдан 5 м жерге доппен орналасады. Олар шаршы ішіндегі балаға допты аса биік емес траекториямен лақтырып береді. Шаршы ішіндегі баланың міндеті – допты шаршыдан шығармай, өзіне бағындыру. Бұл ойында айып ұпайлары саналады және аз ұпай жинаған команда жеңіске жетеді. Шаршы ішіндегі бала 1-1,5 минут сайын ауысып тұрады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты баланың</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			баланың бойынан аспайтындай етіп лақтыру; допты қабылдаған кезде аяқтың жұмсақ, қайтымды қимылдарына назар аудар.
5.	3×3, 4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ	14 мин	<p>Міндеті: допты қадағалаудағысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру және иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 63 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: ҰШЫП НЕМЕСЕ ШӨППЕН СЫРҒЫП КЕЛЕ
ЖАТҚАН ДОПТЫ ҚАБЫЛДАУ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ● Биік ұшып келе жатқан допты бағындыруды үйрену.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН ҰШЫП КЕЛЕ ЖАТҚАН ДОПТЫ ТОҚТАТУ	8 мин	Міндеті: ұшып келе жатқан допты аяғымен тоқтатуды үйрету. Мазмұны: әр балада бір доптан болады. Үйренуші допты иық деңгейінде лақтырып, оны аяғымен тоқтатады. Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар:



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			допты тоқтатқан кезде аяқтың жұмсақ, қайтымды қимылына назар аудару. Доппен бұрылған кезде дененің бұрылу қимылын дұрыс орындау.
4.	<p>ҚОЗҒАЛМАЛЫ ОЙЫН</p> 	10 мин	<p>Міндеті: ұшып немесе шөппен сырғып келе жатқан допты қабылдауды үйрету.</p> <p>Мазмұны: оқушылар екі командаға бөлінеді және әр команданың (қызылдар) ойыншысына қарсы, дербес ойыншы (сарылар) тағайындалады. Қызылдар алаңның әр жеріне тұрады, ал сарылар алаңның сыртына орналасады. Қызылдар мұғалімнің белгісі бойынша қолдарындағы доптарын жоғары лақтырып, доппен түрлі тәсілдер жасай бастайды және оны өз қарсыласынан денесімен жабуға тырысады. Сарылар алаңға жүгіре кіріп, қарсыласынан допты тартып алуға тырысады. Допты тартып алған жағдайда, екі ойыншы да алаңнан шығады. Алаңда көп уақыт өткізген команда жеңімпаз</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>атанады.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: допты және ойыншыны назардан тыс қалдырмау; аяқтың қимылының дұрыс орындалуына назар аудару.</p>
5.	<p>4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: допты қадағалау дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру және иілгіштікті дамыту.	2 мин	



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 64 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ДОПТЫ БАҚЫЛАУ ЖӘНЕ ҚОЗҒАЛУ БАҒЫТЫН ӨЗГЕРТУ

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Допқа ашылууды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№ п/ п	Содержание занятия	Дози- ров- ка	Организационно – методи- ческие указания
Подготовительная часть (6 минут)			
1.	Построение. Уточнение задач на занятие.		
2.	Разминка, обще-разви- вающие упражнения на месте, в движении	6 мин	
Основная часть (32 минуты)			
3.	АШЫЛУДЫ ҮЙРЕТУ 	8 мин	Міндеті: допқа ашылууды үйрету. Мазмұны: көлемі 16×8 бола- тын алаң екіге бөлінген. Ол алаңның әр бөлігінде бір-бірі- не пас беріп ойнайтын коман- далас ойыншылар болады. Екі аумақтың ортасында қор- ғаушы қызметін атқаратын



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>ойыншы орналасады және ол командалас ойыншылардың бір-біріне берген пастарын қақшып кетуі керек. Ол үшін оған ұпай беріледі. Ойыншылардың міндеті – бос орынға ашылып, қорғаушыға допты қақшып кетуге мүмкіндік бермей пас алмасу.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: екі командалас ойыншылардың бір-біріне берген доптары жету үшін, пас беру жолының жабық болмауы тиіс екендігін оқушыларға түсіндіру керек.</p>
4.	<p>2×2 ҮЛГІСІНДЕ ШАҒЫН ҚАҚПАҒА ОЙНАУ</p> 	10 мин	<p>Міндеті: допқа ашылу дағдысын шыңдау.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м алаңда 2 адамнан құралған екі команда, бір-бірінің қақпасына доп соғуға тырысады. Допқа ие команда алаңның кез келген жерінде ойнайды. Ал қорғаныстағы команданың бір ойыншысы алаңның бір бөлігінде ғана өнер көрсете алады.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: пас</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			берілетін бос аумаққа ашылу керек.
5.	4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ 	14 мин	<p>Міндеті: ойын техникасының дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру және иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 65 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: КЕҢІСТІКТЕ БАҒДАРЛАУ. ШАБУЫЛДАҒЫ
ДЕРБЕС ТАКТИКАЛЫҚ ӘРЕКЕТПЕН ТАНЫСТЫРУ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Допқа ашылуды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН	8 мин	Міндеті: доп қабылдауға ашылуды үйрету. Мазмұны: Доп А-да болады. В одан 5-7 м жерде тұрады. В шартты түрдегі қорғаушылардан (конус) айналып, оңға не солға ашылған кезде, А оған пас береді. В допты қозғалыс кезінде қабылдап



ФУТБОЛ САБАҒЫ



		<p>2-3 қимыл жасайды да, допты С-ға береді де, содан кейін С-ның алдына орналасады және комбинация қайталанады. 1 минуттан кейін оқушылар орындарымен ауысады.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: допты алыстағы аяғымен қабылдау. Допқа ашылуды аяқты қайшылап немесе арқамен жүгіре жасау.</p>
4.	<p>«ДОПТЫ ТАРТЫП АЛ» ОЙЫНЫ</p> 	<p>10 мин</p> <p>Міндеті: доп қабылдауға ашылу және аяқтың ішкі жағымен пас беруді үйрету.</p> <p>Мазмұны: оқушылар екі командаға бөлінеді. Қызыл жейделі ойыншылар алаңның ортасында өзара пас беріп, ойынды бастайды. Сары жейделі оқушылар алаңның сыртында болады. Белгі бойынша сары жейделі бір ойыншы алаңға жүгіріп кіреді және қызылдардан допты тартып алуға тырысады. Әр 10 секунд сайын алаңға 1 сары жейделі ойыншыдан қосылып отырады. Сарылар допты тартып алысымен, олар алаң-</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>өз ойыншыларының санын анықтайды. Содан кейін ойыншылар рөлдерімен ауысады. Аз ойыншылар санымен допты тартып алған команда жеңімпаз атанады.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: пас берген кез- де тірек аяғы доппен бір деңгейде болуы керек; допты аяқтың ішкі жағымен тебу керек; тірек аяғының ұшы мен ойыншының денесі пас беретін жаққа бұрылған болуы керек; допты қабылдау үшін бос орынға ашылу керек.</p>
5.	<p>4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: ойын техникасының дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау. Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру және иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 66 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: ШАБУЫЛДАҒЫ ДЕРБЕС ТАКТИКАЛЫҚ ӘРЕ-
КЕТТЕРМЕН ТАНЫСТЫРУ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ● Алаңда жан-жағын (кеңістікті) бағдарлауды үйрету ● Допқа ашылуды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН	8 мин	Міндеті: қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамытуға ықпал ету. Үшбұрышта үйлесімді әрекет етумен таныстыру. Мазмұны: оқушылар тобы үшбұрыш құра отырып, доппен қозғалуды бір мезгілде бастайды. Мұғалімнің



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>белгісі бойынша үшбұрыштағы оқушылар қозғалу бағытын (алға, артқа, оңға, солға) өзгертеді.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: доппен «адымдау» әдісімен қозғалу, бұрылған немесе бағытты өзгертуді белгілі бір тәсілмен орындаған кездегі үйлесімділік.</p>
4.	<p>ДИАГОНАЛЬ БОЙЫНША АШЫЛУ ТӘСІЛІМЕН ТАНЫСУ</p> 	10 мин	<p>Міндеті: диагональ бойынша ашылу арқылы шабуылдау кезіндегі дербес тактикалық әрекеттермен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: үйренуші диагональ бойынша жүгіре шыққан өзінің ойыншысына конустардың аралығымен өткізе пас береді. Ойыншының міндеті – жүгіріп келе жатып допты қабылдап, аяғының ішкі жағымен қақпаға соққы жасау.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: допқа ашылуды алдау әрекетін жасаған соң барып орындайды. Доп 8-10 м жерден беріледі. Қақпаға соққы 5-7 м жерден жасалады.</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



5.	4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ	14 мин	<p>Міндеті: ойын техникасының дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру және иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 67 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: ДОПТЫ ҚАДАҒАЛАУ ЖӘНЕ ҚОЗҒАЛУ БАҒЫ-
ТЫН ӨЗГЕРТУ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар •№3 және
№4 доптар •Конустар •Бағандар•Фишкалар•Манишкалар •
Міндеттері: • Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту •Дри-
блинг және тірек аяғына қарай бұрылуды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орын- да және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ДОППЕН ҚОЗҒАЛУ ЖӘНЕ ДОППЕН БҰРЫЛУДЫ ҮЙРЕ- ТУГЕ АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУ	8 мин	Міндеті: доппен «адымдап» қозғалу және «тірек аяғына ыңғайлап бұрылу» техника- сын үйрету. Мазмұны: оқушылар төрт- тіктерге бөлінеді. Добы бар жұптар А-В және С-Д аралықтарында доппен қозға- лады. Ал допсыз ойыншылар



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>де, сол допты қабылдаған балаға жүгіреді. Алғашқыда топты тартып алуды сылбыр орындайды. Ойыншының біліктілігі артуына қарай, тартып алу белсенділігі арта түседі. Допты қабылдаушы баланың міндеті – допты қозғалыс кезінде қабылдап, 5 метрлік аумаққа кіріп, қақпаға соққы жасау. Доппен қозғалу кезінде қарсыласын алдау үшін кенеттен бұрылып, басқа бағытта қозғалуға болады. Бұл ойында қақпаға соғылған голдар есептеледі. Белгілі бір уақыттан соң оқушылар рөлдерімен ауысады. Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: доппен «адымдау» әдісімен қозғалу, тірек аяғы арқылы 180 градусқа жылдам бұрылу.</p>
5.	4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ	14 мин	Міндеті: ойын техникасының дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.

Қақпаның көлемі 1×1,5 м.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.

Қорытынды бөлім 2 минут

6.	Жеңіл жүгіріс, жүру және иілгіштікті дамыту.	2 мин	
----	--	-------	--



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 68 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ДОПТЫ БАҚЫЛАУ ЖӘНЕ ҚОЗҒАЛУ БАҒЫТЫН ӨЗГЕРТУ

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар • №3 және №4 доптар • Конустар • Бағандар • Фишкалар • Манишкалар •

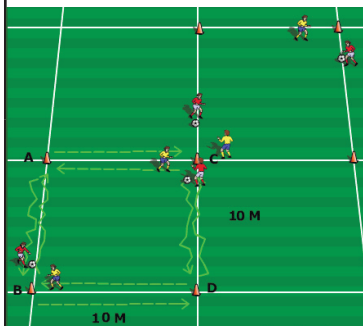
Міндеттері: • Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту • Дриблинг және тірек аяғына қарай бұрылуды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.		6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ДОППЕН ҚОЗҒАЛУ ЖӘНЕ БҰРЫЛУДЫ ҮЙРЕТУГЕ АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУ	8 мин	Міндеті: доппен «адымдап» қозғалу және «тірек аяғына ыңғайлап бұрылу» техникасын үйрету. Мазмұны: оқушылар төрттіктерге бөлінеді. Добы бар жұптар А-В және С-Д аралықтарында доппен қозғалады. Ал допсыз ойыншылар А-С



ФУТБОЛ САБАҒЫ



және В- D жүреді. Доппен 5-7 рет әрекет еткен соң соққы немесе пас беру қимылын бейнелеп аяқтарын сермейді де, тірек аяғымен бұрылып, келесі бағытта қозғалады. Допсыз ойыншылар жақындап келеді, алайда доп үшін талас жүргізбейді: қорғаныстағы әрекеттерді бейнелеп, бір ойыншыдан екіншісіне ауысады.

Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: әр адым сайын аяқты допқа тигізу, доп қабылдауды екі аяқпен де орындау, жұптасып өнер көрсетудегі үйлесімділік, доппен немесе допсыз әрекет ететін ойыншысы кешігіп жатса асықпай әрекет ету.

4.

1x1 ТЕКЕТИРЕС

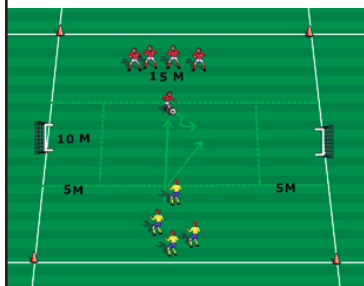
10
мин

Міндеті: жылдам әрекет кезінде дриблинг жасауды және бағытты өзгертіп қозғалуды үйрету.

Мазмұны: екі оқушы бір-біріне қарама-қарсы орналасады. Олардың біреуінде доп. Добы бар бала пас береді де, сол допты қабылдаған балаға



ФУТБОЛ САБАҒЫ



жүгіреді. Алғашқыда топты тартып алуды сылбыр орындайды. Ойыншының біліктілігі артуына қарай, тартып алу белсенділігі арта түседі. Допты қабылдаушы баланың міндеті – допты қозғалыс кезінде қабылдап 5 метрлік аумаққа кіріп, қақпаға соққы жасау. Доппен қозғалу кезінде қарсыласын алдау үшін кенеттен бұрылып, басқа бағытта қозғалуға болады. Бұл ойында қақпаға соғылған голдар есептеледі. Белгілі бір уақыттан соң оқушылар рөлдерімен ауысады.

Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: доппен «адымдау» әдісімен қозғалу, тірек аяғы арқылы 180 градусқа жылдам бұрылу.

5. 4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ

14
мин

Міндеті: ойын техникасының дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.

Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м



ФУТБОЛ САБАҒЫ



алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.

Қақпаның көлемі $1 \times 1,5$ м.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.

Қорытынды бөлім 2 минут

6. Жеңіл жүгіріс, жүру.
Иілгіштікті дамыту.

2
мин



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 70 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ДРИБЛИНГ ЖӘНЕ ҚАПАҒА СОҚҚЫ ЖАСАУ

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар • №3 және №4 доптар • Конустар • Бағандар • Фишкалар • Манишкалар •

Міндеттері: • Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту • Дриблинг және тірек аяғына қарай бұрылуды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Негізгі қимыл-қозғалыс үйлесімі	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ДРИБЛИНГ-СОҚҚЫ 	8 мин	Міндеті: дриблинг және аяқтың ішкі жағымен соққы жасауды үйрету. Мазмұны: жатығу лекпен, жұптасып орындалады. Оқушылардың бірі доппен қозғала отырып, баған немесе конусты айналып өтеді де, өз ойыншысына пас береді. Бірнеше конусты айналып өтіп



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>тік бұрыштың ұзын жағында тұрып, допты аяқтарымен теуіп қарсыластарына тигізуге тырысады (тізеден төмен дене бөлігіне). Доппен қозғалып келе жатқан балаға доп тиген жағдайда, ол мәре сызығына қайтады.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: доппен «адымдап» қозғалу, доппен қозғалу ырғағын, доппен соққы жасау және аяқтың ішкі жағымен пас беру екпінін өзгерту.</p>
5.	4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ	14 мин	<p>Міндеті: ойын техникасының дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек:</p>





ФУТБОЛ САБАҒЫ



			доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 71 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ДРИБЛИНГ ЖӘНЕ ҚАПАҒА СОҚҚЫ ЖАСАУ

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Дриблинг және аяқтың ішкі жағымен соққы жасауды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Негізгі қимыл-қозғалыс үйлесімі	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ДРИБЛИНГ-СОҚҚЫ 	8 мин	Міндеті: дриблинг және аяқтың ішкі жағымен соққы жасауды үйрету. Мазмұны: Оқушылар доппен қозғала отырып, үш конусты айналып өтеді де, 6-7 м жерден қақаға соққы жасайды. Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: доппен «адымдап қозғалу»,



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			бағытты өзгертуді табанның ішкі және сыртқы жағымен орындап бұрылу, аяқтың ұшымен орындалатын соққыны дәл орындау.
4.	1×1 ТЕКЕТИРЕСТЕН СОҢ ҚАҚПАҒА СОҚҚЫ ЖАСАУ	10 мин	<p>Міндеті: дриблинг және аяқтың ішкі жағымен соққы жасауды бекіту.</p> <p>Мазмұны: 2 ойыншы шағын қақпаға гол соғу мақсатында ТЕКЕТИРЕС таласқа түседі. Бір жұпқа ойнауға 50 секунд уақыт беріледі. Доп алаңнан тыс шығып кеткен жағдайда, өз ойыншысынан пас алып, ойын қайтадан басталады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: доппен «адымдап» қозғалу, доппен қозғалу ырғағын, доппен соққы жасау және аяқтың ішкі жағымен пас беру екпінін өзгерту.</p>
5.	3×3, 4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ	14 мин	<p>Міндеті: ойын техникасының дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын аланда (20×40 м ала-</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



ңының жартысы) аз құраммен ойнау.

Қақпаның көлемі 1×1,5 м.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.

Қорытынды бөлім 2 минут

6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	
----	---	----------	--



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 72 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ДРИБЛИНГ ЖӘНЕ ҚАПАҒА СОҚҚЫ ЖАСАУ

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Дриблинг және аяқтың ішкі жағымен соққы жасауды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.		6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ДРИБЛИНГ-СОҚҚЫ 	8 мин	Міндеті: дриблинг және аяқтың ішкі жағымен соққы жасауды үйрету. Мазмұны: Оқушылар доппен қозғала отырып, үш конусты айналып өтеді де, 6-7 м жерден қақаға соққы жасайды. Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: доппен «адымдап қозғалу»,



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			бағытты өзгертуді табанның ішкі және сыртқы жағымен орындап бұрылу, аяқтың ұшымен орындалатын соққыны дәл орындау.
4.	<p>1×1 ТЕКЕТИРЕСТЕН СОҢ ҚАҚПАҒА СОҚҚЫ ЖАСАУ</p> 	10 мин	<p>Міндеті: дриблинг және аяқтың ішкі жағымен соққы жасауды бекіту.</p> <p>Мазмұны: 2 ойыншы шағын қақпаға гол соғу мақсатында ТЕКЕТИРЕС таласқа түседі. Бір жұпқа ойнауға 50 секунд уақыт беріледі. Доп алаңнан тыс шығып кеткен жағдайда, өз ойыншысынан пас алып, ойын қайтадан басталады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: доппен «адымдап» қозғалу, доппен қозғалу ырғағын, доппен соққы жасау және аяқтың ішкі жағымен пас беру екпінін өзгерту.</p>
5.	<p>3×3, 4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p>	14 мин	<p>Міндеті: ойын техникасының дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын аланда (20×40 м ала-</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



ңының жартысы) аз құраммен ойнау.

Қақпаның көлемі 1×1,5 м.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.

Қорытынды бөлім 2 минут

6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	
----	---	----------	--



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 73 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: ПАС БЕРУ ЖӘНЕ ШӨППЕН СЫРҒЫП КЕЛГЕН
ДОПТЫ ҚАБЫЛДАП, ОЙЫНШЫДАН КЕТУ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар • №3 және №4 доптар • Конустар • Бағандар • Фишкалар • Манишкалар •

Міндеттері: • Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту • Қозғалыс кезінде допты қабылдап, бос орынға шығуды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.		6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ДОПТЫ ҚАБЫЛДАУ- ОЙЫНШЫДАН КЕТУДІ ҮЙРЕТУ	8 мин	Міндеті: қозғалыс кезінде допты қабылдауды (қабылдау-ойыншыдан кету) үйрету. Мазмұны: тікбұрыш ішінде 3 ойыншы бір-біріне пас беріп ойнайды. С А-ға береді және А допты оң аяғымен қабылдап, 2-3 әрекет орындаған соң В-ға береді. В допты қайтадан



ФУТБОЛ САБАҒЫ



		<p>А-ға қайтып береді. А бұл жолы допты сол аяғымен қабылдап, қабылдау-ойыншыдан кету әрекеті арқылы допты оң аяғына ауыстырады және С-ға пас береді. 1 минуттан соң ойыншылар сағат тілі бойынша орындарын ауыстырады.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: допты алыс аяғымен қабылдау. Допты қозғалыс кезінде қабылдау. Қабылдау-ойыншыдан кету тәсілі арқылы қозғалу бағытын өзгерту.</p>
4.	<p>ҚАБЫЛДАУ-КЕТУ-СОҚҚЫ</p> 	<p>10 мин</p> <p>Міндеті: қозғалыс кезінде допты қабылдап, аяқт ішкі жағымен қақпаға соққы жасауды үйрету.</p> <p>Мазмұны: жаттығу жұппен орындалады. Ойыншылардың бірі пас береді, екінші бірнеше конусты аналып өтіп, қақпаның алдындағы бос жерден допты қабылдаған соң, аяқтың ішкі жағымен қақпаға соққы жасайды. Позиция бойынша ауысымды лекпен немесе белгілі бір уақыт ішінде жасауға болады.</p> <p>Тапсырманы орындауға</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>қойылатын талаптар: пасты дәл беру, қозғалыс кезінде допты қабылдап, доппен кетіп, қақпаға дәл соққы жасау. Соққы кезінде тірек аяғының дұрыс қойылуын қадағалау.</p>
5.	<p>4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: ойын техникасының дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	<p>Жеңіл жүгіріс, жүру.</p> <p>Иілгіштікті дамыту.</p>	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 74 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: ПАС БЕРУ ЖӘНЕ ШӨППЕН СЫРҒЫП КЕЛГЕН
ДОПТЫ ҚАБЫЛДАП, ОЙЫНШЫДАН КЕТУ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар • №3 және №4 доптар • Конустар • Бағандар • Фишкалар • Манишкалар •

Міндеттері: • Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту • Қозғалыс кезінде допты қабылдап, бос орынға шығуды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.		6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ДОПТЫ ҚАБЫЛДАУ- ОЙЫНШЫДАН КЕТУДІ ҮЙРЕТУ	8 мин	Міндеті: допты қозғалыс кезінде қабылдауды (қабылдау-ойыншыдан кету) үйрету. Мазмұны: Ойынға 5-6 бала қатысады. Үйренуші өз ойыншысына пас береді де, оны жылдам шабуылдайды (добын тартып алмайды). Допты қабылдаушы допты қозғалыс кезінде қабылдап,



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>екі дәліздің бірінің (конустардың аралығы) ортасынан өтуі керек. Дәлізден өткен соң қарсы жаққа пас береді де, сол доп берген ойыншысына жүгіреді (допты тартып алмайды). Осылайша әрекеттер қайталанады.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: допты алыстағы аяқпен қабылдау. Допты қозғалыс кезінде қабылдау.</p>
4.	<p>ШАРШЫДАҒЫ 4×2 ОЙЫН</p>	10 мин	<p>Міндеті: қозғалыс кезінде допты қабылдауды шыңдау.</p> <p>Мазмұны: төрт ойыншы бір-біріне допты бере отырып, мүмкіндігінше көп пас беруге тырысады. Олар көлемі 15×15 м шаршыны айнала орналасады. Шаршы ішіндегі екі ойыншы 1 минут ішінде допты тартып алуға ұмтылады. Дәл берілген пас есепке алынады. Доппен әрекет етуге шектеу қойылмайды, дегенмен 3-5-тен аспағаны дұрыс.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: алыс аяққа дәл беру, допты бос</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			орынға ашылып қабылдау, доппен бірде-бір әрекет жасамай ден пас беруге болмайды.
5.	<p>4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: ойын техникасының дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 75 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ПАС БЕРУ ЖӘНЕ ШӨППЕН СЫРҒЫП КЕЛГЕН ДОПТЫ ҚАБЫЛДАП, ОЙЫНШЫДАН КЕТУ

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ● Ашылу және допты қабылдап, бос орынға ашылу дағдысын бекіту.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.		6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ДОПТЫ ҚАБЫЛДАУ-ОЙЫНШЫДАН КЕТУДІ ҮЙРЕТУ 	8 мин	Міндеті: допты қозғалыс кезінде қабылдауды (қабылдау-ойыншыдан кету) үйрету. Мазмұны: жаттығуға төрт адам қатысады. Екі оқушы дәл пас беріп тұрады. Ал бір ойыншы бос орынға ашылып допты қозғалыс кезінде қабылдайды және пас береді. Төртінші бала қарсыластың қызметін атқарады. Ол допты



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>қабылдайтын баладан 5-7 м жерге орналасады және пас берілген сәтте допты қабылдайтын балаға қарай қозғалып, допты тартып алу әрекеттерін орындайды. Допты қабылдаған бала бос кеңістікке ашылады да, пас береді. Содан соң тағы қайталанады. 1 минуттан кейін оқушылар орындарымен ауысады.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: допты жартылай бұрылған қалыпта қабылдау, допты алыс аяғымен қабылдау, допты бір қимылмен тоқтату, алысқа дәл пас беру, допты қабылдау және ойыншыдан кету әрекеттерін орындау.</p>
4.	<p>ШАРШЫДАҒЫ 4×2 ОЙЫН</p> 	10 мин	<p>Міндеті: допты қозғалыс кезінде қабылдауды ыңдау.</p> <p>Мазмұны: төрт ойыншы бір-біріне допты бере отырып, мүмкіндігінше көп пас беруге тырысады. Олар көлемі 15×15 м шаршыны айнала орналасады. Шаршы ішіндегі екі ойыншы 1 минут ішінде допты тартып алуға ұмтылады. Дәл берілген пастың саны</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>есепке алынады. Доппен әрекет етуге шектеу қойылмайды, дегенмен 3-5-тен аспағаны дұрыс.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: алыс аяққа дәл беру, допты бос орынға ашылып қабылдау, доппен бірде-бір әрекет жасамай пас беруге болмайды.</p>
5.	<p>3×3, 4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: ойын техникасының дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын аланда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Қорытынды бөлім 2 минут

6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	
----	---	----------	--



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 76 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ДОПТЫ БАҚЫЛАУ ЖӘНЕ ҚОЗҒАЛУ БАҒЫТЫН ӨЗГЕРТУ

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ● Қозғалыс кезінде пас беру техникасын үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Негізгі қимыл-қозғалыс үйлесімі	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ДОППЕН ҚОЗҒАЛУ-ПАС БЕРУ 	8 мин	Міндеті: қозғалыс кезінде аяқтың ішкі жағымен пас беру техникасын үйрету. Мазмұны: оқушылар жұп-тарға бөлінеді және екеуара бір доп болады. Оқушы тік бағытта 3-5 м доппен қозғалып келе жатып, жанында 5-7 м жерде тіркесе қозғалып келе жатқан ойыншыға аяғының ішкі жағымен пас береді.



УРОК ФУТБОЛА



			<p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар:</p> <p>допты қозғалыс кезінде қабылдау, пас берген кезде тірек аяғының ұшы мен дене салмағы допты қабылдаушы жақта болуы керек; допты қабылдаушы сәл алдыда болады, бір жақтан оң аяқпен берілсе, екінші жақтан сол аяқпен беріледі; допты оң аяқпен қабылдаса, пасты сол аяқпен беру керек.</p>
4.	<p>ЭСТАФЕТА</p> 	10 мин	<p>Міндеті: «адымдап» қозғалу және пасты аяқтың ішкі жағымен беруді бекіту.</p> <p>Мазмұны: эстафетаға 2-3 команда қатысады. Белгі бойынша ойыншы конусқа қарай доппен «адымдап» қозғалады да, оны айналып өтіп, аяғының ішкі жағымен пас береді және өз орнына келіп тұрады. Келесі бала дәл сол әрекеттерді қайталайды.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар:</p> <p>допты екі аяқпен кезек соғу, жағдайды бағдарлау үшін басты көтеріп жүру, допты беру сапасына назар аудару.</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



5.	<p>3×3, 4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: ойын техникасының дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	<p>Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.</p>	2 мин	



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 77 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ДОПТЫ БАҚЫЛАУ ЖӘНЕ ҚОЗҒАЛУ БАҒЫТЫН ӨЗГЕРТУ

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар • №3 және №4 доптар • Конустар • Бағандар • Фишкалар • Манишкалар •

Міндеттері: • Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту • Қозғалыс кезінде пас беру техникасын үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Негізгі қимыл-қозғалыс үйлесімі	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ДОППЕН ҚОЗҒАЛУ-ПАС БЕРУ 	8 мин	Міндеті: қозғалыс кезінде пас беру техникасын үйрету. Мазмұны: оқушылар жұп-тарға бөлінеді және екеуара бір доп. Добы бар бала өз ойыншысына диагональ бойынша пас береді және доп қабылдауға ашылады. Допты қабылдаған екінші бала доппен диагональ бойынша қозғалады. Міне осылайша,



ФУТБОЛ САБАҒЫ

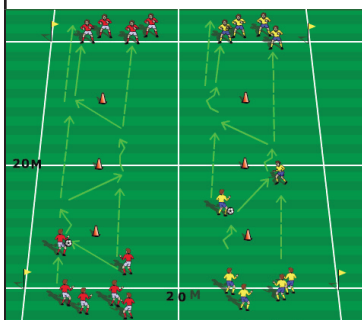


олар орындарымен ауысады. Содан соң, тоқтамастан рөлдерімен ауысады: добы бар бала диагональ бойынша пас береді және допты қабылдауға ашылады, допты қабылдайтын бала 3-5 м тігінен, яғни диагональ бойынша қозғалып, жанында 5-7 м жерде еріп келе жатқан ойыншысына аяғының ішкі жағымен пас береді. Осылайша бір-біріне пас бере отырып, белгілі бір қашықтықты өтеді және допты келесі жұпқа береді.

Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: допты қозғалыс кезінде қабылдау, пас берген кезде тірек аяғының ұшы мен дене салмағы қабылдаушы жақта болуы керек; допты қабылдаушы сәл алдыда болады, бір жақтан оң аяқпен берілсе, екінші жақтан сол аяқпен беріледі; допты оң аяқпен қабылдаса, пасты сол аяқпен беру керек.



4. ЖҰПТАСЫП ПАС БЕРУ ЖӘНЕ ДОППЕН ҚОЗҒАЛУ ЭСТАФЕТА- СЫ



10
мин

Міндеті: қозғалыс кезінде аяғының ішкі жағымен пас беру техникасын бекіту.

Мазмұны: оқушылар жұптарға бөлінеді және екеуара бір доп. Оқушы тік бағытта 2-3 м доппен қозғалып, жанында 5-7 м жерде еріп келе жатқан ойыншысына аяғының ішкі жағымен пас береді. Доп бір-бірінен 5 м аралықта орналасқан конустардың арасынан өтуі керек. Допты қабылдаған бала да сол қимылдарды қайталайды және осылайшы белгілі бір қашықтықты өтеді де, доп келесі жұпқа беріледі.

Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар:

допты қозғалыс кезінде қабылдау, пас берген кезде тірек аяғының ұшы мен дене салмағы қабылдаушы жақта болуы керек; допты қабылдаушы сәл алдыда болады, бір жақтан оң аяқпен берілсе, екінші жақтан сол аяқпен беріледі; допты оң аяқпен қабылдаса, пасты сол аяқпен беру керек.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



5. 3×3, 4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ



14
мин

Міндеті: ойын техникасының дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.

Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.

Қақпаның көлемі 1×1,5 м.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.

Қорытынды бөлім 2 минут

6. Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.

2
мин



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 78 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: ҰШЫП КЕЛЕ ЖАТҚАН НЕМЕСЕ ШӨПШЕН
СЫРҒЫП КЕЛЕ ЖАТҚАН ДОПТЫ ҚАБЫЛДАУ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар • №3 және №4 доптар • Конустар • Бағандар • Фишкалар • Манишкалар •

Міндеттері: • Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту • Әуемен ұшып келеген допты тоқтатуды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН ӘУЕМЕН ҰШЫП КЕЛГЕН ДОПТЫ ТОҚТАТУ	8 мин	Міндеті: әуемен ұшып келген допты тоқтатуды үйрету. Мазмұны: әр баладан бір доптан. Оқушы допты бас деңгейінде жоғары лақтырады да, аяғының сыртқы жағымен тоқтатады.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



		<p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: допты биік лақтырмау, допты тоқтатқан кездегі қимыл жұмсақ және қайтымды қимылмен орындалады, допты жерге қыспай, доппен кететін бағытына қарай денемен бұрылу.</p>
4.	<p>ҚОЗҒАЛМАЛЫ ОЙЫН</p> 	<p>10 мин</p> <p>Міндеті: әуемен ұшып келген допты тоқтатуды үйрету.</p> <p>Мазмұны: ойынға екі команда қатысады. Әр команданың бір ойыншысы көлемі 2×2 шаршының ішіне тұрады. Ойыншылар шаршыдан 5 м жерге доппен орналасады. Олар шаршы ішіндегі балаға допты аса биік емес траекториямен лақтырып береді. Шаршы ішіндегі баланың міндеті – допты шаршыдан шығармай, өзіне бағындыру. Бұл ойында айып ұпайлары саналады және аз ұпай жинаған команда жеңіске жетеді. Шаршы ішіндегі бала 1-1,5 минут сайын ауысып тұрады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты баланың</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			бойынан аспайтындай етіп лақтыру; допты бағындырған кезде аяқтың жұмсақ, қайтымды қимылдарына назар аудару.
5.	4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ 	14 мин	<p>Міндеті: ойын техникасының дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 78 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: ҰШЫП КЕЛЕ ЖАТҚАН НЕМЕСЕ ШӨПШЕН
СЫРҒЫП КЕЛЕ ЖАТҚАН ДОПТЫ ҚАБЫЛДАУ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар • №3 және №4 доптар • Конустар • Бағандар • Фишкалар • Манишкалар •

Міндеттері: • Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту • Әуемен ұшып келеген допты тоқтатуды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН ӘУЕМЕН ҰШЫП КЕЛГЕН ДОПТЫ ТОҚТАТУ	8 мин	Міндеті: әуемен ұшып келген допты тоқтатуды үйрету. Мазмұны: жұпқа немесе топқа бір доп. Оқушы допты адам бойының деңгейіндегі биіктікке лақтырады, екінші бала оны қозғалыс кезінде аяғының ішкі немесе сыртқы



		<p>жағымен, табанымен тоқтатады.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: доп биік лақтырылмайды, допты қабылдаған кездегі жұмсақ және қайтымды қимыл қамтамасыз етілуі керек, допты жерге қыспай, доппен кететін бағытына қарай денемен бұрылу.</p>
4.	<p>ҚОЗҒАЛМАЛЫ ОЙЫН</p> 	<p>10 мин</p> <p>Міндеті: әуемен ұшып келген допты тоқтатуды үйрету.</p> <p>Мазмұны: ойынға екі команда қатысады. Әр команданың бір ойыншысы көлемі 2×2 шаршының ішіне тұрады. Ойыншылар шаршыдан 5 м жерге доппен орналасады. Олар шаршы ішіндегі балаға допты аса биік емес траекториямен лақтырып береді. Шаршы ішіндегі баланың міндеті – допты шаршыдан шығармай, өзіне бағындыру. Бұл ойында айып ұпайлары саналады және аз ұпай жинаған команда жеңіске жетеді. Шаршы ішіндегі бала 1-1,5 минут сайын ауысып тұрады.</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты баланың бойынан аспайтындай етіп лақтыру; допты бағындырған кезде аяқтың жұмсақ, қайтымды қимылдарына назар аудару.</p>
5.	<p>4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: ойын техникасының дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойынан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 80 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: КЕҢІСТІКТЕ БАҒДАРЛАУ. ШАБУЫЛДАҒЫ
ДЕРБЕС ТАКТИКАЛЫҚ ӘРЕКЕТПЕН ТАНЫСТЫРУ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ● Допқа ашылууды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	АШЫЛУҒА ҮЙРЕТУ	8 мин	Міндеті: допқа ашылууды үйрету. Мазмұны: шаршының бұрыштарына добы бар үш ойыншы орналасады. Олардың біреуі 1 минут бойы сылбыр қорғанушы ойыншының қызметін атқарады. Ойыншы-



ФУТБОЛ САБАҒЫ



		<p>лардың міндеттері – допқа ие ойыншының оңға және солға ойнауға мүмкіндігі болатындай болып ашылу. Ол үшін бос бұрышқа жиі ашылу керек (бос орынға).</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: доп бір ойыншыдан екіншісіне жету үшін, пас берілетін жол немесе аумақты ешкім жаппауы керек екендігін оқушыларға түсіндіру керек (қызыл сызық – доп жабық, жасыл сызық – доп ашық).</p>
4.	<p>2×2 ҮЛГІСІНДЕ ШАҒЫН ҚАҚПАҒА ОЙНАУ</p> 	<p>10 мин</p> <p>Міндеті: допқа ашылу дағдысын шыңдау.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м алаңда 2 адамнан тұратын екі команда бір-бірінің қақпасына доп соғуға тырысады. Допқа ие команда алаңның кез келген жерінде ойнайды. Ал қорғаныстағы команданың бір ойыншысы алаңның бір бөлігінде ғана өнер көрсетеді.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: пас берілетін ашық аумаққа ашылу керек.</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



5.	<p>4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: ойын техникасының дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 81 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: КЕҢІСТІКТЕ БАҒДАРЛАУ. ШАБУЫЛДАҒЫ
ДЕРБЕС ТАКТИКАЛЫҚ ӘРЕКЕТПЕН ТАНЫСТЫРУ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Допқа ашылуды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ПАС БЕРІЛУЛЕР МЕН АШЫЛУЛАР	8 мин	Міндеті: допқа ашылуды үйрету. Мазмұны: тікбұрышқа арақашықтығы бір-бірінен 3-5 м болатын конустар қойылады. Оқушылар алаңда еркін қозғалып, бір-біріне пас береді. Олардың міндеттері – доп



ФУТБОЛ САБАҒЫ



		<p>конустардың аралығынан өтетіндей болып бос орынға ашылу.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: допты қозғалыс кезінде қабылдау; пасты екі аяқпен кезек беру; ойын жағдайын аңғару үшін басты көтеріп жүру; пас берілетін жолдың ашық болуын қадағалау.</p>
4.	ДОПҚА АШЫЛУ 	<p>10 мин</p> <p>Міндеті: тура бағытта ашылып шабуылдаудың дербес тактикалық әрекеттерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: оқушы тура бағытта жүгіре шыққан ойыншысына пас беру мақсатында конустарға жақтағы кеңістікке, диагональ бойынша допты бағыттайды. Ойыншының міндеті – жүгіріп келе жатып допты қабылдап, аяғының ішкі жағымен қақпаға соққы жасау.</p> <p>Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: ойыншы бос орынға ашылғанға дейін алдау әрекетін орындайды, пас 8-10 м жерден</p>



УРОК ФУТБОЛА



			қақпаға соққы 5-7 м қашықтықтан орындалады, соққы оң және сол аяқпен орындалады.
5.	<p>4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: ойын техникасының дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 82 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ДОПТЫ БАҚЫЛАУ ЖӘНЕ ҚОЗҒАЛУ БАҒЫТЫН ӨЗГЕРТУ

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Доппен «адымдап» қозғалуды және қозғалу бағытын өзгертуді үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН	8 мин	Міндеті: алдау әрекеттерін үйрету. Мазмұны: оқушылар тобы кезектесе отырып, конустарға қарай мұғалім көрсеткен тәсілдердің бірімен оңға немесе солға доппен қозғалады және «адымдап» қозғалу тәсілімен



ФУТБОЛ САБАҒЫ



		<p>бастапқы орынға қайтады. Бұл жаттығуды орындаған кезде допты бақылаудың 2-3 нұсқасы ғана қолданылады. Нұсқалары: аяқпен сермей алдап, ойыншыдан кету және қозғалу бағытын өзгертіп, табанның сыртқы жағымен тебе қозғалу; аяқтың ішкі жағымен тебе қозғалу; доптан адымдай аттап өтіп.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: белгілі бір алдау әрекетін мүмкіндігінше жылдам орындау, допты алыс аяқпен қадағалау, әр адым сайын доп аяққа тиюі керек, допты екі аяқпен де тебе қозғалу.</p>
4.	<p>ДРИБЛИНГТЕ ДОПТЫ АЛЫП ЖҮРҮ</p> 	<p>10 мин</p> <p>Міндеті: Допты қадағалауды және оны кеудемен қарсыластан жабуды үйрету. Мұғалім оқушыларға допты қадағалау тәсілдерін көрсетеді: аяқтың ішкі немесе сыртқы жағымен, үстермен, сондай-ақ табанмен. Содан соң, ол тәсілдерді оқушылар мұғалімнің белгісі бойынша орындайды. Олар көрсетілген тәсілдерді игерген соң, мұғалім</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



ойынды бастайды.

Мазмұны: Ойыншылар жұп құрап ойнайды. Доп ойыншылардың бірінің қолында, екіншісінің аяқ астында болады. Бапкердің белгісі бойынша, ойынға қатысушы бала аяқ астындағы допты тебе отырып, алаңның кез келген бағытымен қозғала бастайды. Қолында добы бар бала допты лақтырып, өз ойыншысының добына тигізуі керек және әр тигізген добы үшін 1 ұпай алады және көп ұпай жинаған бала жеңімпаз атанады.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: Допты өзінен алыс жіберуге болмайды. Тепе-теңдікті жақсы сақтау үшін аяқ тізеден сәл бүгілген болғаны дұрыс және қозғалу бағытын жылдам өзгертуі керек. Ойыншы добын лақтырған кезде бұрылу әрекеттерін орындау арқылы бағытын өзгерткені дұрыс.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



5.	<p>4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: ойын техникасының дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойынан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	<p>Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.</p>	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 83 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ДОПТЫ БАҚЫЛАУ ЖӘНЕ ҚОЗҒАЛУ БАҒЫТЫН ӨЗГЕРТУ

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Доппен «адымдап» қозғалуды және қозғалу бағытын өзгертуді үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ДОППЕН ҚОЗҒАЛУ ЖӘНЕ ДОППЕН БҰРЫЛУДЫ ҮЙРЕТУ-ГЕ АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУЛАР	8 мин	Міндеті: алдау әрекеттерін үйрету. Мазмұны: оқушылар тобы конустарға қарай допты тебе қозғалады және мұғалім көрсеткен тәсілді орындай бастайды: сағат тілімен немесе сағат тіліне қарсы



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>бағытпен кетеді. Ал қалғандары бапкердің белгісі бойынша тәсілді орындауды бастайды. Бұл жаттығуды орындаған кезде допты бақылаудың 2-3 нұсқасы ғана қолданылады. Нұсқалары: «сермеп» алдау, «ұмтылып» алдау және т.с.с.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: белгілі бір алдау әрекетін мүмкіндігінше жылдам орындау, допты алыс аяқпен қадағалау, алдау әрекетін орындау кезіндегі амплитуданы сақтау, барлық бестіктің үйлесімді әрекеттеріне қол жеткізу.</p>
4.	<p>ДРИБЛИНГТЕ ДОПТЫ АЛЫП ЖҮРҮ</p> 	10 мин	<p>Міндеті: Бағытты өзгерте отырып, допты оң және сол аяқпен қадағалауды үйрету. Мұғалім оқушыларға допты қадағалаудың түрлі тәсілдерін көрсетеді: аяқтың ішкі немесе сыртқы жағымен, үстермен, сондай-ақ табанмен. Содан соң, ол әрекеттерді оқушылар мұғалімнің белгісі бойынша орындайды. Олар көрсетілген тәсілдерді игер-</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>ген соң, мұғалім ойынды бастайды.</p> <p>Мазмұны: Оқушылар қызыл допты тебе қозғала отырып, «AB» сызығынан «CD» сызығына дейін өтулері керек. Ал сары добы бар оқушылар («қаршығалар») олардың доптарын соғып, алаңнан шығарып жіберуге тырысады. Өз добын жоғалтқан ойыншы алаңнан кетеді және допты қақпақылдауға кіріседі. Алаңда соңғы болып қалған бала жеңімпаз атанады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: доппен қозғалуды «адымдау» тәсілімен орындау, қозғалу бағытын өзгерту.</p>
5.	<p>4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: ойын техникасының дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойынан ләззат алу.
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 84 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ДОПТЫ БАҚЫЛАУ ЖӘНЕ ҚОЗҒАЛУ БАҒЫТЫН ӨЗГЕРТУ

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Доппен «адымдап» қозғалуды және аяқтың ішкі жағымен бұруды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН	8 мин	Міндеті: техникалық әдіс-тәсілдерді үйрету: доппен «адымдап» қозғалу, допка табанды қойып бұрылу, аяқтың ішкі және сыртқы жағымен итере соғып бұрылу. Мазмұны: оқушылар төрттіктерге бөлінген.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



		<p>Жұптасқан оқушылар бір-біріне қарама-қарсы доппен қозғалады. Допқа 5-7 рет жанасқан соң, аяғын сермеп (соққыны немесе пас беруді бейнелеп), доппен бірге бұрылады да, қарсы бағытта қозғалады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: әр адым сайын допқа жанасу, тәсілдерді оң және сол аяқпен орындау, жаттығуды орындау кезіндегі жоғары жылдамдық.</p>
<p>4.</p>	<p>1×1 ОРНАЛАСЫП, БАҒЫТТЫ ӨЗГЕРТЕ ҚОЗҒАЛУҒА ЖАТТЫҒУ</p> 	<p>10 мин</p> <p>Міндеті: жылдам қозғалу кезінде дриблинг жасауды, жылдам шешім қабылдауды, допты аяқтың ішкі жағымен бұруды үйрету.</p> <p>Мазмұны: екі оқушы доптарымен бір-біріне қарама-қарсы 4-5 м қашықтыққа орналасады. «Негізгі ойыншы» конустың алдында тұрып доппен әрекет ете бастайды. Нұсқалары: аяқтан аяққа соға жіберу, екі аяғымен де допқа шығып алу және т.б. Ал екінші оқушы оның әрекеттерін қайталайды.</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>4-5 секундтан кейін «негізгі ойыншы» кенеттен, 8-10 м қашықтыққа даярланған жалпақтығы 5 метрлік 2 дәліздің бірімен доппен қозғалуын бастайды. Екінші оқушы уақытылы қозғалып, дәл солай, сол дәлізбен өтуге тырысады. «Жетекші ойыншы» қозғалу барысында бірнеше рет (1-3) қозғалу бағытын өзгертеді. Дәліз сызығын бірінші болып өткен бала 1 ұпай алады және белгілі бір уақыттан соң оқушылар рөлдерімен ауысады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: доппен адымдап қозғалу, бір орында тұрып орындалатын әрекеттерді, доппен жылдам әрі сапалы жасау.</p>
5.	4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ	14 мин	<p>Міндеті: ойын техникасының дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.

Қақпаның көлемі $1 \times 1,5$ м.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойынан ләззат алу.

Қорытынды бөлім 2 минут

6. Жеңіл жүгіріс, жүру.
Иілгіштікті дамыту.

2
мин



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 85 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ДОПТЫ БАҚЫЛАУ ЖӘНЕ ҚОЗҒАЛУ БАҒЫТЫН ӨЗГЕРТУ

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Дриблинг және алдау әрекеттерін үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ДРИБЛИНГ ЖАСАУДЫ ҮЙРЕТУ	8 мин	Міндеті: алдау әрекеттерін және шапшаң дриблинг жасауды үйрету. Мазмұны: екі оқушы бір мезгілде, бір-біріне қарама-қарсы доппен қозғалады. Ортасына келген кезде мұғалім көрсеткен алдау тәсілін



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>орындайды да, бір-біріне пас береді (алдау әрекетін оңға да солға да орындауға болады).</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: қимыл-қозғалыс әрекетінің үйлесімділігі. Доппен бұрылуды екі жаққа да жасау.</p>
4.	<p>1×1 ТЕКЕТІРЕС</p> 	10 мин	<p>Міндеті: алдау әрекеттерін және шапшаң дриблинг жасауды үйрету.</p> <p>Мазмұны: 4-8 бала+қақпашы. А алаңқайы: оқушы алдау әрекеттерін орындай жүріп, шаршы ішінде қозғалады. Содан соң қақпаға соққы жасайды. Кезектесе отырып екі топ жаттығады. В алаңқайында: оқушы шаршы ішінде доппен қозғалады, ал қорғаушы оның добын тартып алу үшін әрекет етеді. Доппен қозғалушы бала қорғаушыны алдап өтіп, қақпаға соққы жасауға тырысады. Нұсқалары: қорғаушының әлсіз қарсылығы, қорғаушының белсенді қарсылығы.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: аяқтың жұмысына</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>назар аудару, алдау әрекеттерін оңға және солға, оң және сол аяқпен жасау арқылы қимыл-қозғалыс әрекеттерін екі аяқпен де, екі жаққа бірдей жасауға ұмтылу.</p>
5.	<p>4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: ойын техникасының дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойынан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	<p>Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.</p>	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 86 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ДОПТЫ БАҚЫЛАУ ЖӘНЕ ҚОЗҒАЛУ БАҒЫТЫН ӨЗГЕРТУ

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Дриблингті үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ДРИБЛИНГ ЖАСАУДЫ ҮЙРЕТУ	8 мин	Міндеті: допты оң және сол аяқпен қадағалауды, «адымдап» қозғалуды үйрету. Мазмұны: жаттығуды алаңның ортасына екі төрттікке бөлінген сегіз бала орындайды. Бапкердің белгісі бойынша алғашқы төрттік жаттығуды бірінші болып бастай-



ФУТБОЛ САБАҒЫ



		<p>ды. Олар түрлі әрекеттерді орындап, конустарды айналып өтеді де, «адымдап» қозғалу арқылы допты екінші төрттікке береді. Конустардың арақашықтығы оқушылардың дайындық деңгейлеріне сәйкес болуы керек.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: екі жаққа да бірдей жасауды жетілдіру үшін (екі аяқпен бірдей соққы жасау, алдау) екі минут сайын жұптасқан оқушыларды сағат тілімен ауыстырып отыру керек.</p>
4.	<p>1×1 ТЕКЕТІРЕС</p> 	<p>10 мин</p> <p>Міндеті: бірге-бір келген қарсыласты жылдам алдап өту дағдысын бекіту.</p> <p>Мазмұны: топ екі шағын топқа бөлінеді. Екі топтың бір-бір ойыншысы бір мезгілде алаңның ортасында тұрған конуска қарай жүгіре басып шығады және бастапқы орынға қайтып келеді. Содан соң, олардың бірі бапкердің беретін добына ашылады. Допты қабылдаған ойыншының міндеті – қарсыласын</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>алдап өтіп, кішкентай қақпаға соққы жасау.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: алдау әрекетін жылдам жасау, допты қарсыласынан алыс аяғымен қадағалау, қақпаға жасалатын соққының дәлдігі.</p>
5.	<p>4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: ойын техникасының дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру. Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау. Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойынан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	<p>Жеңіл жүгіріс, жүру.</p> <p>Иілгіштікті дамыту.</p>	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 87 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ДОПТЫ БАСПЕН СОҒУ

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту. Допты маңдайдың ортасымен соғуды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН 	8 мин	Міндеті: допты баспен соғу техникасын үйрету. Мазмұны: оқушылар жұптарға бөлініп, 3-4 м аралыққа, бір-біріне қарама-қарсы орналасады. Олардың бірі допты лақтырып тұрады, ал екіншісі маңдайдың ортасымен соғып, допты қайтарады. Нұсқалары:



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>допты секірмей соғу, секіріп соғу,</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: бір аяқпен итерілу керек, кеуде артқа шығарылады, соққыны күшті және маңдайдың ортасымен жасау, аяқпен бір орында жасала қимылдар шапшаң.</p>
4.	<p>1×1 ОРНАЛАСЫП, БАҒЫТТЫ ӨЗГЕРТЕ ҚОЗҒАЛУҒА ЖАТТЫҒУ</p> 	10 мин	<p>Міндеті: допты баспен соғуды үйрету.</p> <p>Мазмұны: оқушылар төрт топқа бөлінеді. Олар В және А аумақтарында өз ойыншыларына допты кезекпен лақтырып беріп тұрады. С және D аумақтарынан оқушылар жүгіріп шығып, допты маңдайларының орталарымен соғып, қақпаға бағыттайды. Ауысым лекпен іске асырылады. А аумағынан С-ға ауысады. Соққы жасаған соң С аумағынан В-ға ауысады. В аумағынан доп лақтырып берген соң, соққы жасау үшін D-ға ауысады. Соққы жасап болған соң D аумағынан А-ға ауысады. Барлық ауысымдар сегіздікпен орындалады.</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			Тапсырмаға қойылатын талаптар: соққы кезінде кеуде артқа шығарылуы керек. Соққы мандайдың ортасымен жасалады. Алғашқыда секірусіз, содан соң секіріп орындалады.
5.	4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ 	14 мин	<p>Міндеті: допты қадағалау дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойынан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 88 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ДОПТЫ БАСПЕН СОҒУ

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту. Допты маңдайдың ортасымен соғуды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН 	8 мин	Міндеті: допты баспен соғу техникасын үйрету. Мазмұны: оқушылар үштіктерге бөлініп, бір-біріне қарама-қарсы 3-4 м қашықтыққа орналасады. Олардың бірі өзіне қарсы тұрған ойыншысына допты лақтырып береді. Ал оның артында тұрған



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>ойыншыға көтерілген допты басымен соғуға тырысады (маңдайының ортасымен соғып, лақтырып берген балаға қайтаруы керек). Нұсқалары: баланың алдына жүгіріп шығу; артынан секіріп соғу.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: бір аяқпен итерілу керек, кеуде артқа шығарылады, соққыны күшті және маңдайдың ортасымен жасау, аяқпен бір орында жасалатын қимылдар шапшаң.</p>
4.	<p>ДОПТЫ ҚАҚПАҒА БАСПЕН СОҒУ</p> 	10 мин	<p>Міндеті: Допты баспен соғуды үйрету.</p> <p>Мазмұны: оқушылар төрт топқа бөлінген. Олар А және В аумақтарында өз ойыншысының басына допты лақтырып беріп тұрады. С және D аумақтарынан кезекпен жүгіріп шығып, маңдайларының ортасымен соғып, допты қақпаға бағыттайды. Қақпадан 4-5 м жерге конус немесе қарсылас рөліндегі бала тұрады. Ол шабуылшыларға әлсіз қарсылық көрсетеді немесе көрсетпейді. Соққы</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>жасаушының міндеті – қорғаушының әрекетінің алдын алып, қақпаға соққы жасау немесе оның арт жағынан келіп соққы жасау. Ауысым лекпен іске асырылады. А аумағынан С-ға ауысады. Соққы жасаған соң С аумағынан В-ға ауысады. В аумағынан доп лақтырып берген соң, соққы жасау үшін D-ға ауысады. Соққы жасап болған соң, D аумағынан А-ға ауысады. Барлық ауысымдар сегіздікпен орындалады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: соққы кезінде кеуде артқа шығарылуы керек. Соққы маңдайдың ортасымен жасалады. Алғашқыда секірусіз, содан соң секіріп орындалады.</p>
5.	4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ	14 мин	<p>Міндеті: допты қадағалау дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.

Қақпаның көлемі 1×1,5 м.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.

Қорытынды бөлім 2 минут

6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	
----	---	----------	--



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 89 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ДОПТЫ БАСПЕН СОҒУ

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту. Допты маңдайдың ортасымен соғуды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№2	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН	8 мин	Міндеті: допты баспен соғу техникасын үйрету. Мазмұны: оқушылар үштіктерге бөлініп, бір-біріне қарама-қарсы 3-4 м қашықтыққа орналасады. Олардың бірі өзіне қарсы тұрған ойыншысына допты лақтырып береді. Ал оның артында тұрған ойын-



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>шы үдей жүгіріп, алдында тұрған ойыншыға көтерілген допты басымен соғуға тырысады (маңдайының ортасымен соғып, лақтырып берген балаға қайтаруы керек). Нұсқалары: баланың алдына жүгіріп шығу; секіріп, артынан соғу.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: бір аяқпен итерілу керек, кеуде артқа шығарылады, соққыны күшті және маңдайдың ортасымен жасау, аяқпен бір орында жасалатын қимылдар шапшаң.</p>
4.	<p>2 БЕЙТАРАП ОЙЫНШЫМЕН</p> <p>1×1</p> 	10 мин	<p>Міндеті: әуеде допка таласудың дербес тактикасын және допты баспен соғу техникасын үйрету.</p> <p>Мазмұны: Жаттығу қақпа маңындағы көлемі 10×10 болатын шаршы ішінде, 1 минуттық сериямен орындалады. Сол уақыт ішінде бір оқушы қорғаушы, екіншісі шабуылшы қызметін атқарады. Бейтарап ойыншы (мұғалім) қақпадан 5 м жерде тұрған шабуылшыға допты лақтырып</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>береді. Қорғаушының қарсылығы белсенді. Жаттығу күрделенген жағдайда, қорғаушы сылбыр әрекет етуі мүмкін.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: қорғаушыдан бұрын әрекет ету, әуде таласты белсенді жүргізу, допты дәл беру, соққыны маңайдың ортасымен жасау.</p>
5.	<p>4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: ойын техникасының дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау. Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 90 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: КЕҢІСТІКТЕ БАҒДАРЛАУ. ДЕРБЕС ЖӘНЕ
ТОПТЫҚ ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ● Диагональ бойынша ашылуды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Негізгі қимыл-қозға- лыс үйлесімділігі	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	АШЫЛУДЫ ҮЙРЕТУ 	8 мин	Міндеті: диагональ бойынша ашылуға үйрету, допты қозғалыс кезінде қабылдау тәсілін (қабылдау-ашылу) бекіту. Мазмұны: топта 6-8 адам әрекет етеді. Екі бала қорғаушы бейнеленген ортаға орналасады. Екеуі доптарымен екі қапталдан орналасады. Екі ойыншы бір мезгілде диаго-



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>наль бойынша бос орынға ашылады. Олардың серіктері бір мезгілде пас береді. Ойыншының міндеті – ашылып, допты қозғалыста қабылдау және «адымдап» қозғалу арқылы белгіленген нүктеге жету.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: 4 оқушының әрекеттерінің үйлесімділігі. Пасты дәл беру. Доппен «адымдау» тәсілімен қозғалу. Ашылған кезде допты көзден таса қалдырмау.</p>
4.	<p>ҚАҚПАҒА СОҚҚЫ ЖАСАУ</p> 	10 мин	<p>Міндеті: диагональ бойынша ашылуға үйрету. Допты қозғалыс кезінде қабылдауды және қақпаға үстердің ортасымен соққы жасауды бекіту.</p> <p>Мазмұны: оқушы бос орынға диагональ бойынша ашылады, допты қозғалыс кезінде қабылдайды және қақпаға үстердің ортасымен соққы жасайды.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты пас берушіден алыс аяғымен қабылдау. Допты қозғалыс</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			кезінде қабылдау.
5.	3×3, 4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ 	14 мин	<p>Міндеті: допты қадағалау дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойынан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 91 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: КЕҢІСТІКТЕ БАҒДАРЛАУ. ДЕРБЕС ЖӘНЕ
ТОПТЫҚ ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ● Диагональ бойынша ашылуды үйрету ● Допты қозғалыс кезінде қабылдауды бекіту.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Негізгі қимыл-қозғалыс үйлесімділігі	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	АШЫЛУДЫ ҮЙРЕТУ 	8 мин	Міндеті: диагональ бойынша ашылуға үйрету, допты қозғалыс кезінде қабылдау тәсілін (қабылдау-ашылу) бекіту. Мазмұны: топта 6-8 адам әрекет етеді. Екі бала қорғаушы бейнеленген ортаға орналасады. Екеуі доптарымен екі қапталдан орналасады. Екі



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>ойыншы бір мезгілде диагональ бойынша бос орынға ашылады. Олардың серіктері бір мезгілде пас береді. Ойыншының міндеті – ашылып, допты қозғалыста қабылдау және «адымдап» қозғалу арқылы белгіленген нүктеге жету.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: 4 оқушының әрекеттерінің үйлесімділігі. Пасты дәл беру. Доппен «адымдау» тәсілімен қозғалу. Ашылған кезде допты көзден таса қалдырмау.</p>
4.	<p>«ПАС БЕРУ АРҚЫЛЫ» КОМБИНАЦИЯСЫН 2×1 ҮЛГІСІНДЕ ОРЫНДАП ЖАТТЫҒУ</p> 	10 мин	<p>Міндеті: ашылуды және «пас беру арқылы» комбинациясын үйрету.</p> <p>Мазмұны: комбинацияға екі шабуылшы қатысады. Оларға қарсы бір қорғаушы әрекет етеді. Барлық әрекеттер ені 10 м және ұзындығы 12 м шаршы ішінде іске асырылады. Шабуылшылар комбинацияны іске асырып, қақпаға соққы жасайды. Нұсқалары: пас беру арқылы және баланың дербес әрекеттері</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>(серігінің есебінен) арқылы. Жаттығуды жұптасып немесе команда болып, кім көп доп соғады деп те өткізуге болады. Қорғаушылар 1 минут бойы сылбыр немесе белсенді қарсылық көрсетеді.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: доп берілетін бағытты ашу. Допты қозғалыс кезінде қабылдау. Қақпаға дәл соққы жасау. Қақпашыдан не бағаннан серпілген допты қайта соғуға ұмтылу.</p>
5.	3×3, 4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ	14 мин	<p>Міндеті: допты қадағалау дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек:</p>





ФУТБОЛ САБАҒЫ



			доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 92 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: КЕҢІСТІКТЕ БАҒДАРЛАУ. ДЕРБЕС ЖӘНЕ
ТОПТЫҚ ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

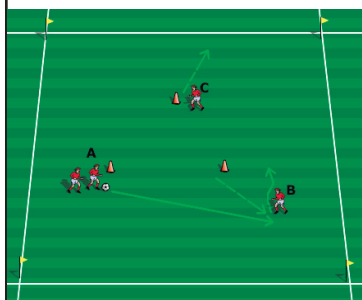
Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ● Диагональ бойынша ашылу және «пас беру есебінен» шабуылдау кезіндегі өзара тактикалық әрекетті үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	АШЫЛУДЫ ҮЙРЕТУ	8 мин	Міндеті: диагональ бойынша ашылуға үйрету, допты қозғалыс кезінде қабылдау тәсілін (қабылдау-ашылу) бекіту. Мазмұны: жаттығуға 6-8 адам қатысады. Екі бала қорғаушы қызметін атқаратын



ФУТБОЛ САБАҒЫ



конус жанына орналасады. Қалғандары доппен конус жанына тұрады. А басын көтеріп, өз командаласын іздейді. В – конустан жүгіре шығып, бос орынға ашылады және оған пас беріледі. Ол допты қозғалыста қабылдап, 2-3 қимыл жасап, өз кезегінде ашылу әрекетін орындаған С-ға береді. Міне осылайша, оқушылар 1,5-2 минут бойы сағат тілі бойынша және сағат тіліне қарсы ашылу және пас беру әрекеттерін өзара орындайды

Тапсырмаға қойылатын талаптар: ашылған кезде допты назарынан тыс қалдырмау. Пасты алыстағы аяққа дәл және уақытылы беру. Допты жартылай бұрылып қабылдауға ыңғайлану. Допты қабылдау және кету.

4. «ПАС БЕРУ
АРҚЫЛЫ» КОМБИ-
НАЦИЯСЫН 2×1
ҮЛГІСІНДЕ ЖАТ-
ТЫҒУ

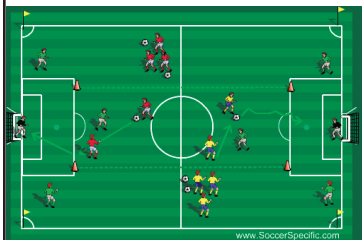
10
мин

Міндеті: ашылуды және «пас беру арқылы» комбинациясын үйрету.

Мазмұны: комбинацияға екі шабуылшы қатысады. Оларға қарсы бір қорғаушы әрекет



ФУТБОЛ САБАҒЫ



етеді. Барлық әрекеттер ені 10 м және ұзындығы 12 м алаң ішінде іске асырылады. Шабуылшылар комбинацияны іске асырып, қақпаға соққы жасайды. Нұсқалары: пас беру арқылы және баланың дербес әрекеттері (серігінің есебінен) арқылы. Жаттығуды жұптасып немесе команда болып, кім көп доп соғады деп те өткізуге болады. Қорғаушылар 1 минут бойы сылбыр немесе белсенді қарсылық көрсетеді.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: доп берілетін бағытты ашу. Допты қозғалыс кезінде қабылдау. Қақпаға дәл соққы жасау. Қақпашыдан не бағаннан серпілген допты қайта соғуға ұмтылу.

5. 3×3, 4×4 + қақпашылар
ФУТБОЛ ОЙЫНЫ

14
мин

Міндеті: допты қадағалау дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.

Мазмұны: көлемі 20×20 м



ФУТБОЛ САБАҒЫ



болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.

Қақпаның көлемі 1×1,5 м.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.

Қорытынды бөлім 2 минут

6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	
----	---	----------	--



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 93 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: КЕҢІСТІКТЕ БАҒДАРЛАУ. ДЕРБЕС ЖӘНЕ
ТОПТЫҚ ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

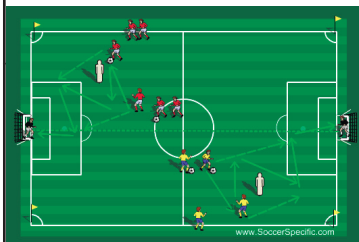
Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ● «Қабырға әдісімен ойнау» шабуылы кезіндегі өзара топтық тактикалық әрекетті үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Бір орында және қозғалыс кезінде орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	«ҚАБЫРҒА» КОМБИНАЦИЯСЫ	8 мин	Міндеті: «Қабырға әдісімен ойнау» шабуылы кезінде іске асырылатын өзара топтық тактикалық әрекетке үйрету. Мазмұны: өзара әрекет флангтік аумақта іске асырылады. Оқушы өз ойыншысы-



ФУТБОЛ САБАҒЫ



на пас береді және сол пас берген бағытына қарай жүгіреді. Допты қабылдаған бала екінші қимылмен допты кері қайтарады да, қорғаушы болып белгіленген конусты айналып өтіп, бос орынға ашылады. Бірінші бала сол кеңістікке пас береді және допты қабылдаған бала не қақпаға соққы жасайды немесе шабуылды аяқтау үшін фланг бойынша пас береді. Содан соң, оқушылар рөлдерімен ауысады.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: Допты қабылдау үшін жартылай бұрылуға ыңғайлану. Пасты дәл және уақытылы беру. Аяқтың ішкі жағымен қақпаға дәл соққы жасау.

4. «ҚАБЫРҒА» КОМБИНАЦИЯСЫ БОЙЫНША 2×1 ҮЛГІСІНДЕ ЖАТТЫҒУ

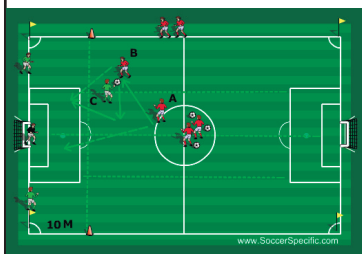
10
мин

Міндеті: «қабырға әдісімен ойнау» шабуылы кезіндегі өзара тактикалық әрекеттерді үйрету.

Мазмұны: Жұптасқан оқушылар лек бойынша әрекет етеді және ол флангтік аумақта іске асырылады. Бір



ФУТБОЛ САБАҒЫ



оқушы өз ойыншысына пас береді де, сол бағытқа қарай жүгіреді. Допты қабылдаған бала келесі қимылмен пасты қайта береді және бос жерге ашылады. Бірінші бала сол кеңістікке пас береді және допты қабылдаған бала не қақпаға соққы жасайды немесе шабуылды аяқтау үшін фланг бойынша пас береді. Қорғаушы қақпадан 10 метр жердегі шартты кеңістікте ғана белсенді әрекет етеді. 1 минут сайын қорғаушылар ауысып отырады. Комбинация аяқталған соң рөлдерімен ауысады.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: Допты қабылдау үшін жартылай бұрылуға ыңғайлану. Пасты дәл және уақытылы беру. Аяқтың ішкі жағымен қақпаға дәл соққы жасау.

**5. 3×3, 4×4 + қақпашылар
ФУТБОЛ ОЙЫНЫ**

14
мин

Міндеті: допты қадағалау дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті)



ФУТБОЛ САБАҒЫ



бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.

Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.

Қақпаның көлемі $1 \times 1,5$ м.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей,

техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.

Қорытынды бөлім 2 минут

6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	
----	--	-------	--



ФУТБОЛ САБАҒЫ



2. 8-9-СЫНЫПТАРҒА АРНАЛҒАН (№№ 94-109) ЖОСПАР-КОНСПЕКТІЛЕРІ

Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 94 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: КЕҢІСТІКТЕ БАҒДАРЛАУ. ДЕРБЕС ЖӘНЕ
ТОПТЫҚ ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар •№3 және №4 доптар •Конустар •Бағандар•Фишкалар•Манишкалар •

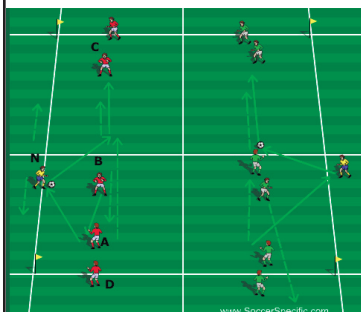
Міндеттері: • Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту •«Қабырға әдісімен ойнау» шабуылы кезіндегі өзара топтық тактикалық әрекетті үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	«ҚАБЫРҒА» ОЙЫНЫ	8 мин	Міндеті: «қабырға әдісімен ойнау» шабуылы кезіндегі өзара тактикалық әрекеттерді үйрету.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мазмұны: 5-6 баладан құралған топ рөлдермен ауыса отырып, өзара әрекет етеді. Олардың бірі допқа ие балаға бейімделе отырып, қабырға әдісі (өзара пас алмасу) арқылы әрекет ететін бейтарап ойыншы рөлін атқарады. Қалғандары келесі әрекеттерді іске асырады: В рөліндегі бала А-ға пас береді де, оған жақындап келіп, қарсылас ретінде қарсылық көрсетеді. А болса допты қабылдап «қабырға» әдісімен бейтарап ойыншымен өзара әрекет етеді. В-ның артынан доп қабылдаған соң, С-ға пас береді және оған қарай жүгіре қозғалып, ол да қарсылас ретінде қызмет атқара бастайды. С допты қабылдап, бейтарап ойыншымен «қабырға» әдісімен ойнайды да, D-ға пас береді және осылай қайталан береді.

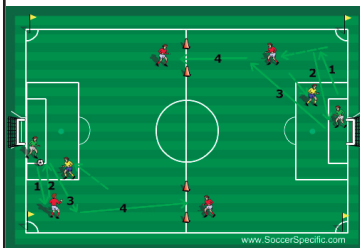
Тапсырмаға қойылатын талаптар: шабуылдан (доп өзінде болғанда) қорғанысқа (қорғаныс әрекеттерін атқа-



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			руға) жылдам көшу. Бейтарап ойыншыға бір жағынан пас беріп, допты қайта қабылдау үшін екінші жағынан айналып өту.
4.	2×1 ҮЛГІСІНДЕГІ ЖАТТЫҒУ	10 мин	<p>Міндеті: шабуылды өрбіткен кездегі өзара тактикалық әрекеттерді үйрету. «Қабырға» және «пас беру арқылы» комбинацияларын үйрету.</p> <p>Мазмұны: Комбинацияға үш бала қатысады. Олардың бірі қақпашы және ол допты ойынға қосады. Екінші бала – оның командалас ойыншысы. Ол допты қақпашыдан қабылдап, өзіне қайтарып береді. Үшінші ойыншы – олардың қарсыласы. Ол қақпашыға қайта пас берілген кезде белсенді қимылдап, допты тартып алуға және қақпаға гол соғуға тырысады. Екі командаластардың міндеттері – «қабырға» немесе «өзара пас алмасу» арқылы қарсыласты алдап соғып, доппен қозғала отырып, алаңның ортаңғы сызығына орналасқан екі конус арқылы өту. Қорғаушылар</p>





ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>1 минут сайын ауысып отырады. Жұптасқан ойыншылар лекпен ауысады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: Допты қабылдау үшін жартылай бұрылуға ыңғайлану. Диагональ бойынша және көлденеңінен ашылу. Допты қозғалыс кезінде қабылдау. Доппен «адымдап» қозғалу.</p>
5.	4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ	14 мин	<p>Міндеті: допты қадағалаудағысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу,</p>





ФУТБОЛ САБАҒЫ



			ойыннан ләззат алу.
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 95 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: Ұшып келе жатқан және сырғып келе жатқан допты қабылдау

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпақтар • №3 және №4 доптар • Конустар • Бағандар • Фишкалар • Манишкалар •

Міндеттері: • Кеңістікте бағдарлай білу қабілеттерін дамыту • Биік траекториямен ұшып келе жатқан допты тоқтатуды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөлшер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыс кезінде орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ӘУЕДЕН ҰШЫП КЕЛГЕН ДОПТЫ ТОҚТАТУДЫ ҮЙРЕТУГЕ АРНАЛҒАН ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН	8 мин	Міндеті: әуеден ұшып келе жатқан допты тоқтатуды үйрету. Мазмұны: әр оқушыда бір доптан. Үйренуші допты бас деңгейіндегі биіктікке лақтырып, қозғалыс кезінде



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>аяқтың ішкі жағымен тоқтатады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты аса биік лақтырмай, қозғалыс кезінде допты тоқтатуды жұмсақ, қайтымды қимылмен орындау. Допты жерге қатты қыспау керек және ойысатын жағына қарай денесімен бұрылу.</p>
4.	<p>ҚОЗҒАЛМАЛЫ ОЙЫН</p> 	10 мин	<p>Міндеті: әуеде ұшып келе жатқан допты қабылдауды үйрету.</p> <p>Мазмұны: ойынға екі команда қатысады. Әр команданың бір ойыншысы көлемі 2×2 шаршының ішіне тұрады. Допы бар ойыншылар 5 м қашықтыққа орналасады. Шаршы ішіндегі ойыншыға доп аса биік емес траекториямен, алаңнан шығып кетпейтіндей етіп лақтырылады. Бұл ойында айып ұпайлары есептеледі және аз ұпай жинаған команда жеңіске жетеді. Шаршы ішіндегі бала 1-1,5 минут сайын ауысып тұрады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>талаптар: допты баланың бойынан асып кетпейтіндей траекториямен лақтырып береді, допты жұмсақ, қайтымды қимылмен қабылдау.</p>
5.	<p>4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: допты қадағалау дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойынан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 96 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: ҰШЫП ЖӘНЕ СЫРҒЫП КЕЛЕ ЖАТҚАН
ДОПТЫ ҚАБЫЛДАУ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Кеңістікте бағдарлай білу қабілеттерін дамыту ● Биік траекториямен ұшып келе жатқан допты тоқтатуды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыс кезінде орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ӘУЕДЕН ҰШЫП КЕЛГЕН ДОПТЫ ТОҚТАТУДЫ ҮЙРЕТУГЕ АРНАЛҒАН ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН	8 мин	Міндеті: биік траекториямен ұшып келе жатқан допты тоқтатуды үйрету. Мазмұны: екі балаға бір доптан беріледі. Олардың бірі допты қапталдан ойынға қосады. Екінші ойыншы бос



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>жерге ашылып, допты қозғалыс кезінде аяқтың ішкі жағымен қабылдайды.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты аса биік лақтырмай, қозғалыс кезінде допты тоқтатуды жұмсақ, қайтымды қимылмен орындау. Допты жерге қатты қыспау керек және ойысатын жағына қарай денесімен бұрылу.</p>
4.	<p>ҚОЗҒАЛМАЛЫ ОЙЫН</p> 	10 мин	<p>Міндеті: ұшып немесе сырғып келе жатқан допты қабылдауды үйрету.</p> <p>Мазмұны: оқушылар екі командаға бөлінеді және әр команданың қызыл жейде киген бір ойыншысына қарсы, екінші команданың сары жейде киген бір ойыншысы дербес өнер көрсетеді (1-1, 2-2 және т.с.с.). Қызылдар командасының ойыншылары алаңның әр бөлігіне, ал сарылар алаңның сыртына орналасады. Мұғалімнің белгісі бойынша сарылар допты қапталдан ойынға қосу қимылын бейнелеп, өзіне белгіленген қызыл ойыншыға допты лақтырады.</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>Қызыл жейдедегі ойыншылар допты қозғалыс кезінде қабылдап, оны қарсыласынан денесімен жабуға тырысады. Сарылар алаңға жүгіре кіріп, допты тартып алуға тырысады. Допты тартып алған жағдайда екі ойыншы да алаңнан шығады. Алаңда көп уақыт өткізген команда жеңімпаз болып саналады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты және ойыншыны назарынан тыс қалдырмау; допқа икемделе білу, аяқтың қызметі, қимыл-қозғалыс ептілігі.</p>
5.	<p>4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: допты қадағалау дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.
--	--	--	--

Қорытынды бөлім 2 минут

6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	
----	--	-------	--



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 97 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: ҰШЫП ЖӘНЕ СЫРҒЫП КЕЛЕ ЖАТҚАН
ДОПТЫ ҚАБЫЛДАУ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Кеңістікте бағдарлай білу қабілеттерін дамыту ● Биік траекториямен ұшып келе жатқан допты тоқтатуды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыс кезінде орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ӘУЕДЕН ҰШЫП КЕЛГЕН ДОПТЫ ТОҚТАТУДЫ ҮЙРЕТУГЕ АРНАЛҒАН ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН	8 мин	Міндеті: биік траекториямен ұшып келе жатқан допты тоқтатуды үйрету. Мазмұны: екі балаға бір доптан беріледі. Олардың бірі допты қапталдан ойынға қосады. Екінші ойыншы



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>қозғалыс кезінде допты санымен қабылдап, содан соң аяғының ішкі жағымен соға итеріп алға жылжиды.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты аса биік лақтырмай, қозғалыс кезінде допты тоқтатуды жұмсақ, қайтымды қимылмен орындау. Допты жерге қатты қыспау керек және ойысатын жағына қарай денесімен бұрылу.</p>
4.	1×1 ОРЫНДАЛАТЫН ЖАТТЫҒУ	10 мин	<p>Міндеті: Ұшып келе жатқан допты қозғалыс кезінде қабылдауды үйрету.</p> <p>Мазмұны: оқушылар үштікке бөлінеді. Олардың біреуі допты қапталдан ойынға қосу қимылдарын бейнелеп, допты ойынға қосады. Екінші бала допты қозғалыс кезінде қабылдап, допты тебе соғып конустармен белгіленген дәлізге кіреді. Үшінші бала қарсылас рөлін орындайды (оқушылардың дайындық деңгейлеріне қарай белсенді немесе сылбыр қимылдап).</p> <p>Тапсырмаға қойылатын</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>талаптар: серігіне қолайлы пас беру. Допты жұмсақ қабылдап, бос орынға қарай қозғалу. Қозғалу бағытын ауыстыру. Доппен «адымдау» әдісімен қозғалу.</p>
5.	<p>4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: допты қадағалау дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	<p>Жеңіл жүгіріс, жүру.</p> <p>Илгіштікті дамыту.</p>	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 98 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: ҰШЫП ЖӘНЕ СЫРҒЫП КЕЛЕ ЖАТҚАН
ДОПТЫ ҚАБЫЛДАУ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Кеңістікте бағдарлай білу қабілеттерін дамыту ● Биік траекториямен ұшып келе жатқан допты тоқтатуды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыс кезінде орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ӘУЕДЕН ҰШЫП КЕЛГЕН ДОПТЫ ТОҚТАТУДЫ ҮЙРЕ-ТУГЕ АРНАЛҒАН ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН	8 мин	Міндеті: биік траекториямен ұшып келе жатқан допты тоқтатуды үйрету. Мазмұны: екі балаға бір доптан беріледі. Олардың бірі допты қапталдан ойынға қосады. Екінші ойыншы



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>қозғалыс кезінде допты санымен қабылдап, содан соң аяғының ішкі жағымен соға итеріп алға жылжиды.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты аса биік лақтырмай, қозғалыс кезінде допты тоқтатуды жұмсақ, қайтымды қимылмен орындау. Допты жерге қатты қыспау және ойысатын жағына қарай денесімен бұрылу.</p>
4.	<p>1×1 ОРЫНДАЛАТЫН ЖАТТЫҒУ</p> 	10 мин	<p>Міндеті: 1×1 ТЕКЕТІРЕСІ кезінде ұшып келе жатқан допты қозғалыста қабылдауды бекіту.</p> <p>Мазмұны: оқушылар жұптарға бөлінеді. Мұғалім допты 15×15 шаршы алаң ортасына биіктетіп лақтырады. Шаршы ортасындағы жұп допты өзіне алып, конустан жасалған дәлізден өткізуге ұмтылады. Ал қарсыласы оған мүмкіндік бермеуі керек.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: Допқа ойын ережесі шеңберінде таласу.</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>Допты жұмсақ қабылдап, бос орынға қарай қозғалу. Қозғалу бағытын ауыстыру. Доппен «адымдау» әдісімен қозғалу.</p>
5.	<p>4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: допты қадағалау дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау. Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	<p>Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.</p>	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 99 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: ҰШЫП ЖӘНЕ СЫРҒЫП КЕЛЕ ЖАТҚАН
ДОПТЫ ҚАБЫЛДАУ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Кеңістікте бағдарлай білу қабілеттерін дамыту ● Биік траекториямен ұшып келе жатқан допты тоқтатуды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыс кезінде орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ӘУЕДЕН ҰШЫП КЕЛГЕН ДОПТЫ ТОҚТАТЫП, ҚАҚПАҒА СОҚҚЫ ЖАСАУДЫ ҮЙРЕТУ	8 мин	Міндеті: әуеден ұшып келе жатқан допты тоқтатуды үйрету. Мазмұны: мұғалім допты айып алаңы аумағына лақтырады. Оқушы ұшып келе жатқан немесе жерден серпілген



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>допты қозғалыс кезінде қабылдап, конусты айналып өтіп, 5-6 м жерден қақпаға соққы жасайды.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: доп аса биік лақтырылмайды, қозғалыс кезінде допты тоқтатуды жұмсақ, қайтымды қимылмен орындау, допты жерге қатты қыспау және ойысатын жағына қарай денесімен бұрылу. Қақпаға дәл соққы жасау.</p>
4.	<p>1×1 ОРЫНДАЛАТЫН ЖАТТЫҒУ</p> 	10 мин	<p>Міндеті: 1×1 ТЕКЕТИРЕСІ кезінде ұшып келеген допты қозғалыста қабылдауды бекіту.</p> <p>Мазмұны: оқушылар жұптарға бөлінеді. Мұғалім допты 15×15 шаршы алаң ортасына биіктетіп лақтырады. Шаршы ортасындағы жұп допты өзіне алып, соққы жасайтын оңтайлы позицияға шығып, қақпаға гол соғуға ұмтылады. Қарсылас оған мүмкіндік бермеуге тырысады. Допты тартып алған жағдайда өз шабуылын ұйымдастыруға болады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>талаптар: Ойын ережесі шеңберінде талас жүргізу. Допты жұмсақ қабылдап, бос орынға қарай қозғалу. Қозғалу бағытын ауыстыру. Доппен «адымдау» әдісімен қозғалу.</p>
5.	<p>4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: допты қадағалау дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	<p>Жеңіл жүгіріс, жүру.</p> <p>Иілгіштікті дамыту.</p>	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 100 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: БЕРУ-ҚАБЫЛДАУ-ОЙЫНШЫДАН КЕТУ-А-ЯҚТАУ

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

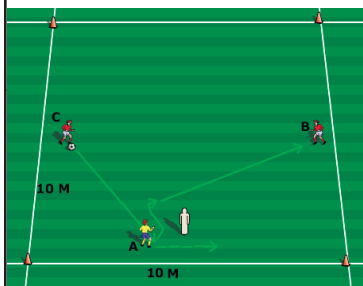
Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ● Қозғалыс кезінде допты қабылдау тәсілдерін үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.		6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ДОПТЫ ҚАБЫЛДАУ ЖӘНЕ ОЙЫНШЫ-ДАН КЕТУ ТӘСІЛІН ҮЙРЕТУ	8 мин	Міндеті: қозғалыс кезінде допты қабылдау (қабылдау-ойыншыдан кету) тәсілін үйрету. Мазмұны: үш ойыншы тік бұрыштың ішінде бір-біріне аяқтың ішкі жағымен пас беріп, допты қадағалайды. С допты А-ға береді, А допты оң аяғымен қабылдап,



ФУТБОЛ САБАҒЫ



2-3 қимыл жасаған соң сол аяғымен В-ға береді және В-мен әрекет етуге ыңғайланып, өз позициясын ауыстырады. В допты А-ға береді. А допты сол аяғымен қабылдап, қабылдау-ойыншыдан кету тәсілі арқылы допты оң аяғына ауыстыра қозғалады және С-ға пас береді. 1 минуттан кейін ойыншылар сағат тілі бойынша орындарымен ауысады.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты алыс аяғымен қабылдау. Допты қозғалыс кезінде қабылдау. Допты қабылдау және ойыншыдан кету тәсілі арқылы қозғалыс бағытын өзгерту.

4. ҚАБЫЛДАУ-ОЙЫНШЫДАН КЕТУ-СОҚҚЫ

10
мин

Міндеті: допты қозғалыс кезінде қабылдауды және аяқтың ішкі жағымен қақпаға соққы жасауды үйрету.

Мазмұны: оқушылар жұптарға бөлінеді. Олардың біреуі пас береді, екіншісі конусты айналып өтіп допты қабылдайды да, шартты түрдегі қорғаушыдан (конус,



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>баған) қашып, қақпа маңындағы бос орынға ашылады және аяғының ішкі жағымен қақпаға соққы жасайды. Позиция ауысымын лекпен немесе бегілі бір уақыттан кейін жасауға болады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: Пасты дәл беру. Допты қозғалыс кезінде қабылдап (қабылдау-ойыншыдан кету), қақпаға дәл соққы жасау. Соққы кезінде тірек аяғын дұрыс қоюға назар аудару.</p>
5.	<p>4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: допты қадағалау дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау. Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек:</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 101 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: БЕРУ-ҚАБЫЛДАУ-ОЙЫНШЫДАН КЕТУ-А-
ЯҚТАУ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ● Қозғалыс кезінде допты қабылдау және аяқтың ішкі жағымен соққы жасау тәсілдерін үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.		6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ДОПТЫ ҚАБЫЛДАУ ЖӘНЕ ОЙЫНШЫ- ДАН КЕТУ ТӘСІЛІН ҮЙРЕТУ	8 мин	Міндеті: қозғалыс кезінде допты қабылдау (қабылдау-ойыншыдан кету) тәсілін үйрету. Мазмұны: А есімді ойыншы доппен В-ға қарсы 10-12 м жерге тұрады. Ал С оларға қарама-қарсы жақта – 10-12 м жерге тұрады. В алдау



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>әрекетін жасаған соң, А-ның берген добын қабылдап, С-ға береді және С-ның әрекеттеріне орай машықтанып, дәл сол іс-қимылдарды А-ға қарай орындайды. Әрбір 1-1,5 минут сайын В-ның позициясы ауыстырылып отырады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: шабуылдаушы ойыншының жартылай бұрылып тұру қалпын қабылдау, пасты дәл беру, допты алыстағы аяққа беру.</p>
<p>4.</p>	<p>ҚАБЫЛДАУ-ОЙЫНШЫДАН КЕТУ-СОҚҚЫ</p> 	<p>10 мин</p>	<p>Міндеті: Допты қозғалыс кезінде қабылдауды және аяқтың ішкі жағымен қақпаға соққы жасауды үйрету.</p> <p>Мазмұны: жұптасып орындалатын жаттығу. Оқушылардың біреуі пас береді, ал екінші допты қозғалыс кезінде қабылдап, қақпа маңындағы шартты түрдегі қорғаушыны (конус, баған) айналып өтіп, аяғының ішкі жағымен қақпаға соққы жасайды. Позициялардың ауысымын лекпен немесе белгілі бір уақыттан кейін жасауға болады.</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			Тапсырмаға қойылатын талаптар: Пасты дәл беру. Допты қозғалыс кезінде қабылдап (қабылдау-ойыншыдан кету), қақпаға дәл соққы жасау. Соққы кезінде тірек аяғын дұрыс қоюға назар аудару.
5.	4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ 	14 мин	Міндеті: допты қадағалау дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру. Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау. Қақпаның көлемі 1×1,5 м. Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Қорытынды бөлім 2 минут

6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	
----	---	----------	--



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 102 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: БЕРУ-ҚАБЫЛДАУ-ОЙЫНШЫДАН КЕТУ-А-
ЯҚТАУ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ● Қозғалыс кезінде допты қабылдау және аятың ішкі жағымен соққы жасау тәсілдерін үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Негізгі қимыл-қозғалыс үйлесімділігі	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ДОПТЫ ҚАБЫЛДАП, ОЙЫНШЫДАН КЕТУДІ ҮЙРЕТУ	8 мин	Міндеті: допты қозғалыс кезінде қабылдауды (қабылдау-ойыншыдан кету) үйрету. Мазмұны: А есімді ойыншы доппен В-ға қарсы 10-12 м жерге тұрады. Ал С оларға қарама-қарсы жақта – 10-12 м жерге тұрады. В алдау әрекетін жасаған соң, А-ның



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>берген добын қабылдап, С-ға береді және С-ның әрекеттеріне орай машықтанып, дәл сол іс-қимылдарды А-ға қарай орындайды. Әрбір 1-1,5 минут сайын В-ның позициясы ауыстырылып отырады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: шабуылдаушы ойыншының жартылай бұрылып тұру қалпын қабылдау, пасты дәл беру, пасты алыстағы аяққа беру.</p>
4.	<p>ДОПТЫ ҚАБЫЛДАП, ОЙЫНШЫДАН КЕТУДІ ҮЙРЕТУ</p> 	10 мин	<p>Міндеті: Допты қозғалыс кезінде қабылдауды және аяқтың ішкі жағымен қақпаға соққы жасауды үйрету.</p> <p>Мазмұны: жұптасып орындалатын жаттығу. Оқушылардың біреуі пас береді, ал екінші допты қозғалыс кезінде қабылдап, қақпа маңындағы шартты түрдегі қорғаушыны (конус, баған) айналып өтіп, аяғының ішкі жағымен қақпаға соққы жасайды. Оқушылардың дайындық деңгейлеріне қарай, қорғаушы белсенді немесе сылбыр қарсылық көрсетуі мүмкін.</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>Позициялардың ауысымын лекпен немесе белгілі бір уақыттан кейін жасауға болады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: Пасты дәл беру. Допты қозғалыс кезінде қабылдап (қабылдау-ойыншыдан кету), қақпаға дәл соққы жасау. Соққы кезінде тірек аяғын дұрыс қоюға назар аудару.</p>
5.	<p>4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: допты қадағалау дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау. Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 103 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: БЕРУ-ҚАБЫЛДАУ-ОЙЫНШЫДАН КЕТУ-А-
ЯҚТАУ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ● Қозғалыс кезінде допты қабылдауды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Негізгі қимыл-қозғалыс үйлесімділігі	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ДОПТЫ ҚАБЫЛДАП, ОЙЫНШЫДАН КЕТУДІ ҮЙРЕТУ 	8 мин	Міндеті: допты қозғалыс кезінде қабылдауды (қабылдау және ойыншыдан кету) үйрету. Мазмұны: Жаттығу лекпен орындалады. Алаңға конустар зигзаг түрінде қойылады. Әр конустың жанына бір баладан допсыз орналасады. Конустардың арақашықтығы



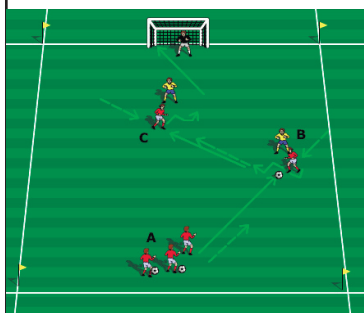
ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>7-8 м. Оқушы «А» аумағынан «В» аумағына пас береді. Допты қозғалыс кезінде қабылдаған «В» аумағының ойыншысы «С» аумағындағы балаға пас береді. Содан соң, сол әрекеттер «D» және «Е» аумағына дейін жалғасады да, «Е» аумағының ойыншысы доппен мәре сызығына қарай қозғалады. Пас берген әрбір оқушы доп берілетін аумаққа ауысады. Жаттығу игерілген соң, ойынға екінші допты қосуға болады (қайталаулар санын ұлғайту үшін).</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты алыс аяғымен қабылдау. Допты қозғалыс кезінде қабылдау. Допты бір аяғымен қабылдап 1-2 әрекет жасаған соң, екінші аяқпен пас беру.</p>
4.	ДОПТЫ ҚАБЫЛДАП, ОЙЫНШЫДАН КЕТУДІ ҮЙРЕТУ	10 мин	<p>Міндеті: допты қозғалыс кезінде қабылдауды (қабылдау және ойыншыдан кету) үйрету.</p> <p>Мазмұны: Жаттығу лекпен орындалады. Алаңға екі шабуылшы (қызылдар) және екі</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



екі қорғаушы (сарылар) орналасады және ойын кезінде қорғаушылар көп қарсылық көрсетпейді. Ойыншылардың арақашықтығы 7-8 м. Оқушы «А» аумағынан «В» аумағына пас береді. Допты қозғалыс кезінде қабылдаған «В» аумағының ойыншысы «С» аумағындағы балаға пас береді, ол өз кезегінде қорғаушыны айналып өтіп, қақпаға соққы жасайды. Пас берген оқушы, пас беру аумағына өтеді. Жаттығу игерілген соң, жақын маңдағы қорғаушы белсенді қарсылық көрсете алады. Қорғаушылар 1 минут сайын ауысып тұрады. Қақпаға соққы жасаған ойыншы мәре сызыған барады.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты алыс аяғымен қабылдау. Допты қозғалыс кезінде қабылдау. Допты бір аяғымен қабылдап 1-2 әрекет жасаған соң, екінші аяқпен пас беру. «В» және «С» аумағындағы шабуылшылар бір сызық бойында



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>тұрмаулары керек. «В» аумағының ойыншысы флангтік аумаққа, ал «С» орталық аумаққа орналасады. Тік сызық бойына орналасқан ойыншылардың аралығы 10 м.</p>
5.	<p>3×3, 4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: допты қадағалау дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	<p>Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.</p>	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 104 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: БЕРУ-ҚАБЫЛДАУ-ОЙЫНШЫДАН КЕТУ-А-
ЯҚТАУ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ● Қозғалыс кезінде допты қабылдауды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.		6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ДОПТЫ ҚАБЫЛДАП, ОЙЫНШЫДАН КЕТУДІ ҮЙРЕТУ 	8 мин	Міндеті: допты қозғалыс кезінде қабылдауды (қабылдау және ойыншыдан кету) үйрету. Мазмұны: Жаттығу лекпен орындалады. Алаңға конустар зигзаг түрінде қойылады. Әр конустың жанына бір баладан допсыз орналасады. Конустардың арақашықтығы



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>7-8 м. Оқушы «А» аумағынан «В» аумағына пас береді. Допты қозғалыс кезінде қабылдаған «В» аумағының ойыншысы, «С» аумағындағы балаға пас береді. Содан соң, сол әрекеттер «D» және «Е» аумағына дейін жалғасады да, «Е» аумағының ойыншысы доппен мәре сызығына қарай қозғалады. Пас берген әрбір оқушы доп берілетін аумаққа ауысады. Жаттығу игерілген соң, ойынға екінші допты қосуға болады (қайталаулар санын ұлғайту үшін).</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты алыс аяғымен қабылдау. Допты қозғалыс кезінде қабылдау. Допты бір аяғымен қабылдап 1-2 әрекет жасаған соң, екінші аяқпен пас беру.</p>
4.	ДОПТЫ ҚАБЫЛДАП, ОЙЫНШЫДАН КЕТУДІ ҮЙРЕТУ	10 мин	<p>Міндеті: допты қозғалыс кезінде қабылдауды (қабылдау және ойыншыдан кету) үйрету.</p> <p>Мазмұны: Жаттығу лекпен орындалады. Алаңға екі шабуылшы (қызылдар) және</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



екі қорғаушы (сарылар) орналасады және ойын кезінде қорғаушылар көп қарсылық көрсетпейді. Ойыншылардың арақашықтығы 7-8 м. Оқушы «А» аумағынан «В» аумағына пас береді. Допты қозғалыс кезінде қабылдаған «В» аумағының ойыншысы «С» аумағындағы балаға пас береді, ол өз кезегінде қорғаушыны айналып өтіп, қақпаға соққы жасайды. Пас берген оқушы, пас беру аумағына өтеді. Жаттығу игерілген соң, жақын маңдағы қорғаушы белсенді қарсылық көрсете алады. Қорғаушылар 1 минут сайын ауысып тұрады. Қақпаға соққы жасаған ойыншы мәре сызыған барады.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты алыс аяғымен қабылдау. Допты қозғалыс кезінде қабылдау. Допты бір аяғымен қабылдап 1-2 әрекет жасаған соң, екінші аяқпен пас беру. «В» және «С» аумағындағы шабуылшылар бір сызық бойында тұрмаулары керек. «В» аумағының ойыншы-



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			сы флангтік аумаққа, ал «С» орталық аумаққа орналасады. Тік сызық бойына орналасқан ойыншылардың аралығы 10 м.
5.	3×3, 4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ	14 мин	<p>Міндеті: допты қадағалау дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 105 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ПОЗИЦИЯЛЫҚ ОЙЫН

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ● Қозғалыс кезінде допты қабылдау және «пас беру арқылы» комбинациясын үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.		6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	«ПАС БЕРУ АРҚЫЛЫ» КОМБИНАЦИЯСЫ 	8 мин	Міндеті: «пас беру арқылы» комбинациясымен шабуылдау кезіндегі өзара тактикалық әрекеттерді үйрету. Мазмұны: алаңға конустар ағылшынның Y әрпі үлгісінде қойылады және әр конустың жанына бір оқушыдан тұрады. Ортадағы оқушы кеудесімен алдау әрекеттерін



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>орындап, сол жаққа кетіп, допты оң аяғымен қабылдайды және конустың сол жағындағы бос жерге ашылған өз ойыншысына сол аяғымен пас береді. Ашылған ойыншы допты қозғалыс кезінде қабылдап, сол аяғымен шағын қақпаға соққы жасайды. Алғашқы пас берген ойыншы ортаға барады. Ал екінші ойыншы солға ауысады. Қақпаға соққы жасаған бала мәре сызығына барады. Содан соң барлық әрекеттер оң жаққа орындалады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдау үшін жартылай бұрылу. Допты қозғалыс кезінде қабылдау. Допты дәл беру. Допты алыс аяғымен қабылдау.</p>
4.	<p>4 БЕЙТАРАП ОЙЫНШЫМЕН 1×1 ОЙЫНЫ</p>	<p>10 мин</p>	<p>Міндеті: «пас беру арқылы» комбинациясын бекіту.</p> <p>Мазмұны: ойын 15×15 м шаршыда өткізіледі. Допты екі ойыншы жүргізеді. Олардың міндеттері – 45 секунд ішінде ашылып, бір бейтарап ойыншылардан (қызылдар) допты</p>



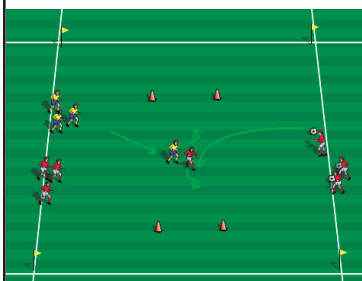
ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>қабылдап, екінші бейтарап ойыншыларға (жасылдар) пас беру. Доппен әрекет етуге шектеу жоқ. Бейтарап ойыншылар өзара ойнамайды, олар 1×1 үлгісінде ТЕКЕТИРЕСке түскен негізгі ойыншыларды паспен қамтамасыз ету қызметін атқарады. Ойыншылардың бірі доптан айырылып қалған жағдайда, оның қарсыласы бейтарап ойыншылармен доптан айырылып қалғанға дейін өзара әрекет етеді.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты алаңның бос аумағында және қозғалыс кезінде қабылдау. Алдау әрекеттері мен дриблингті жылдам және қозғалу бағытын өзгерте отырып орындау. Шабуылдан қорғанысқа жылдам ауысу.</p>
5.	3×3, 4×4 + қақпашылар ОЙЫНЫ	14 мин	<p>Міндеті: допты қадағалау дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.

Қақпаның көлемі 1×1,5 м.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.

Қорытынды бөлім 2 минут

6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	
----	--	-------	--



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 106 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ПОЗИЦИЯЛЫҚ ОЙЫН

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ● Қозғалыс кезінде допты қабылдау және «қабырға» комбинациясын үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.		6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	«ҚАБЫРҒА» КОМБИ-НАЦИЯСЫН ҮЙРЕТУ 	8 мин	Міндеті: «қабырға» комбинациясымен шабуылдау кезіндегі өзара тактикалық әрекеттерді үйрету. Мазмұны: алаңға конустар ағылшынның Y әрпі үлгісінде қойылады және әр конустың жанына бір оқушыдан тұрады. Ортадағы оқушы кеудесімен алдау әрекеттерін орындап, допты оң аяғымен



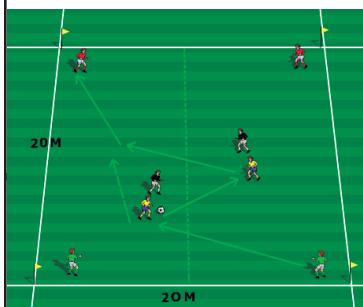
ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>қабылдап сол жаққа кетеді және келесі ойыншыға сол аяғымен пас береді, ал ол өз кезегінде қайта пас береді де, бос орынға ашылады және қақпаға соққы жасайды. Алғашқы пас берген ойыншы ортаға барады. Ал екінші ойыншы солға ауысады. Қақпаға соққы жасаған бала мәре сызығына барады. Содан соң, барлық әрекеттер оң жаққа орындалады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдау үшін жартылай бұрылу. Допты қозғалыс кезінде қабылдау. Допты дәл беру. Допты алыс аяғымен қабылдау.</p>
4.	4 БЕЙТАРАП ОЙЫН-ШЫМЕН ШАРШЫ ІШІНДЕГІ 2×2 ОЙЫНЫ	10 мин	<p>Міндеті: «пас беру арқылы» және «қабырға» комбинациясын бекіту.</p> <p>Мазмұны: ойын 20×20 м шаршыда өткізіледі. Допты екі оқушы қарсы екі балаға қарсы жүргізеді. Олардың міндеттері – 1 минут ішінде ашылып, бір бейтарап ойыншылардан (қызылдар) допты қабылдап, екінші бейтарап</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



ойыншыларға (жасылдар) пас беру. Доппен әрекет етуге шектеу жоқ. Бейтарап ойыншылар өзара ойнамайды, олар 2×2 үлгісінде ТЕКЕТИРЕСке түскен негізгі ойыншыларды паспен қамтамасыз ету қызметін атқарады. Ойыншылар жұбы доптан айырылып қалған жағдайда, оның қарсыластары бейтарап ойыншылармен доптан айырылып қалғанға дейін өзара пас беріп ойнауларын жалғастырады.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты алаңның бос аумағында және қозғалыс кезінде қабылдау. Алдау әрекеттері мен дриблингті жылдам және қозғалу бағытын өзгерте отырып орындау. «Қабырға» және «пас беру арқылы» комбинациясын қолдану. Шабуылдан қорғанысқа жылдам ауысу.

**5. 3×3, 4×4 + қақпашылар
ФУТБОЛ ОЙЫНЫ**

14
мин

Міндеті: допты қадағалау дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті)





		<p>бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут		
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 107 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ПОЗИЦИЯЛЫҚ ОЙЫН

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

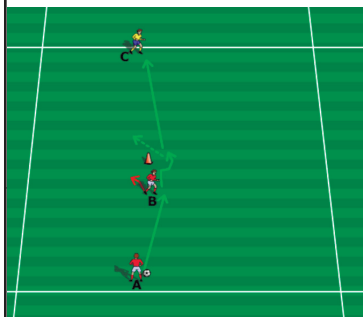
Міндеттері: ● Кеңістікте бағдарлауды үйрету ● Допты қабылдау және бос орынға ашылуды, сондай-ақ «қабырға» және «пас беру арқылы» комбинацияларын бекіту.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.		6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ДОПТЫ ҚАБЫЛ-ДАУ–ОЙЫНШЫДАН КЕТУ 	8 мин	Міндеті: «қабырға» комбинациясымен шабуылдау кезіндегі өзара тактикалық әрекеттерді үйрету. Мазмұны: алаңға конустар ағылшынның Y әрпі үлгісінде қойылады және әр конустың жанына бір оқушыдан тұрады. Ортадағы оқушы кеудесімен алдау әрекеттерін



ФУТБОЛ САБАҒЫ



орындап, допты оң аяғымен қабылдап сол жаққа кетеді және қарсы бағытқа бұрылады да, конустан оң жаққа ашылған ойыншыға пас береді. Ашылған ойыншы допты қабылдап, оң аяғымен шағын қақпаға соққы жасайды. Алғашқы пас берген ойыншы ортаға барады. Ал екінші ойыншы солға ауысады. Қақпаға соққы жасаған бала мәре сызығына барады. Содан соң барлық әрекеттер оң жаққа орындалады.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдау үшін жартылай бұрылу. Допты қозғалыс кезінде қабылдау. Тірек аяғына ыңғайланып бұрылу немесе сермеп, аяғының ішкі және сыртқы жағымен соға ойыншыдан кету. Допты дәл беру. Допты алыс аяғымен қабылдау.

4. **4 БЕЙТАРАП ОЙЫНШЫМЕН ШАРШЫ ІШІНДЕГІ 2×2 ОЙЫНЫ**

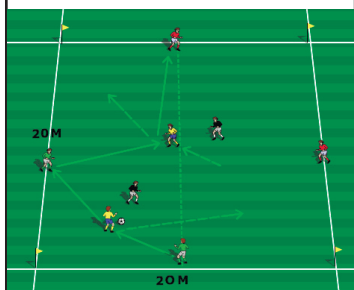
10
мин

Міндеті: «пас беру арқылы» және «қабырға» комбинациясын бекіту.

Мазмұны: ойын 20×20 м шаршыда өткізіледі. Допты



ФУТБОЛ САБАҒЫ



екі оқушы қарсы екі балаға қарсы жүргізеді. Олардың міндеттері – 1 минут ішінде ашылып, бір бейтарап ойыншылардан (қызылдар) допты қабылдап, екінші бейтарап ойыншыларға (жасылдар) пас беру. Доппен әрекет етуге шектеу жоқ. Бейтарап ойыншылар өзара ойнамайды, олар 2×2 үлгісінде ТЕКЕТИРЕСке түскен негізгі ойыншыларды паспен қамтамасыз ету қызметін атқарады. Ойыншылар жұбы доптан айырылып қалған жағдайда, оның қарсыластары бейтарап ойыншылармен доптан айырылып қалғанға дейін өзара әрекет етеді.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты алаңның бос аумағында және қозғалыс кезінде қабылдау. Алдау әрекеттері мен дриблингті жылдам және қозғалу бағытын өзгерте отырып орындау. «Қабырға» және «пас беру арқылы» комбинациясын қолдану. Шабуылдан қорғанысқа жылдам ауысу.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



5.	3×3, 4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ	14 мин	<p>Міндеті: допты қадағалау дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 108 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ПОЗИЦИЯЛЫҚ ОЙЫН

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар • №3 және №4 доптар • Конустар • Бағандар • Фишкалар • Манишкалар •

Міндеттері: • Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту • «Пас беру арқылы» комбинациясын бекіту.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Негізгі қимыл-қозғалыс үйлесімділігі	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	«ПАС БЕРУ АРҚЫЛЫ» КОМБИНАЦИЯСЫ 	8 мин	Міндеті: «пас беру арқылы» комбинациясымен шабуылдау кезіндегі өзара тактикалық әрекеттерді үйрету. Мазмұны: алаңға конустар ағылшынның Y әрпі үлгісінде қойылады және әр конустың жанына бір оқушыдан тұрады. Ортадағы оқушы кеудесімен алдау әрекеттерін орындап, допты оң аяғымен



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>қабылдап, сол жаққа кетеді және қарсы бағытқа бұрылады да, конустан сол жаққа ашылған ойыншыға сол аяғымен пас береді. Ашылған ойыншы допты қабылдап, оң аяғымен шағын қақпаға соққы жасайды. Алғашқы пас берген ойыншы ортаға барады. Ал екінші ойыншы солға ауысады. Қақпаға соққы жасаған бала мәре сызығына барады. Содан соң барлық әрекеттер оң жаққа орындалады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдау үшін жартылай бұрылу. Допты қозғалыс кезінде қабылдау. Допты дәл беру. Допты алыс аяғымен қабылдау.</p>
4.	<p>ҮШ АУМАҚТА ӨТКІЗІЛЕТІН ОЙЫН</p> 	10 мин	<p>Міндеті: «пас беру арқылы» комбинациясын бекіту.</p> <p>Мазмұны: көлемі 21×15 болатын алаң үш аумаққа бөлінген. Екі шеткі аумақта екі ойыншы бір қорғаушыға қарсы әрекет етеді. Ортаңғы аумақта бір шабуылшы орналасады. Ойыншыларға аумақтан аумаққа өтуге болмайды.</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>Допқа иелік ететін ойыншылардың міндеті – допты қадағалау. Допты аумақ арқылы беруге болмайды. Бір минут өзара әрекет еткен соң, доп үшін талас жүргізген ойыншылар жұбы ауысады. Ал ортада өнер көрсететін шабуылшы екі минуттан кейін ауыстырылады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: доп қозғалыс кезінде бос орынға ашылып қабылдау. «Пас беру арқылы» комбинациясын қолдану. Пас беретін жолдардың ашық болуын қадағалау.</p>
5.	<p>3×3, 4×4 + қақпашылар</p> <p>ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: допты қадағалау дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 109 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ПОЗИЦИЯЛЫҚ ОЙЫН

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3 және №4 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ● Допты қозғалыс кезінде қабылдауды бекіту ● «Пас беру арқылы» комбинациясын бекіту.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөлшер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Негізгі қимыл-қозғалыс үйлесімділігі	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	4×2 ШАРШЫДАҒЫ ОЙЫН 	8 мин	Міндеті: допты қозғалыс кезінде қабылдауды бекіту. Пасты аяқтың ішкі жағымен беру техникасын бекіту. Мазмұны: төрт оқушы көлемі 15×15 шаршы ішінде бір-біріне пас бере отырып, допты қадағалайды. Ал екі ойыншы 45 секунд ішінде допты тартып алуға тырысады.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>Белгілі бір уақыттан соң ауысым іске асырылады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қозғалыс кезінде қабылдау. Допты алыстағы аяғымен қабылдау. Доппен бұрылу әрекеттерін түрлі тәсілдермен орындау. Допты жартылай бұрылып қабылдау.</p>
4.	<p>ҮШ АУМАҚТА ӨТКІЗІЛЕТІН 6×3 ҮЛГІСІНДЕГІ ЖАТТЫҒУ</p> 	10 мин	<p>Міндеті: «пас беру арқылы» комбинациясын бекіту.</p> <p>Мазмұны: көлемі 21×15 болатын алаң үш аумаққа бөлінген. Екі шеткі аумақта екі ойыншы бір қорғаушыға қарсы әрекет етеді. Ойыншыларға аумақтан аумаққа өтуге болмайды. Допқа иелік ететін ойыншылардың міндеті — допты қадағалау. Пасты аумақтан өткізіп беруге болмайды. Бір минут өзара әрекет еткен соң, доп үшін талас жүргізген үштік ауысады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: доп қозғалыс кезінде бос орынға ашылып қабылдау. «Пас беру арқылы» комбинациясын қолдану. Пас</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			Пас беретін жолдардың ашық болуын қадағалау.
5.	3×3, 4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ	14 мин	<p>Міндеті: допты қадағалау дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



3. 10-11-СЫНЫПТАРҒА АРНАЛҒАН (№№ 110-137) ЖОСПАР-КОНСПЕКТІЛЕРІ

Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 110 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: ДОПТЫ БАҚЫЛАУ ЖӘНЕ ҚОЗҒАЛУ БАҒЫТЫН
ӨЗГЕРТУ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3, №4
және №5 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

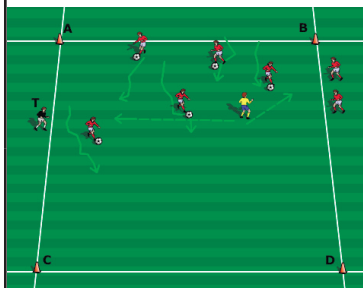
Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Доппен
«адымдап» қозғалуды және аяқтың сырт жағымен бұрылуды
жетілдіру мен бекіту.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орын- да және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	4×2 ШАРШЫДАҒЫ ОЙЫН	8 мин	Міндеті: бағытты өзгертіп, допты оң және сол аяқпен қадағалау дағдысын шыңдау. Мұғалім оқушыларға допты



ФУТБОЛ САБАҒЫ



қадағалау тәсілдерін көрсетеді: аяқтың ішкі немесе сыртқы жағымен, үстермен, сондай-ақ табанмен. Содан соң, ол тәсілдерді оқушылар мұғалімнің белгісі бойынша орындайды. Олар көрсетілген тәсілдерді игерген соң, мұғалім ойынды бастайды.

Мазмұны: қызыл жейде киген оқушылар доппен қозғала отырып, «AB» сызығынан «CD» сызығын кесіп өтулері керек. Сары жейделі оқушылар («қаршығалар») алаңның сыртында тұрып қолдарындағы доптарымен соғып, қарсыластарының доптарын алаңнан шығарып жіберуге тырысады. Добын жоғалтқан бала алаңнан шығып, допты қақпақылдауға жаттығады. Алаңда соңғы қалған бала «қаршыға» қызметін атқаруға кіріседі.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: доппен «адымдап» қозғалу, қозғалу бағытын өзгерту.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



4.	<p>1×1 ТЕКЕТИРЕСІ (ТЕКЕТИРЕС)</p> 	10 мин	<p>Міндеті: 1×1 текетірес кезінде дриблинг жасауды шыңдау.</p> <p>Мазмұны: әр командада 4 ойыншы және 1 қақпашыдан болады. А алаңы: командалар екі қақпаға ойнайды. Қақпашы өз ойыншысына допты береді де, ойын басталады, ойыншы белгілі-бір уақыт ішінде 1×1 ТЕКЕТИРЕСке түсіп, қарсылас қақпасына соққы бағыттайды. Соғылған голға 1 ұпай беріледі. В алаңы: командалар 2 үлкен және 2 шағын қақпаға ойнайды (жалаушалармен белгіленген). Үлкен қақпаға гол соққаны үшін және шағын қақпадан допты өткізгені үшін ұпай беріледі.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: уақытылы ашылу, допты қабылдап, ойыншыдан уақытылы кету, алдау және допты тартып алу кезінде қозғалыс ырғағын өзгерту.</p>
----	--	-----------	---



ФУТБОЛ САБАҒЫ



5.	4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ	14 мин	<p>Міндеті: допты қадағалау дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 111 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ДОПТЫ БАҚЫЛАУ ЖӘНЕ ҚОЗҒАЛУ БАҒЫТЫН ӨЗГЕРТУ

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3, №4 және №5 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Доппен «адымдап» қозғалуды және аяқтың сырт жағымен бұрылуды жетілдіру мен бекіту.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	НАЗАР САЛУ ЖӘНЕ ЖЫЛДАМДЫҚТЫ ДАМУТҒА АРНАЛ- ҒАН ЖАТТЫҒУ: «БҰРЫШТЫ ҰСТА» ОЙЫНЫ (ДОПСЫЗ)	8 мин	Міндеті: оқушылардың қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту Мазмұны: Көлемі 10 м шаршы сызылады және шаршының бұрыштарына бір-біріне 1,5 м қашытыққа конустар



ФУТБОЛ САБАҒЫ



		<p>Конустардың аралығына қызыл жейделі оқушы, ал алаңның ортасына «жүргізуші» тұрады. Мұғалімнің белгісі бойынша оқушылар орындарымен ауысуға тырысады, ал «жүргізуші» бос бұрышқа тұруы керек. Егер бос орынға тұра алса, орынсыз қалған бала «жүргізуші» болып тағайындалады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: мүмкіндігінше жинақы қимылдау. Орынды жылдам ауыстыру. Шешім қабылдау және жүгіру жылдамдығы.</p>
4.	«БҰРЫШТЫ ҰСТА» ОЙЫНЫ (ДОППЕН) 	<p>10 мин</p> <p>Міндеті: оқушылардың қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту. Доппен адымдап қозғалу дағдысын шыңдау.</p> <p>Мазмұны: Көлемі 10 м шаршы сызылады және шаршының бұрыштарына бір-біріне 1,5 м қашытыққа конустар орнатылады. Конустардың аралығына добымен қызыл жейделі оқушы, ал алаңның ортасына «жүргізуші» тұрады. Мұғалімнің белгісі</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>бойынша оқушылар доппен ойнай отырып, орындарымен ауысуға тырысады, ал «жүргізуші» бос бұрышқа тұруы керек. Егер бос орынға тұра алса, орынсыз қалған бала «жүргізуші» болып тағайындалады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: мүмкіндігінше жинақы қимылдау. Орынды жылдам ауыстыру. Шешім қабылдау және доппен қозғалу жылдамдығы. Допты қадағалау.</p>
5.	<p>4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: допты қадағалау дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау. Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек:</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.
--	--	--	--

Қорытынды бөлім 2 минут

6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	
----	---	----------	--



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 112 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ДОПТЫ БАҚЫЛАУ ЖӘНЕ ҚОЗҒАЛУ БАҒЫТЫН ӨЗГЕРТУ

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3, №4 және №5 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

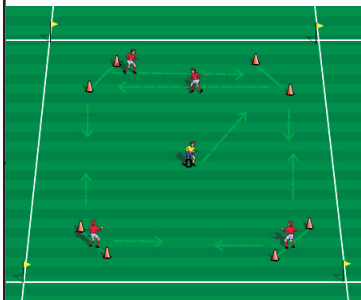
Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Доппен «адымдап» қозғалуды және аяқтың сырт жағымен бұрылуды жетілдіру мен бекіту.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	БАҒЫТТЫ ӨЗГЕРТПШ ДРИБЛИНГ ЖАСАУ	8 мин	Міндеті: жүгіріп келе жатып дриблинг жасау, жылдам шешім қабылдау және аяқтың ішкі жағымен бұрылуды доппен орындауды үйрету. Мазмұны: екі оқушы бір-біріне қарама-қарсы 4-5 м қа-



ФУТБОЛ САБАҒЫ



шықтыққа доптарымен орналасады. «Негізгі ойыншы» конустың алдында тұрып доппен әрекет ете бастайды. Нұсқалары: аяқтан-аяққа соғып жіберу, екі аяғымен де допқа шығып алу және т.б. Ал екінші оқушы оның әрекеттерін қайталайды. 4-5 секундтан кейін «негізгі ойыншы» кенеттен, 8-10 м қашықтыққа даярланған жалпақтығы 5 метрлік 2 дәліздің бірімен доппен қозғалуын бастайды. Екінші оқушы уақытылы қозғалып, дәл солай, сол дәлізбен өтуге тырысады. «Жетекші ойыншы» қозғалу барысында бірнеше рет (1-3) қозғалу бағытын өзгертеді. Дәліз сызығын бірінші болып өткен бала 1 ұпай алады және белгілі бір уақыттан соң оқушылар рөлдерімен ауысады.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: доппен адымдап қозғалу, бір орында тұрып орындалатын әрекеттерді, доппен жылдам әрі сапалы жасау.

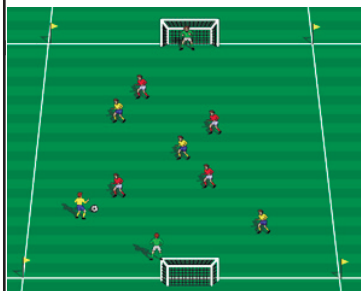


ФУТБОЛ САБАҒЫ



4.	1×1 ТЕКЕТИРЕСІ	10 мин	<p>Міндеті: 1×1 текетірес кезінде дриблинг жасауды шыңдау.</p> <p>Мазмұны: әр командада 4 ойыншы және 1 қақпашыдан болады. А алаңы: командалар екі қақпаға ойнайды. Қақпашы өз ойыншысына допты береді де, ойын басталады, ойыншы белгілі-бір уақыт ішінде 1×1 ТЕКЕТИРЕСке түсіп, қарсылас қақпасына соққы бағыттайды. Соғылған голға 1 ұпай беріледі.</p> <p>В алаңы: командалар 2 үлкен және 2 шағын қақпаға ойнайды (жалаушалармен белгіленген). Үлкен қақпаға гол соққаны үшін және шағын қақпадан допты өткізгені үшін ұпай беріледі.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: уақытылы ашылу, допты қабылдап, ойыншыдан уақытылы кету, алдау және допты тартып алу кезінде қозғалыс ырғағын өзгерту.</p>
5.	4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ	14 мин	<p>Міндеті: допты қадағалау дағдысын бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-</p>





жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.

Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.

Қақпаның көлемі $1 \times 1,5$ м.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.

Қорытынды бөлім 2 минут

6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин
----	---	----------



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 113 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ДОПТЫ БАҚЫЛАУ ЖӘНЕ ҚОЗҒАЛУ БАҒЫТЫН ӨЗГЕРТУ

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3, №4 және №5 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

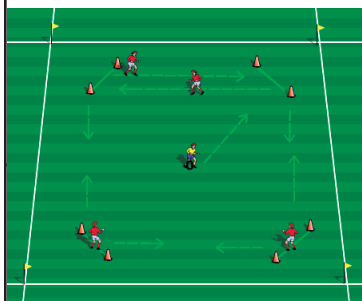
Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Дриблинг және алдау әрекеттерін жетілдіру және шыңдау.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ДРИБЛИНГТІ ҮЙРЕТУ	8 мин	Міндеті: оқушылардың қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту. Дриблинг жасауды шыңдау. Мазмұны: Көлемі 20 м шаршы сызықтармен белгіленеді. Бұрыштарға және шаршының ортасына 3×3 м



ФУТБОЛ САБАҒЫ



аумақ сызылады және оның ортасына төрт бала доптарымен орналасады. Шаршының сыртына төрт сары жейделі бала орналасады. Мұғалімнің белгісі бойынша қызыл жейделі оқушылар доппен қозғала отырып, шаршының бұрыштарындағы бос орынға өтуге тырысады. Ал сарылар оларға қарсылық көрсетіп, доптарын тартып алуға үшін әрекет етеді және тартып ала алса, шаршының ортасына добымен орналасады.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: мүмкіндігінше жинақы әрекет ету. Орынды жылдам ауыстыру. Жылдам шешім қабылдау және доппен қозғалу. Допты назардан тыс қалдырмау. Бұрышта және ортаңғы шаршыда ойыншыны шабуылдауға болмайды.

4. 1×1 ТЕКЕТИРЕСІ

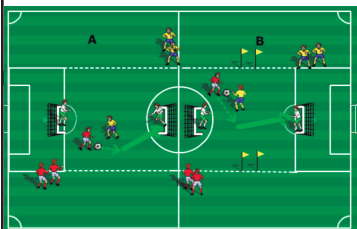
10
мин

Міндеті: 1×1 текетіресі кезінде орындалатын дриблингті шыңдау.

Мазмұны: әр командада 4 ойыншы және 1 қақпашыдан



ФУТБОЛ САБАҒЫ



болады. А алаңында: командалар екі қақпаға ойнайды. Қақпашы допты ойынға қосқан соң, ойыншы қарсыласын 1×1 алдап өтіп, қақпаға соққы жасауы керек. Әр соққан голға 1 ұпай беріледі. В алаңы: командалар екі үлкен және екі шағын қақпаға ойнайды. Үлкен қақпаға доп соққаны және қарсыласын алдап өтіп, шағын қақпадан допты өткізгені үшін ұпай беріледі.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: уақытылы ашылу, допты қабылдап, ойыншыдан кету, допты тартып алатын және алдайтын кезде жүгіру екіпінін өзгертіп отыру.

5. 4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ



14
мин

Міндеті: техникалық дағдыларды, допты қадағалау және бұрылу әрекеттерін бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.

Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			құраммен ойнау. Қақпаның көлемі 1×1,5 м. Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының

№ 114 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ДОПТЫ БАҚЫЛАУ ЖӘНЕ ҚОЗҒАЛУ БАҒЫТЫН ӨЗГЕРТУ

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар • №3, №4

және №5 доптар • Конустар • Бағандар • Фишкалар • Манишкалар •

Міндеттері: • Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту • Дриблинг және алдау әрекеттерін жетілдіру және шыңдау.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ДРИБЛИНГТІ ҮЙРЕТУ 	8 мин	Міндеті: қарсылас бірге-бір белсенді қарсылық көрсеткен кезде жылдам дриблинг жасау дағдысын шыңдау. Мазмұны: оқушылар 8-10 адамнан екі топқа бөлінеді. А шағын қақпаға қарай доппен жылдам қозғалады. В оған қарсы шығып, добын тартып



ФУТБОЛ САБАҒЫ



		<p>алуға әрекет етеді. А дриблинг жасап, В-ны алдайды да, добын шағын қақпаға бағыттайды және екі ойыншының текетіресінің аяқталуын күтпей, добымен қозғалып келе жатқан С-ға қарсы шығады. Жаттығу лекпен орындалады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: белгілі бір алдау әрекетін мүмкіндігінше жылдам орындау, допты алыс аяқпен қадағалау, шағын қақпаға дәл соққы жасау, шабуылдан қорғанысқа жылдам көшу.</p>
4.	<p>1×1 ТЕКЕТІРЕСІ</p> 	<p>10 мин</p> <p>Міндеті: 1×1 текетіресі кезінде орындалатын дриблингті шыңдау.</p> <p>Мазмұны: әр командада 4 ойыншы және 1 қақпашыдан болады. А алаңында: командалар екі қақпаға ойнайды. Қақпашы допты ойынға қосқан соң, ойыншы қарсыласын 1×1 алдап өтіп, қақпаға соққы жасауы керек. Әр соққан голға 1 ұпай беріледі. В алаңы: командалар екі үлкен</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>және екі шағын қақпаға ойнайды. Үлкен қақпаға доп соққаны және қарсыласын алдап өтіп, шағын қақпадан доппен өткені үшін ұпай беріледі.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: уақытылы ашылу, допты қабылдап, ойыншыдан кету, допты тартып алатын және алдайтын кезде жүгіру екпінін өзгертіп отыру.</p>
5.	<p>4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: техникалық дағдыларды, допты қадағалау және бұрылу әрекеттерін бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау. Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып,</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 115 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ДОПТЫ БАСПЕН СОҒУ

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3, №4 және №5 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Допты маңдайдың ортасымен соғуды шыңдау.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН 	8 мин	Міндеті: допты баспен соғу техникасын үйрету. Мазмұны: оқушылар жұптарға бөлініп, бір-біріне 3-4 м жерге тұрады. Олардың біреуі допты лақтырып беріп тұрады, ал екіншісі маңдайдың ортасымен соғып кері қайтарады.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>Нұсқалары: допты секірмей соғу, допты секіріп соғу.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: бір аяқпен итеріліп, денесі артқа шығарылады және соққы маңдайдың ортасымен жасалады. Аяқтың қимылдары жылдам.</p>
4.	<p>ҚАҚПАҒА БАСПЕН СОҚҚЫ ЖАСАУ</p> 	10 мин	<p>Міндеті: допты баспен соғуды үйрету.</p> <p>Мазмұны: оқушылар төрт топқа бөлінеді. Олар А және В аумақтарында бір-біріне допты лақтырып, баспен соққы жасайды. С және D аумақтарында жүгіріп келіп, маңдайларының ортасымен қақпаға соққы жасайды. Қақпадан 4-5 м жерге конус қойылады немесе оқушы тұрады. Ол әлсіз қарсылық көрсетеді немесе мүлдем қарсылық көрсетпейді. Соққы жасаушының міндеті – қорғаушының әрекетінің алдын алып, қақпаға соққы жасау. Соққыны қорғаушының артынан секіріп те жасауға болады. Ауысым лекпен орындалады. А аумағынан</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>ауысады. Барлық ауысымдар сегіздікпен жасалады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: соққы жасаған кезде кеуде артқа шығарылады. Соққы маңдайдың ортасымен жасалады. Соққы алдымен секірмей, содан соң секіріп жасалады.</p>
5.	<p>4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: техникалық дағдыларды, допты қадағалау және бұрылу әрекеттерін бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау. Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Қорытынды бөлім 2 минут

6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	
----	---	----------	--



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 116 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ДОПТЫ БАСПЕН СОҒУ

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар • №3, №4 және №5 доптар • Конустар • Бағандар • Фишкалар • Манишкалар •

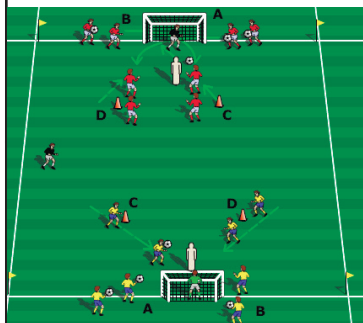
Міндеттері: • Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту • Допты маңдайдың ортасымен соғуды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН	8 мин	Міндеті: допты баспен соғуды үйрету. Мазмұны: оқушылар төрт топқа бөлінеді. Олар А және В аумақтарында бір-біріне допты лақтырып, баспен соққы жасайды. С және D аумақтарында жүгіріп келіп, маңдайларының ортасымен



ФУТБОЛ САБАҒЫ



қақпаға соққы жасайды. Қақпадан 4-5 м жерге конус қойылады немесе оқушы тұрады. Ол әлсіз қарсылық көрсетеді немесе мүлдем қарсылық көрсетпейді. Соққы жасаушының міндеті – қорғаушының әрекетінің алдын алып, қақпаға соққы жасау. Соққыны қорғаушының артынан секіріп те жасауға болады. Ауысым лекпен орындалады. А аумағынан С-ға ауысады. Допты В аумағынан лақтырған соң, соққы жасау үшін D аумағына ауысады. D аумағынан соққы жасаған соң А аумағына ауысады. Барлық ауысымдар сегіздікпен жасалады.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: соққы жасаған кезде кеуде артқа шығарылады. Соққы маңдайдың ортасымен жасалады. Соққы алдымен секірмей, содан соң секіріп жасалады.

4. ЕКІ БЕЙТАРАП ОЙЫНШЫМЕН 1×1 ОЙНАП,

10
мин

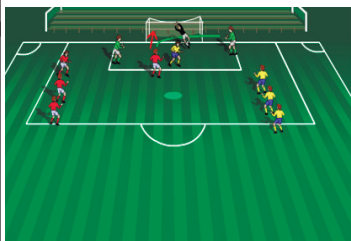
Міндеті: әуедегі доп үшін күрес жүргізудің дербес тактикасы мен баспен соққы



ФУТБОЛ САБАҒЫ



ЕКІ БЕЙТАРАП ОЙ- ЫНШЫМЕН 1×1 ОЙНАП, ҚАҚПАҒА СОҚҚЫ ЖАСАУ



жасау техникасын шыңдау.-
Мазмұны: Жаттығу 10×10 м шаршы ішінде 1 минут бойы орындалады. Сол уақыт ішінде бір ойыншы қорғаушы, екіншісі шабуылшы қызметтерін атқарады. Қақпадан 5-6 м жерде тұрған бейтарап ойыншы допты шабуылшыға лақтырып береді. Қорғаушы белсенді қарсылық көрсетеді. Жаттығудың күрделілігіне қарай, қарсылық әлсіз де болуы мүмкін.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: қарсыластың алдын алып кету, әуеде доп үшін талас жүргізу, пасты дәл беру, соққыны маңдайдың ортасымен жасау.

5. 4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ

14
мин

Міндеті: техникалық дағдыларды, допты қадағалау және бұрылу әрекеттерін бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.
Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м



ФУТБОЛ САБАҒЫ



алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.

Қақпаның көлемі $1 \times 1,5$ м.

Тапсырмаға қойылатын

талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.

Қорытынды бөлім 2 минут

6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	
----	---	----------	--



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының

№ 117 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ДОПТЫ БАҚЫЛАУ ЖӘНЕ ҚОЗҒАЛУ БАҒЫТЫН ӨЗГЕРТУ

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар • №3, №4 және №5 доптар • Конустар • Бағандар • Фишкалар • Манишкалар •

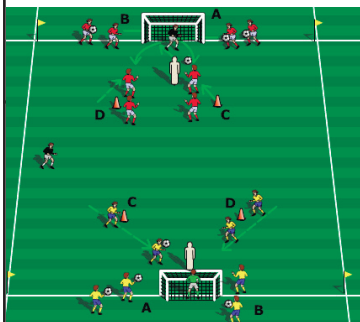
Міндеттері: • Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту • Допты маңдайдың ортасымен соғуды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН	8 мин	Міндеті: допты баспен соғуды үйрету. Мазмұны: оқушылар төрт топқа бөлінеді. Олар А және В аумақтарында бір-біріне допты лақтырып, баспен соққы жасайды. С және Д аумақтарында жүгіріп келіп, маңдайларының ортасымен қақпаға



ФУТБОЛ САБАҒЫ



соққы жасайды. Қақпадан 4-5 м жерге конус қойылады немесе оқушы тұрады. Ол әлсіз қарсылық көрсетеді немесе мүлдем қарсылық көрсетпейді. Соққы жасаушының міндеті – қорғаушының әрекетінің алдын алып, қақпаға соққы жасау. Соққыны қорғаушының артынан секіріп те жасауға болады. Ауысым лекпен орындалады. А аумағынан С-ға ауысады. Допты В аумағынан лақтырған соң, соққы жасау үшін D аумағына ауысады. D аумағынан соққы жасаған соң А аумағына ауысады. Барлық ауысымдар сегіздікпен жасалады. **Тапсырмаға қойылатын талаптар:** соққы жасаған кезде кеуде артқа шығарылады. Соққы маңдайдың ортасымен жасалады. Соққы алдымен секірмей, содан соң секіріп жасалады.

**4. ТӨРТ БЕЙТАРАП
ОЙЫНШЫМЕН 2×2
ОЙНАУ**

10
мин

Міндеті: ойын кезіндегідей жағдайда допты қабылдау (баспен ойнау) дағдысын шыңдау.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



		<p>Мазмұны: жаттығу 2 минут бойы, бірнеше рет қайталанады. Оқушылар қақпашы аумағына екі-екіден орындалады. Сызық бойында қақпашыдан 5 метр жерде тұрған бейтарап ойыншылар допты лақтырып береді.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: қарсыластан бұрын қимылдау, әуеде доп үшін талас жүргізу, допты соққыға келе жатқан балаға көтеру, допқа таласқан кезде қарсыласын қолмен ұстамау.</p>
5.	<p>4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	<p>14 мин</p> <p>Міндеті: техникалық дағдыларды, допты қадағалау және бұрылу әрекеттерін бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау. Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей,</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының

№ 118 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: КЕҢІСТІКТЕ БАҒДАРЛАУ. ДЕРБЕС ЖӘНЕ
ТОПТЫҚ ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3, №4
және №5 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Диагональ
бойынша ашылуды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Негізгі қимыл-қозға- лыс үйлесімділігі	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	АШЫЛУДЫ ҮЙРЕТУ 	8 мин	Міндеті: диагональ бойынша ашылуды үйрету, допты қозғалыс кезінде қабылдау және үстердің ортасымен соққы жасауды шындау. Мазмұны: оқушы диагональ бойымен бос орынға ашы- лып, допты қабылдайды да, үстердің ортасымен қақпаға соққы жасайды. Тапсырмаға қойылатын



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			талаптар: допты пас берушіден алыс аяғымен қабылдау. Допты қозғалыс кезінде қабылдау.
4.	2×1 ТЕКЕТИРЕСІ 	10 мин	Міндеті: ашылу және «пас беру арқылы» комбинациясын шыңдау. Мазмұны: комбинацияға екі шабуылшы және бір белсенді қорғаушы қатысады. Ойын ені 10 м және ұзындығы 12 м тікбұрыш ішінде өткізіледі. Шабуылшылар комбинация әрекеттерін орындап, қақпаға соққы жасайды. Өзара әрекет ету нұсқалары: пас беру арқылы және оқушының дербес әрекеттері арқылы. Екі жұптың қайсысы көп гол соғады деп, жарыс түрінде өткізуге болады. Қорғаушылар 1 минут бойы БЕЛСЕНДІ қарсылық көрсетеді. Тапсырмаға қойылатын талаптар: пас беретін жолды ашу. Допты қозғалыс кезінде қабылдау. Қақпаға дәл соққы жасау. Қақпашыдан немесе бағаннан серпілген допты қақпаға қайта бағыттау.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



5.	3×3, 4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ 	14 мин	<p>Міндеті: техникалық дағдыларды, допты қадағалау және бұрылу әрекеттерін бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының

№ 118 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: **КЕҢІСТІКТЕ БАҒДАРЛАУ. ДЕРБЕС ЖӘНЕ
ТОПТЫҚ ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3, №4
және №5 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Диагональ
бойынша ашылуды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Негізгі қимыл-қозға- лыс үйлесімділігі	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	АШЫЛУДЫ ҮЙРЕТУ 	8 мин	Міндеті: диагональ бойынша ашылуды үйрету, допты қозғалыс кезінде қабылдау және үстердің ортасымен соққы жасауды шындау. Мазмұны: оқушы диагональ бойымен бос орынға ашылып, допты қабылдайды да, үстердің ортасымен қақпаға соққы жасайды. Тапсырмаға қойылатын



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>талаптар: допты пас беруші-ден алыс аяғымен қабылдау. Допты қозғалыс кезінде қабылдау.</p>
4.	<p>2×1 ТЕКЕТИРЕСІ</p> 	10 мин	<p>Міндеті: ашылу және «пас беру арқылы» комбинациясын шыңдау.</p> <p>Мазмұны: комбинацияға екі шабуылшы және бір белсенді қорғаушы қатысады. Ойын ені 10 м және ұзындығы 12 м тікбұрыш ішінде өткізіледі. Шабуылшылар комбинация әрекеттерін орындап, қақпаға соққы жасайды. Өзара әрекет ету нұсқалары: пас беру арқылы және оқушының дербес әрекеттері арқылы. Екі жұптың қайсысы көп гол соғады деп, жарыс түрінде өткізуге болады. Қорғаушылар 1 минут бойы БЕЛСЕНДІ қарсылық көрсетеді.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: пас беретін жолды ашу. Допты қозғалыс кезінде қабылдау. Қақпаға дәл соққы жасау. Қақпашыдан немесе бағаннан серпілген допты қақпаға қайта бағыттау.</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



5.	3×3, 4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ 	14 мин	<p>Міндеті: техникалық дағдыларды, допты қадағалау және бұрылу әрекеттерін бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 119 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: КЕҢІСТІКТЕ БАҒДАРЛАУ. ДЕРБЕС ЖӘНЕ
ТОПТЫҚ ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3, №4
және №5 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ● Диагональ
бойынша ашылуды үйрету. Допты қозғалыс кезінде қабылдауды
шыңдау.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Негізгі қимыл-қозға- лыс үйлесімділігі	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	2×1 ЖАТТЫҒУ «ПАС БЕРУ АРҚЫЛЫ» КОМБИНАЦИЯСЫ	8 мин	Міндеті: ашылу және «пас беру арқылы» комбинация- сын шыңдау. Мазмұны: комбинацияға екі шабуылшы және әлсіз қар- сылық көрсететін бір қорға- ушы қатысады. Жаттығу ені 10 м және ұзындығы 12 м тікбұрыш ішінде өткізіледі.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>Шабуылшылар комбинация әрекеттерін орындап, қақпаға соққы жасайды. Өзара әрекет ету нұсқалары: пас беру арқылы және оқушының дербес әрекеттері арқылы. Екі жұп немесе команда арасында кім көп гол соғады деп, жарыс түрінде өткізуге болады. Қорғаушылар 1 минут бойы әлсіз қарсылық көрсетеді.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: пас беретін жолды ашу. Допты қозғалыс кезінде қабылдау. Қақпаға дәл соққы жасау. Қақпашыдан немесе бағаннан серпілген допты қақпаға қайта бағыттау.</p>
4.	<p>2×1 ЖАТТЫҒУ</p> 	10 мин	<p>Міндеті: ашылу және «пас беру арқылы» комбинациясын шыңдау.</p> <p>Мазмұны: комбинацияға екі шабуылшы және бір белсенді қорғаушы қатысады. Ойын ені 10 м және ұзындығы 12 м тікбұрыш ішінде өткізіледі. Шабуылшылар комбинация әрекеттерін орындап, қақпаға соққы жасау арқылы аяқ-</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



		<p>тайды. Өзара әрекет ету нұсқалары: пас беру арқылы және оқушының дербес әрекеттері арқылы. Екі жүп арасында, кім көп гол соғады деп жарыс түрінде өткізуге болады. Қорғаушылар 1 минут бойы белсенді қарсылық көрсетеді.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: пас беретін жолды ашу. Допты қозғалыс кезінде қабылдау. Қақпаға дәл соққы жасау. Қақпашыдан немесе бағаннан серпілген допты қақпаға қайта бағыттау.</p>
<p>5.</p>	<p>3×3, 4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	<p>14 мин</p> <p>Міндеті: техникалық дағдыларды, допты қадағалау және бұрылу әрекеттерін бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау. Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 120 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: КЕҢІСТІКТЕ БАҒДАРЛАУ. ДЕРБЕС ЖӘНЕ
ТОПТЫҚ ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3, №4
және №5 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ● Диагональ
бойынша ашылуды және «пас беру арқылы» комбинациясымен
шабуылдау кезіндегі өзара тактикалық әрекеттерді үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орын- да және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	АШЫЛУДЫ ҮЙРЕТУ	8 мин	Міндеті: ашылу және «пас беру арқылы» комбинация- сын шыңдау. Мазмұны: комбинацияға екі шабуылшы және бір әлсіз қарсылық көрсететін қорға- ушы қатысады. Ойын ені 10 м



ФУТБОЛ САБАҒЫ



және ұзындығы 12 м тікбұрыш ішінде өткізіледі. Шабуылшылар комбинация әрекеттерін орындап, қақпаға соққы жасайды. Өзара әрекет ету нұсқалары: пас беру арқылы және оқушының дербес әрекеттері арқылы. Екі жұп немесе команда арасында кім көп гол соғады деп, жарыс түрінде өткізуге болады. Қорғаушылар 1 минут бойы әлсіз қарсылық көрсетеді.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: пас беретін жолды ашу. Допты қозғалыс кезінде қабылдау. Қақпаға дәл соққы жасау. Қақпашыдан немесе бағаннан серпілген допты қақпаға қайта бағыттау.

4. 3×2 ЖАТТЫҒУ



10
мин

Міндеті: ашылу және «пас беру арқылы» комбинациясын шыңдау.

Мазмұны: комбинацияға екі шабуылшы және бір белсенді қорғаушы қатысады. Жаттығу стандартты алаңның жартысында өткізіледі. Шабуылшылар комбинация әрекеттерін орындап, қақпаға соққы



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>жасау арқылы аяқтайды. Өзара әрекет ету нұсқалары: пас беру арқылы және оқушының дербес әрекеттері арқылы. Екі жұп арасында, кім көп гол соғады деп жарыс түрінде өткізуге болады. Қорғаушылар 1 минут бойы белсенді қарсылық көрсетеді.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: пас беретін жолды ашу. Допты қозғалыс кезінде қабылдау. Қақпаға дәл соққы жасау. Қақпашыдан немесе бағаннан серпілген допты қақпаға қайта бағыттау.</p>
5.	3×3, 4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ	14 мин	<p>Міндеті: техникалық дағдыларды, допты қадағалау және бұрылу әрекеттерін бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау. Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған</p>





ФУТБОЛ САБАҒЫ



			соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.
--	--	--	--

Қорытынды бөлім 2 минут

6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	
----	---	----------	--



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының

№ 121 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: КЕҢІСТІКТЕ БАҒДАРЛАУ. ДЕРБЕС ЖӘНЕ
ТОПТЫҚ ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3, №4

және №5 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ● «Қабырға
арқылы ойнау» комбинациясымен шабуылдау кезіндегі топтық
тактикалық әрекеттерді үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орын- да және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	«ҚАБЫРҒА» КОМБИ- НАЦИЯСЫ	8 мин	Міндеті: ашылу және «пас беру арқылы» комбинация- сын шыңдау. Мазмұны: комбинацияға екі шабуылшы және бір әлсіз қарсылық көрсететін қорға- ушы қатысады. Жаттығу стандартты алаңның жарты-





		<p>сында өткізіледі. Шабуылшылар комбинация әрекеттерін орындап, қақпаға соққы жасайды. Өзара әрекет ету нұсқалары: пас беру арқылы және оқушының дербес әрекеттері арқылы. Екі жұп арасында, кім көп гол соғады деп жарыс түрінде өткізуге болады. Қорғаушылар 1 минут бойы белсенді қарсылық көрсетеді.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: пас беретін жолды ашу. Допты қозғалыс кезінде қабылдау. Қақпаға діл соққы жасау. Қақпашыдан немесе бағаннан серпілген допты қақпаға қайта бағыттау.</p>
4.	<p>3×2 ЖАТТЫҒУ</p> 	<p>10 мин</p> <p>Міндеті: ашылу және «пас беру арқылы» комбинациясын шыңдау.</p> <p>Мазмұны: Жаттығу көлденеңінен үшке бөлінген стандартты алаңның жартысында өткізіледі. Комбинацияға үш шабуылшы және «А» және «Б» аумақтарына орналасқан және өзіне берілген аумақтарда ғана әрекет ететін екі</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



белсенді қорғаушы мен «С» аумағындағы қақпашы қатысады. Шабуылшылар алаңның кез келген жерінде әрекет етіп, қақпаға соққы жасайды. Өзара әрекет ету нұсқалары: пас беру арқылы және оқушының дербес әрекеттері арқылы. Екі жұп арасында, кім көп гол соғады деп жарыс түрінде өткізуге болады. Қорғаушылар 1 минут бойы белсенді қарсылық көрсетеді. Ал шабуылшылар үштігі лек бойынша бір-бірін ауыстырады. Қорғаушылар тартып алған соң, допты ортаңғы сызыққа жеткізулері керек. Ойынды 1 минут ішінде, бестікпен де өткізуге болады.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: пас беретін жолды ашу. Допты қозғалыс кезінде қабылдау. Қақпаға діл соққы жасау. Шабуылдан қорғанысқа жылдам көшу.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



5.	<p>3×3, 4×4 + қақпашылар ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: техникалық дағдыларды, допты қадағалау және бұрылу әрекеттерін бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	<p>Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.</p>	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 122 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: КЕҢІСТІКТЕ БАҒДАРЛАУ. ДЕРБЕС ЖӘНЕ
ТОПТЫҚ ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3, №4
және №5 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

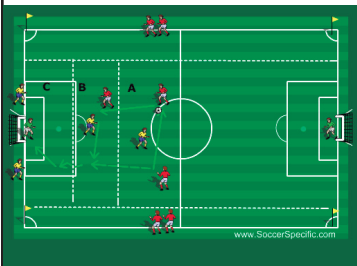
Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●«Қабырға
арқылы ойнау» және «пас беру арқылы» комбинацияларымен
шабуылдау кезіндегі топтық тактикалық әрекеттерді үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орын- да және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	3×2 ЖАТТЫҒУ	8 мин	Міндеті: ашылу және «пас беру арқылы» комбинация- сын шыңдау. Мазмұны: Жаттығу көлде- неңінен үшке бөлінген стан- дартты алаңның жартысында өткізіледі. Комбинацияға үш



ФУТБОЛ САБАҒЫ



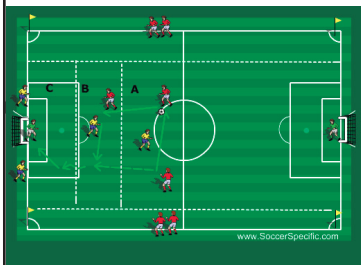
шабуылшы және «А» және «Б» аумақтарына орналасқан және өзіне берілген аумақтарда ғана әлсіз қарсылық көрсететін екі қорғаушы мен «С» аумағындағы қақпашы қатысады. Шабуылшылар алаңның кез келген жерінде әрекет етіп, қақпаға соққы жасайды. Өзара әрекет ету нұсқалары: пас беру арқылы және оқушының дербес әрекеттері арқылы. Екі жұп арасында, кім көп гол соғады деп жарыс түрінде өткізуге болады. Қорғаушылар 1 минут бойы белсенді қарсылық көрсетеді. Ал шабуылшылар үштігі лек бойынша бір-бірін ауыстырады. Қорғаушылар тартып алған соң, допты ортаңғы сызыққа жеткізулері керек. Ойынды 1 минут ішінде, бестікпен де өткізуге болады.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: пас беретін жолды ашу. Допты қозғалыс кезінде қабылдау. Қақпаға дәл соққы жасау. Шабуылдан қорғанысқа жылдам көшу.

4.

3×2 ЖАТТЫҒУ

10
мин



Міндеті: ашылу және «пас беру арқылы» комбинациясын шыңдау.

Мазмұны: Жаттығу көлденеңінен үшке бөлінген стандартты алаңның бір жартысында өткізіледі. Комбинацияға үш шабуылшы және «А» және «Б» аумақтарына орналасқан және өзіне берілген аумақтарда ғана әрекет ететін екі белсенді қорғаушы мен «С» аумағындағы қақпашы қатысады. Шабуылшылар алаңның кез келген жерінде әрекет етіп, қақпаға соққы жасайды. Өзара әрекет ету нұсқалары: пас беру арқылы және оқушының дербес әрекеттері арқылы. Екі жұп арасында, кім көп гол соғады деп жарыс түрінде өткізуге болады. Қорғаушылар 1 минут бойы белсенді қарсылық көрсетеді. Ал шабуылшылар үштігі лек бойынша бір-бірін ауыстырады. Қорғаушылар тартып алған соң, допты ортаңғы сызыққа жеткізулері керек. Ойынды 1 минут ішінде, бестікпен де өткізуге болады.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: пас беретін жолды ашу. Допты қозғалыс кезінде қабылдау. Қақпаға дәл соққы жасау. Шабуылдан қорғанысқа жылдам көшу.</p>
5.	<p>3×3, 4×4 + қақпашылар ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: техникалық дағдыларды, допты қадағалау және бұрылу әрекеттерін бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау. Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	<p>Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.</p>	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының

№ 123 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: ҰШЫП НЕМЕСЕ СЕКІРІП КЕЛЕ ЖАТҚАН
ДОПТЫ ҚАБЫЛДАУ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3, №4

және №5 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ● Биік траекториямен ұшып келе жатқан допты тоқтатуды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөлшер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орында және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН ӘУЕДЕГІ ДОПТЫ ТОҚТАТУ	8 мин	Міндеті: әуемен ұшып келе жатқан допты қозғалыс кезінде тоқтатуды үйрету. Мазмұны: Оқушылар жұпқа немесе топқа бөлінеді. Оқушылардың бірі допты лақтырып береді, екіншісі аяқтың ішкі жағымен, үстердің ортасымен немесе санмен соғып,



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>кері қайтарады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: доп биік лақтырылмайды, допты соққан кезде дәл ортасынан тебу, допты соққанға дейін, бір орында дриблинг жасау (аяқтан аяққа), пасты екі аяқпен кезек беру, допты дәл қайтару.</p>
4.	<p>ТЕННИСБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	10 мин	<p>Міндеті: қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту. Ұшып немесе секіріп келе жатқан допты тоқтатуды үйрету.</p> <p>Мазмұны: көлемі 10×5 м алаң екіге бөлінген. Ойынға 2-3 баладан құралған 2 команда қатысады. Алаңның ортасында 2 бала жіпті бел деңгейінде ұстап тұрады және ол теннис немесе волейбол ойынындағы тор қызмет атқарады. Ойыншының міндеті – допты қолмен немесе аяқпен қарсы бетке өткізу. Қабылдаушы тарап допка еденнен бір мәрте серпілуге мүмкіндік беріп, бір рет әрекет етіп, келесі қимылмен қарсы бетке өткізуі керек. Доп алаңнан шығып кеткен жағдайда немесе жерден 2-3</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>рет серпілетін болса, командаға ұпай беріледі. Ойын 5-15 ұпай алғанға дейін жалғасады. Доп жерден екі рет серпілетін ереже бойынша, сондай-ақ допты ойынға қосуды күрделендіріп, жерден серпілуге рұқсат бермей де ойнауға болады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты жұмсақ қабылдау. Алаңның арт жағына бағыттау. Алаңда жан-жаққа қозғалу.</p>
5.	<p>4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: техникалық дағдыларды, допты қадағалау және бұрылу әрекеттерін бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау. Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек:</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 124 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: ҰШЫП НЕМЕСЕ СЕКІРІП КЕЛЕ ЖАТҚАН
ДОПТЫ ҚАБЫЛДАУ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3, №4
және №5 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ● Биік траек-
ториямен ұшып келе жатқан допты тоқтатуды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орын- да және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН ӘУЕДЕГІ ДОПТЫ ТОҚТАТУ	8 мин	Міндеті: әуемен ұшып келе жатқан допты қозғалыс кезін- де тоқтатуды үйрету. Мазмұны: Оқушылар жұпқа немесе топқа бөлінеді. Оқу- шылардың бірі допты лақты- рып береді, екіншісі аяқтың ішкі жағымен, үстердің



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>ортасымен немесе санмен соғып, кері қайтарады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: доп биік лақтырылмайды, допты соққан кезде дәл ортасынан тебу, допты соққанға дейін, бір орында дриблинг жасау (аяқтан аяққа), пасты екі аяқпен кезек беру, допты дәл қайтару.</p>
4.	<p>ТЕННИСБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	10 мин	<p>Міндеті: қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту. Ұшып немесе секіріп келе жатқан допты тоқтатуды үйрету.</p> <p>Мазмұны: көлемі 10×5 м алаң екіге бөлінген. Ойынға 2-3 баладан құралған 2 команда қатысады. Алаңның ортасында 2 бала жіпті бел деңгейінде ұстап тұрады және ол теннис немесе волейбол ойынындағы тор қызмет атқарады. Ойыншының міндеті – допты қолмен немесе аяқпен қарсы бетке өткізу. Қабылдаушы тарап допқа еденнен бір мәрте серпілуге мүмкіндік беріп, бір рет әрекет етіп, келесі қимылмен қарсы бетке</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>өткізуі керек. Доп алаңнан шығып кеткен жағдайда немесе жерден 2-3 рет серпілетін болса, командаға ұпай беріледі. Ойын 5-15 ұпай алғанға дейін жалғасады. Доп жерден екі рет серпілетін ереже бойынша, сондай-ақ допты ойынға қосуды күрделендіріп, жерден серпілуге рұқсат бермей де ойнауға болады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты жұмсақ қабылдау. Алаңның арт жағына бағыттау. Алаңда жан-жаққа қозғалу.</p>
5.	4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ	14 мин	<p>Міндеті: техникалық дағдыларды, допты қадағалау және бұрылу әрекеттерін бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау. Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p>





ФУТБОЛ САБАҒЫ



			Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 125 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: ҰШЫП НЕМЕСЕ СЕКІРІП КЕЛЕ ЖАТҚАН
ДОПТЫ ҚАБЫЛДАУ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3, №4
және №5 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

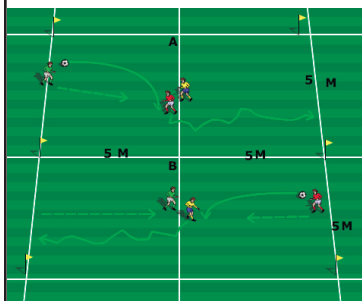
Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ● Биік траек-
ториямен ұшып келе жатқан допты тоқтатуды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орын- да және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН ӘУЕДЕГІ ДОПТЫ ТОҚТАТУ	8 мин	Міндеті: ұшып келе жатқан допты тоқтатуды үйрету. Мазмұны: жаттығуды орын- дауға үш бала қатысады. Доп жасыл жейделі балада бола- ды, қызыл жейделі бала оған шабуылдауға көмектеседі, ал сары жейделі бала қорға-



ФУТБОЛ САБАҒЫ



ныста әлсіз қарсылық көрсетеді. Оқушылардың міндеттері: жасыл жейделі бала қызылға қолымен пас береді. Қызылдағы бала ұшып келе жатқан допты қабылдап, оңға немесе солға кетіп (шартты түрде қорғаушыны алдап өтіп), алаңның қарсы бетіндегі позицияға орналасуы керек. Содан кейін, оқушылар рөлдерімен ауысады да, әрекеттер тағы қайталанады. Қызыл допты лақтырады, қорғаныста болған сары жейделі бала шабуылшы қызметін атқарады және допты қозғалыс кезінде қабылдап, қорғаушыны алдап өтеді. Жасыл жейделі бала алаңның қарсы бетіндегі позицияға ауысады. Міне, осылайша рөлдерімен ауыса отырып, оқушылар өзара әрекет етеді.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: пасты дәл беру. Допты жұмсақ қабылдау. Доппен қозғалған кезде басты көтеру. Бір рөлден екіншісіне жылдам ауысу.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



4.	1×1 ЖАТТЫҒУ 	10 мин	<p>Міндеті: ұшып келе жатқан допты тоқтату дағдысын шыңдау.</p> <p>Мазмұны: оқушылар үштіктерге бөлінген. Олардың біреуі допты қапталдан ойынға қосады. Екінші бала допты қозғалыс кезінде қабылдап, конустармен белгіленген дәліздердің біреуіне кіргізеді. Үшінші бала белсенді қарсылық көрсетеді.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: пасты аяққа дәл беру. Доппен ашылуды жұмсақ орындау. Қозғалу бағытын өзгерту. Доппен адымдап қозғалу.</p>
5.	4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ 	14 мин	<p>Міндеті: техникалық дағдыларды, допты қадағалау және бұрылу әрекеттерін бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау. Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			Тапсырмаға қойылатын талаптар: пасты аяққа дәл беру. Доппен ашылуды жұмсақ орындау. Қозғалу бағытын өзгерту. Доппен адымдап қозғалу.
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 126 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: ҰШЫП НЕМЕСЕ СЕКІРІП КЕЛЕ ЖАТҚАН
ДОПТЫ ҚАБЫЛДАУ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3, №4
және №5 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

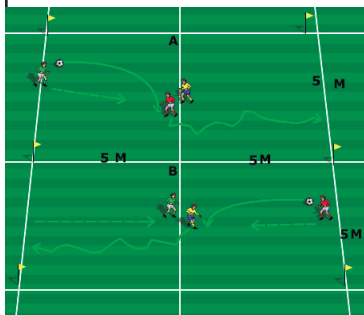
Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ● Биік траек-
ториямен ұшып келе жатқан допты тоқтатуды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орын- да және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ТЕХНИКАЛЫҚ КЕШЕН ӘУЕДЕГІ ДОПТЫ ТОҚТАТУ	8 мин	Міндеті: ұшып келе жатқан допты тоқтатуды үйрету. Мазмұны: жаттығуды орын- дауға үш бала қатысады. Доп жасыл жейделі балада бола- ды, қызылдағы бала оған ша- буылдауға көмектеседі, ал са- ры жейделі бала қорғаныста



ФУТБОЛ САБАҒЫ



әлсіз қарсылық көрсетеді. Оқушылардың міндеттері: жасыл жейделі бала қызылға қолымен пас береді. Қызылдағы бала ұшып келе жатқан допты қабылдап, оңға немесе солға кетіп (шартты түрде қорғаушыны алдап өтіп), алаңның қарсы бетіндегі позицияға орналасуы керек. Содан кейін, оқушылар рөлдерімен ауысады да, әрекеттер тағы қайталанады. Қызыл допты лақтырады, қорғаныста болған сары жейделі бала шабуылшы қызметін атқарады және допты қозғалыс кезінде қабылдап, қорғаушыны алдап өтеді. Жасыл жейделі бала алаңның қарсы бетіндегі позицияға ауысады. Міне, осылайша рөлдерімен ауыса отырып, оқушылар өзара әрекет етеді.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: пасты дәл беру. Допты жұмсақ қабылдау. Доппен қозғалған кезде басты көтеру. Бір рөлден екіншісіне жылдам ауысу.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



4.	<p>1×1 ЖАТТЫҒУ</p> 	10 мин	<p>Міндеті: оқушылардың 1×1 ойын кезінде ұшып келе жатқан допты қозғалыс кезінде қабылдау дағдысын шыңдау.</p> <p>Мазмұны: оқушылар жұптасып, қорғаушылар мен шабуылшылар болып бөлінеді. Мұғалім көлемі 15×15 алаң ортасына шабуылшы допқа бірінші болып жететіндей, биік траекториямен лақтырады. Қорғаушы оған белсенді қарсылық көрсетеді.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: Доп үшін талас ойын ережесі шеңберінде болуы тиіс. Допты жұмсақ қабылдап, бос орынға ашылу. Доппен адымдап қозғалу.</p>
5.	<p>4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: техникалық дағдыларды, допты қадағалау және бұрылу әрекеттерін бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>Қақпаның көлемі $1 \times 1,5$ м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 127 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: ҰШЫП НЕМЕСЕ СЕКІРІП КЕЛЕ ЖАТҚАН
ДОПТЫ ҚАБЫЛДАУ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3, №4
және №5 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ● Биік траек-
ториямен ұшып келе жатқан допты тоқтатуды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орын- да және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ҰШЫП КЕЛЕ ЖАТҚАН ДОПТЫ ТОҚТАТЫП, ҚАҚПАҒА СОҚҚЫ ЖАСАУ	8 мин	Міндеті: әуемен ұшып келе жатқан допты қозғалыс кезін- де тоқтатуды үйрету. Мазмұны: мұғалім допты айып алаңы аумағына лақты- рады. Оқушы ұшып келе жатқан немесе жерден серпіл- ген допты қозғалыс кезінде



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>қабылдап, қорғаушы қызметін атқарып тұрған конусты айналып өтіп, 5-6 м жерден қақпаға соққы жасайды.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: доп биік лақтырылмайды, допты тоқтатқан кездегі аяқтың қимылдары жұмсақ орындалады, қақпаға дәл соққы жасау.</p>
4.	<p>1×1 ЖАТТЫҒУ</p> 	10 мин	<p>Міндеті: оқушылардың 1×1 текетіресі кезінде допты қозғалыста қабылдау дағдысын шыңдау.</p> <p>Мазмұны: оқушылар жұптарға бөлінеді. Мұғалім көлемі 15×15 алаң ортасына биік траекториямен лақтырады. Оқушылар жұбы допқа бірінші ие болып, соққы позициясына шығып, қақпаға соққы жасау үшін алаң ортасына жүгіреді. Ал қарсылас белсенді қарсылық көрсетеді. Допты тартып ала алса, ол өз шабуылын ұйымдастырады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: доп үшін талас ойын ережесі шеңберінде іске</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			асырылады. Допты жұмсақ қабылдап, бос орынға ашылу. Қозғалу бағытын өзгерту. Доппен адымдап қозғалу.
5.	<p>4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: техникалық дағдыларды, допты қадағалау және бұрылу әрекеттерін бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 128 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: ПАС БЕРУ-ҚАБЫЛДАУ-ОЙЫНШЫДАН КЕТУ-А-
ЯҚТАУ**

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3, №4
және №5 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Допты
қозғалыс кезінде қабылдады үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Қыздырыну, бір орын- да және қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ДОПТЫ ҚАБЫЛДАП, ОЙЫНШЫДАН КЕТУДІ ҮЙРЕТУ	8 мин	Міндеті: қозғалыс кезінде допты қабылдауды (ойыншы- дан кету) үйрету. Мазмұны: А добымен В-дан 10-12 м жерде тұрады. С да оларға қарама-қарсы бетте 10-12 м жерге ораласады. Ойын кезінде D әлсіз



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>қарсылық көрсетеді. В денесімен алдау әрекетін орындап, қозғалыс кезінде А дан допты қабылдайды да, С-ға береді және С-ның қимылдарын А-ға қарай қайталайды. 1-1,5 минуттан кейін В мен D ның позициялары ауыстырылады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: шабуылшы денесімен жартылай бұрыла орналасуы керек, допты пас берушіден алыс аяғымен қабылдау, қорғаушының қарсылығы әлсіз.</p>
4.	ТӨРТ БЕЙТАРАП ОЙЫНШЫМЕН 1×1 ОЙНАУ	10 мин	<p>Міндеті: қозғалыс кезінде допты қабылдауды (ойыншыдан кету) үйрету.</p> <p>Мазмұны: екі ойыншы тікбұрыш ішінде доп үшін таласқа түседі. Ал төрт ойыншы доп кімде, соларға көмектеседі. Олардың міндеттері – допты бір оқушыдан қабылдап, тікбұрыштың қарсы жағындағы ойыншыға беру. Шабуылшылар ашылып, бейтарап ойыншылардан пас алады да, қорғаушыларды</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



		<p>алдап өтеді және тікбұрыштың қарсы бетіндегі бейтарап ойыншыларға пас береді. Ойыншы доптан айырылып қалған жағдайда, қорғанушы ойыншы шабуылшыға айналады және ойын 50 минутқа дейін жалғасады. Содан кейін, бейтарап ойыншылардың бірі қорғаушыларға көмекке келеді.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдап, бос орынға ашылу; қозғалу бағытын өзгерту. Допты қабылдау үшін жартылай бұрылу.</p>
5.	<p>4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	<p>14 мин</p> <p>Міндеті: техникалық дағдыларды, допты қадағалау және бұрылу әрекеттерін бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау. Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 129 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: ПАС БЕРУ-ҚАБЫЛДАУ-ОЙЫНШЫДАН КЕТУ-А-
ЯҚТАУ Оқытушы:**

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3, №4
және №5 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●
Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Допты
қозғалыс кезінде қабылдау және аяқтың ішкі жағымен соққы
жасауды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.		6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ДОПТЫ ҚАБЫЛДАП, ОЙЫНШЫДАН КЕТУДІ ҮЙРЕТУ	8 мин	Міндеті: қозғалыс кезінде допты қабылдауды (ойыншы- дан кету) үйрету. Мазмұны: А добымен В-дан 10-12 м жерде тұрады. С да оларға карама-қарсы бетте 10-12 м жерге ораласады. Ойын кезінде D әлсіз қарсы- лық көрсетеді. В денесімен алдау әрекетін орындап,



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>қозғалыс кезінде А дан допты қабылдайды да, С-ға береді және С-ны қимылдарын А-ға қарай қайталайды. 1-1,5 минуттан кейін В мен D ның позициялары ауыстырылады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: шабуылшы денесімен жартылай бұрыла орналасуы керек, допты пас берушіден алыс аяғымен қабылдау, қорғаушының қарсылығы әлсіз.</p>
4.	<p>ТӨРТ БЕЙТАРАП ОЙЫНШЫМЕН 1×1 ОЙНАУ</p> 	10 мин	<p>Міндеті: қозғалыс кезінде допты қабылдауды (ойыншыдан кету) үйрету.</p> <p>Мазмұны: екі ойыншы тікбұрыш ішінде доп үшін таласқа түседі. Ал төрт ойыншы доп кімде, соларға көмектеседі. Олардың міндеттері – допты бір оқушыдан қабылдап, тікбұрыштың қарсы жағындағы ойыншыға беру. Шабуылшылар ашылып, бейтарап ойыншылардан пас алады да, қорғаушыларды алдап өтеді және тікбұрыштың қарсы бетіндегі бейтарап ойыншыларға пас береді. Ойыншы</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>доптан айырылып қалған жағдайда, қорғанушы ойыншы шабуылшыға айналады және ойын 50 минутқа дейін жалғасады. Содан кейін бейтарап ойыншылардың бірі қорғаушыларға көмекке келеді.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдап, бос орынға ашылу; қозғалу бағытын өзгерту. Допты қабылдау үшін жартылай бұрылу.</p>
<p>5.</p>	<p>4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	<p>14 мин</p>	<p>Міндеті: техникалық дағдыларды, допты қадағалау және бұрылу әрекеттерін бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек:</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 130 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

**Тақырыбы: ПАС БЕРУ-ҚАБЫЛДАУ-ОЙЫНШЫДАН КЕТУ-А-
ЯҚТАУ Оқытушы:**

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3, №4
және №5 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●
Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Допты
қозғалыс кезінде қабылдау және аяқтың ішкі жағымен соғуды
үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

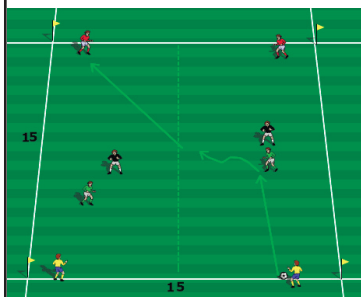
№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Негізгі қимыл-қозғалыс үйлесімділігі	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	4×2 ЖАТТЫҒУ 	8 мин	Міндеті: допты қозғалыс кезінде қабылдау дағдысын шыңдау. Мазмұны: Төрт ойыншы кө- лемі 15×12 алаң ішінде әрі- бері қозғала жүріп, бір-біріне пас береді. Екі қорғаушы оларға қарсы өнер көрсете жүріп, 1 минут ішінде допты тартып алулары керек.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			Тапсырмаға қойылатын талаптар: доппен әрекет етуге шектеу қойылмайды, допты қозғалыс кезінде қабылдау, допты жартылай бұрылған қалыпта қабылдау, «доп берілетін жолдың ашық болуы» терминін түсіну.
4.	ТӨРТ БЕЙТАРАП ОЙЫНШЫМЕН 2×2 ОЙНАУ ЖАТТЫҒУ	10 мин	Міндеті: қозғалыс кезінде допты қабылдау (ойыншыдан кету) дағдысын шыңдау. Мазмұны: төрт ойыншы (2×2) тікбұрыш ішінде доп үшін таласқа түседі. Ал төрт бейтарап ойыншы доп кімде, соларға көмектеседі. Олардың міндеттері – допты бір оқушыдан қабылдап, тікбұрыштың қарсы жағындағы ойыншыға беру. Шабуылшылар ашылып, бейтарап ойыншылардан пас алады да, қорғаушыларды алдап өтеді және тікбұрыштың қарсы бетіндегі бейтарап ойыншыларға пас береді. Ойыншы доптан айырылып қалған жағдайда, қорғанушы ойыншы шабуылшыға айналады және ойын 1 минут 30 секундқа дейін жалғасады. Содан кейін, ол төрт-





ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>тік демалысқа кетіп, төрт бейтарап ойыншы.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдап, бос орынға ашылу; қозғалу бағытын өзгерту. Допты қабылдау үшін жартылай бұрылу.</p>
5.	<p>3×3, 4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: техникалық дағдыларды, допты қадағалау және бұрылу әрекеттерін бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеністікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау. Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Заключительная часть (2 минуты)			
6.	Бег трусцой, ходьба. Гибкость.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 131 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ПАС БЕРУ-ҚАБЫЛДАУ-ОЙЫНШЫДАН КЕТУ-АЯҚТАУ Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3, №4 және №5 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Допты қозғалыс кезінде қабылдауды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Негізгі қимыл-қозғалыс үйлесімділігі	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	5×2 ЖАТТЫҒУ 	8 мин	Міндеті: допты қозғалыс кезінде қабылдау дағдысын шыңдау. Мазмұны: Төрт ойыншы көлемі 15×12 алаң ішінде әрі-бері қозғала жүріп, бір-біріне пас береді. Екі қорғаушы оларға қарсы өнер көрсете жүріп, 1 минут ішінде допты тартып алулары керек. Тапсырмаға қойылатын



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			талаптар: доппен әрекет етуге шектеу қойылмайды, допты қозғалыс кезінде қабылдау, допты жартылай бұрылған қалыпта қабылдау, «доп берілетін жолдың ашық болуы» терминін түсіну.
4.	ЕКІ БЕЙТАРАП ОЙЫНШЫМЕН 3×3 ОЙНАУ 	10 мин	Міндеті: қозғалыс кезінде допты қабылдау (ойыншыдан кету) дағдысын шыңдау. Мазмұны: Көлемі 20×20 алаң ішінде алты ойыншы (3×3) доп үшін талас жүргізеді. Екі бейтарап ойыншы допқа ие командаға көмектеседі. Ойыншылардың міндеттері – допты ойыншылардың (бейтарап) бірінен қабылдап, алаңның қарсы бетіндегі ойыншыға пас беру. Шабуылшылар бос орынға ашылып, бейтарап ойыншыдан допты қабылдап, қарсы беттегі келесі бейтарап ойыншыға береді. Алаң ортасындағы ойыншылар доптан айырылған жағдайда шартты түрдегі қорғаушылар шабуылшыға айналып, олар бейтарап ойыншылармен өзара әрекет ете бастайды және ол үшін 2 минут уақыт беріледі. Содан



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>кейін, басқа топ ортаға кіреді.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдап, бос орынға ашылу, қозғалу бағытын өзгерту. Допты қабылдау үшін жартылай бұрылып орналасу. Доппен әрекет етуге шектеу жоқ.</p>
5.	3×3, 4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ	14 мин	<p>Міндеті: техникалық дағдыларды, допты қадағалау және бұрылу әрекеттерін бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>





ФУТБОЛ САБАҒЫ



Қорытынды бөлім 2 минут

6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	
----	---	----------	--



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 132 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ПАС БЕРУ-ҚАБЫЛДАУ-ОЙЫНШЫДАН КЕТУ-А-
ЯҚТАУ Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3, №4
және №5 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Допты
қозғалыс кезінде қабылдауды үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл- шер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.		6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	5×2 ЖАТТЫҒУ 	8 мин	Міндеті: допты қозғалыс кезінде қабылдау дағдысын шыңдау. Төрт ойыншы көлемі 15×12 алаң ішінде әрі-бері қозғала жүріп, бір-біріне пас береді. Екі қорғаушы оларға қарсы өнер көрсете жүріп, 1 минут ішінде допты тартып алулары керек. Тапсырмаға қойылатын талаптар: доппен әрекет



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			етуге шектеу қойылмайды, допты қозғалыс кезінде қабылдау, допты жартылай бұрылған қалыпта қабылдау, «доп берілетін жолдың ашық болуы» терминін түсіну.
4.	ЕКІ БЕЙТАРАП ОЙЫНШЫМЕН 4×4 ОЙНАУ 	10 мин	<p>Міндеті: қозғалыс кезінде допты қабылдау (ойыншыдан кету) дағдысын шыңдау.</p> <p>Мазмұны: Көлемі 20×20 алаң ішінде сегіз ойыншы (4×4) доп үшін талас жүргізеді. Екі бейтарап ойыншы допқа ие командаға көмектеседі. Ойыншылардың міндеттері – допты ойыншылардың (бейтарап) бірінен қабылдап, алаңның қарсы бетіндегі ойыншыға пас беру. Шабуылшылар бос орынға ашылып, бейтарап ойыншыдан допты қабылдап, қарсы беттегі келесі бейтарап ойыншыға береді. Алаң ортасындағы ойыншылар доптан айырылған жағдайда шартты түрдегі қорғаушылар шабуылшыға айналып, олар бейтарап ойыншылармен өзара әрекет ете бастайды</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			және ол үшін 2 минут уақыт беріледі. Содан кейін, басқа топ ортаға кіреді. Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдап, бос орынға ашылу, қозғалу бағытын өзгерту. Допты қабылдау үшін жартылай бұрылып орналасу. Доппен әрекет етуге шектеу жоқ.
5.	3×3, 4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ	14 мин	Міндеті: техникалық дағдыларды, допты қадағалау және бұрылу әрекеттерін бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру. Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау. Қақпаның көлемі 1×1,5 м. Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу,





ФУТБОЛ САБАҒЫ



			жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 133 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ПОЗИЦИЯЛЫҚ ОЙЫН

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3, №4 және №5 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Допты қозғалыс кезінде қабылдау және «пас беру арқылы» комбинациясын үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөлшер- леу	Ұйымдастырушы- әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.		6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ЕКІ АУМАҚТА 4×2+2 ЖАТТЫҒУ 	8 мин	Міндеті: дербес және топтық тактикалық әрекеттерді дамыту және жетілдіру. Мазмұны: Көлемі 20×20 болатын алаң екі тең аумаққа бөлінген. Алаңның бір бөлігінде қызыл жейделі оқушылар мұғалімнің белгісі бойынша өзара доппен ойнай бастайды, ал сары жейделі



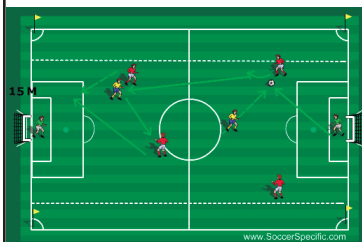
ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>екі бала олардан допты тартып алуға тырысады. Егер олар тартып ала алса, онда олар өздерінің командалас екі ойыншысы орналасқан аумаққа доппен өтулері керек. Доппен өте алған жағдайда, екі қызыл жейделі оқушылар басқа аумаққа өтіп, допты қызылдар тартып алғанға дейін жаласады. Міне, осылайша доп бір аумақтан екіншісіне өтіп отырады. Бір-біріне 20 рет пас бергенде қорғаушылар допты тартып ала алмаса, мұғалім ол команданы алаңнан шығарып, олардың орнына басқа жұп кіреді.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қадағалау. Өзара әрекет ету кезінде жан-жағын бағдарлай білу. Шабуылдан қорғанысқа және қорғаныстан шабуылға жылдам ауысу.</p>
4.	ЕКІ АУМАҚТА 4×2+ ҚАҚПАШЫЛАР ОЙЫНЫ	10 мин	<p>Міндеті: қорғаныс пен шабуылдағы дербес және топтық тактикалық әрекеттерді шыңдау.</p> <p>Мазмұны: Көлемі 40×15 м</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



болатын алаңда екі команда ойнайды. Бір команда 4 ойыншы және 1 қақпашыдан («қызылдар»), екінші команда екі ойыншы және 1 қақпашыдан («сарылар») тұрады. Олардың нақты міндеттері болады: бір шабуылшы тек қарсыластың алаңында ойнайды және тек өз алаңында ғана ойнайтын қорғаушы. Алаң екі тең аумаққа бөлінген: қорғаныс және шабуыл аумақтары. Қызылдардың міндеттері – өз қақпашысынан допты алып, қақпаға гол соғу әрекеттерін іске асыру. Сарылардың міндеттері – белсенді қорғану және реті келсе шабуыл ұйымдастыру. Сарылар аумақтан аумаққа өте алады. Ал сарылар тек орындарымен ауысуларына болады. Қызылдардың өз шабуылдарын ұйымдастыруға 20 секунд уақыт беріледі. Қорғаушылардың ауысымы 2 минуттан кейін жасалады. Ал шабуылшылар 3 минуттан кейін ауысады.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: жан-жағын бағдарлай білу, бос орынға ашылу. Соққы жасайтын позицияға жылдам шығу. Қақпаға соққыны дәл жасау.</p>
5.	<p>3×3, 4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: техникалық дағдыларды, допты қадағалау және бұрылу әрекеттерін бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 134 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ПОЗИЦИЯЛЫҚ ОЙЫН

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3, №4 және №5 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Допты қозғалыс кезінде қабылдауды және «қабырға» комбинациясын үйрету.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.		6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ЕКІ АУМАҚТА 4×2+2 ЖАТТЫҒУ 	8 мин	Міндеті: дербес және топтық тактикалық әрекеттерді дамыту және жетілдіру. Мазмұны: Көлемі 20×20 болатын алаң екі тең аумаққа бөлінген. Алаңның бір бөлігінде қызыл жейделі оқушылар мұғалімнің белгісі бойынша өзара доппен ойнай бастайды, ал сары жейделі



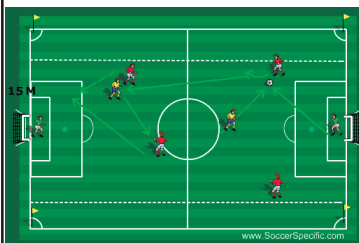
ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>екі бала олардан топты тартып алуға тырысады. Егер олар тартып ала алса, онда олар өздерінің командалас екі ойыншысы орналасқан аумаққа доппен өтулері керек. Доппен өте алған жағдайда, екі қызыл жейделі оқушылар басқа аумаққа өтіп, допты қызылдар тартып алғанға дейін жаласады. Міне, осылайша доп бір аумақтан екіншісіне өтіп отырады. Бір-біріне 20 рет пас бергенде қорғаушылар допты тартып ала алмаса, мұғалім ол команданы алаңнан шығарып, олардың орнына басқа жұп кіреді.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қадағалау. Өзара әрекет ету кезінде жан-жағын бағдарлай білу. Шабуылдан қорғанысқа және қорғаныстан шабуылға жылдам ауысу.</p>
4.	ЕКІ АУМАҚТА 4×2+ ҚАҚПАШЫЛАР ОЙНАУ	10 мин	<p>Міндеті: қорғаныс пен шабуылдағы дербес және топтық тактикалық әрекеттерді шыңдау.</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мазмұны: Көлемі 40×15 м болатын алаңда екі команда ойнайды. Бір команда 4 ойыншы және 1 қақпашыдан («қызылдар»), екінші команда екі ойыншы және 1 қақпашыдан («сарылар») тұрады. Олардың нақты міндеттері болады: бір шабуылшы тек қарсыластың алаңында ойнайды және тек өз алаңында ғана ойнайтын қорғаушы. Алаң екі тең аумаққа бөлінген: қорғаныс және шабуыл аумақтары. Қызылдардың міндеттері – өз қақпашысынан допты алып, қақпаға гол соғу әрекеттерін іске асыру. Сарылардың міндеттері – белсенді қорғану және реті келсе шабуыл ұйымдастыру. Сарылар аумақтан аумаққа өте алады. Ал сарылар тек орындарымен ауысуларына болады. Қызылдардың өз шабуылдарын ұйымдастыруға 20 секунд уақыт беріледі. Қорғаушылардың ауысымы 2 минуттан кейін жасалады. Ал шабуылшылар 3 минуттан кейін ауысады.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: жан-жағын бағдарлай білу, бос орынға ашылу. Соққы жасайтын позицияға жылдам шығу. Қақпаға соққыны дәл жасау.</p>
5.	<p>3×3, 4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: техникалық дағдыларды, допты қадағалау және бұрылу әрекеттерін бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 135 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ПОЗИЦИЯЛЫҚ ОЙЫН

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3, №4

және №5 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ● Ашылу және допты қабылдап, ойыншыдан кету арқылы бос орынға шығу, «қабырға» және «пас беру арқылы» комбинацияларын жетілдіру.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.		6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ҮШ АУМАҚТА 5×2 ОЙНАУ 	8 мин	Міндеті: «Пас беру арқылы» комбинациясын шыңдау. Мазмұны: Көлемі 21×15 болатын алаң үш аумаққа бөлінген. Екі шеткі аумақтарда екі шабуылшы бір қорғаушыға қарсы ойнайды. Ортаңғы аумақта 1 шабуыл шебінің ойыншысы орналасады. Ойыншыларға аумақтан



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>аумаққа өтуге болмайды. Допқа ие ойыншылардың міндеттері – допты өздерінде сақтап қалу. Допты аумақ арқылы беруге болмайды. Ойыншылар өзара 1 минут ойнаған соң, қорғаныста ойнаған жұп ауысады. Алаңның ортасындағы ойыншы 2 минуттан кейін ауысады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: бос аумаққа ашылып допты қабылдау. «Пас беру арқылы» комбинациясын қолдану. Пас беретін аумақтың ашық болуын қадағалау.</p>
4.	<p>ҮШ АУМАҚТА 5×3 ОЙНАУ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: қорғаныс пен шабуылдағы дербес және топтық тактикалық әрекеттерді шындау.</p> <p>Мазмұны: Көлемі 40×20 м болатын алаңда екі команда ойнайды. Бір команда құрамында 4 ойыншы және 1 қақпашы болады («қызылдар»). Екінші команда сапында 3 ойыншы және бір қақпашы («сарылар») өнер көрсетеді. Олардың нақты</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



міндеттері болады: бір шабуылшы тек қарсылас алаңында ойнайды (1-аумақ), екінші жартылай қорғаушы 2-аумақта және өз алаңында ғана ойнайтын қорғаушы (3-аумақ). Алаң үш аумаққа бөлінген: қорғаныс, жартылай қорғаныс және шабуыл аумақтары. Қызылдардың міндеттері – өз қақпашысынан допты алып, қақпаға соққы жасау үшін шабуыл әрекеттерін іске асыру. Олар аумақтан аумаққа өте алады. Ал сарылар орындарымен ауыса алады. Қызылдардың өз шабуылдарын ұйымдастыруға 20 секунд уақыт беріледі. Қорғаушылардың ауысымы 2 минуттан кейін жасалады. Ал шабуылшылар 3 минуттан кейін ауысады.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: жан-жағын бағдарлай білу, бос орынға ашылу. Соққы жасайтын позицияға жылдам шығу. Қақпаға соққыны дәл жасау.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



5.	<p>3×3, 4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ</p> 	14 мин	<p>Міндеті: техникалық дағдыларды, допты қадағалау және бұрылу әрекеттерін бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.</p> <p>Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.</p> <p>Қақпаның көлемі 1×1,5 м.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.</p>
Қорытынды бөлім 2 минут			
6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 136 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ПОЗИЦИЯЛЫҚ ОЙЫН

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3, №4

және №5 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ● «Пас беру арқылы» комбинациясын жетілдіру.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

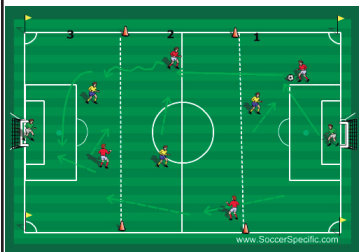
№	Сабақтың мазмұны	Мөл-шер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Негізгі қимыл-қозғалыс үйлесімділігі	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ҮШ АУМАҚТА 6×3 ОЙНАУ 	8 мин	Міндеті: «Пас беру арқылы» комбинациясын шыңдау. Мазмұны: Көлемі 21×15 болатын алаң үш аумаққа бөлінген. Барлық аумақтарда екі шабуылшы бір қорғаушыға қарсы ойнайды. Ойыншыларға аумақтан аумаққа өтуге болмайды. Допқа ие ойыншылардың міндеттері – допты өздерінде сақтап қалу. Допты



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>аумақ арқылы беруге болмайды. Ойыншылар өзара 1 минут ойнаған соң, қорғаныста ойнаған жұп ауысады. Алаңның ортасындағы ойыншы 2 минуттан кейін ауысады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: бос аумаққа ашылып допты қабылдау. «Пас беру арқылы» комбинациясын қолдану. Пас беретін аумақтың ашық болуын қадағалау</p>
4.	ҮШ АУМАҚТА 5×3 ОЙНАУ	10 мин	<p>Міндеті: қорғаныс пен шабуылдағы дербес және топтық тактикалық әрекеттерді шындау.</p> <p>Мазмұны: Көлемі 40×20 м болатын алаңда екі команда ойнайды. Бір команда құрамында 4 ойыншы және 1 қақпашы болады («қызылдар»). Екінші команда сапында 3 ойыншы және бір қақпашы («сарылар») өнер көрсетеді. Олардың нақты міндеттері болады: бір шабуылшы тек қарсылас алаңында ойнайды (1-аумақ), екінші жартылай қорғаушы 2-аумақта және өз алаңында ғана ойнайтын</p>





ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>қорғаушы (3-аумақ). Алаң үш аумаққа бөлінген: қорғаныс, жартылай қорғаныс және шабуыл аумақтары. Қызылдардың міндеттері – өз қақпашысынан допты алып, қақпаға соққы жасау үшін шабуыл әрекеттерін іске асыру. Олар аумақтан аумаққа өте алады. Ал сарылар орындарымен ауыса алады. Қызылдардың өз шабуылдарын ұйымдастыруға 20 секунд уақыт беріледі. Қорғаушылардың ауысымы 2 минуттан кейін жасалады. Ал шабуылшылар 3 минуттан кейін ауысады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: жан-жағын бағдарлай білу, бос орынға ашылу. Соққы жасайтын позицияға жылдам шығу. Қақпаға соққыны дәл жасау.</p>
5.	3×3, 4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ	14 мин	<p>Міндеті: техникалық дағдыларды, допты қадағалау және бұрылу әрекеттерін бекіту. Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктілік-</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



терімен таныстыру.

Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.

Қақпаның көлемі $1 \times 1,5$ м.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.

Қорытынды бөлім 2 минут

6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин	
----	---	----------	--



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Мектептегі оқу-жаттығу сабағының № 137 ЖОСПАР-КОНСПЕКТІСІ

Тақырыбы: ПОЗИЦИЯЛЫҚ ОЙЫН

Оқытушы:

Сабақтың жабдықтары: Тасымалданатын қақпалар ●№3, №4

және №5 доптар ●Конустар ●Бағандар●Фишкалар●Манишкалар ●

Міндеттері: ● Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту ●Допты қозғалыс кезінде қабылдауды жетілдіру. «Пас беру арқылы» комбинациясын шыңдау.

Сабақтың ұзақтығы: 40 минут

№	Сабақтың мазмұны	Мөлшер-леу	Ұйымдастырушы-әдістемелік нұсқаулар
Дайындық бөлімі 6 минут			
1.	Сапқа тұрғызу. Сабақ міндеттерін нақтылау.		
2.	Негізгі қимыл-қозғалыс үйлесімділігі	6 мин	
Негізгі бөлім 32 минут			
3.	ҮШ АУМАҚТА 6×3 ОЙНАУ	8 мин	Міндеті: «Пас беру арқылы» комбинациясын шыңдау. Мазмұны: Көлемі 21×15 болатын алаң үш аумаққа бөлінген. Барлық аумақтарда екі шабуылшы бір қорғаушыға қарсы ойнайды. Ойыншыларға аумақтан аумаққа өтуге болмайды. Допқа ие ойыншылардың міндеттері – допты



ФУТБОЛ САБАҒЫ



		<p>өздерінде сақтап қалу. Допты аумақ арқылы беруге болмайды. Ойыншылар өзара 1 минут ойнаған соң, қорғаныста ойнаған жұп ауысады. Алаңның ортасындағы ойыншы 2 минуттан кейін ауысады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: бос аумаққа ашылып допты қабылдау. «Пас беру арқылы» комбинациясын қолдану. Пас беретін аумақтың ашық болуын қадағалау</p>
<p>4.</p>	<p>ҮШ АУМАҚТА 5×3 ОЙНАУ</p> 	<p>14 мин</p> <p>Міндеті: қорғаныс пен шабуылдағы дербес және топтық тактикалық әрекеттерді шындау.</p> <p>Мазмұны: Көлемі 40×20 м болатын алаңда екі команда ойнайды. Бір команда құрамында 4 ойыншы және 1 қақпашы болады («қызылдар»). Екінші команда сапында 3 ойыншы және бір қақпашы («сарылар») өнер көрсетеді. Олардың нақты міндеттері болады: бір шабуылшы тек қарсылас</p>



ФУТБОЛ САБАҒЫ



			<p>алаңында ойнайды (1-аумақ), екінші жартылай қорғаушы 2-аумақта және өз алаңында ғана ойнайтын қорғаушы (3-аумақ). Алаң үш аумаққа бөлінген: қорғаныс, жартылай қорғаныс және шабуыл аумақтары. Қызылдардың міндеттері – өз қақпашысынан допты алып, қақпаға соққы жасау үшін шабуыл әрекеттерін іске асыру. Олар аумақтан аумаққа өте алады. Ал сарылар орындарымен ауыса алады. Қызылдардың өз шабуылдарын ұйымдастыруға 20 секунд уақыт беріледі. Қорғаушылардың ауысымы 2 минуттан кейін жасалады. Ал шабуылшылар 3 минуттан кейін ауысады.</p> <p>Тапсырмаға қойылатын талаптар: жан-жағын бағдарлай білу, бос орынға ашылу. Соққы жасайтын позицияға жылдам шығу. Қақпаға соққыны дәл жасау.</p>
5.	4×4 + қақпашылар ФУТБОЛ ОЙЫНЫ	14 мин	Міндеті: техникалық дағдыларды, допты қадағалау және бұрылу әрекеттерін бекіту.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



Футболшылардың ойын кезінде жан-жақтарын (кеңістікті) бағдарлай білу біліктіліктерімен таныстыру.

Мазмұны: көлемі 20×20 м болатын алаңда (20×40 м алаңының жартысы) аз құраммен ойнау.

Қақпаның көлемі $1 \times 1,5$ м.

Тапсырмаға қойылатын талаптар: допты қабылдаған соң, оны бірден теппей, техникалық тәсіл жасау керек: доппен «адымдап» қозғалу, доппен бұрылып, ойыншы жоқ аумаққа ауысу, жақсы көңіл-күйді сақтай білу, ойыннан ләззат алу.

Қорытынды бөлім 2 минут

6.	Жеңіл жүгіріс, жүру. Иілгіштікті дамыту.	2 мин
----	---	----------

Ескерту: Оқушылардың дене дайындықтарын ескере отырып, жоспар-конспектіге кейбір өзгерістер енгізуге рұқсат етіледі.



ӘДЕБИЕТТЕР

1. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: «СААМ».
2. Тренировка юных футболистов / В.В. Варюшин. – М.: Физкультура, образование и наука, 1997.
3. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
4. 12 жылдық оқытуға көшу экспериментіндегі сыныптарға арналған «Дене шынықтыру» (байқау нұсқасы) 8-сынып дене шынықтыру мұғалімдеріне арналған әдістемелік құрал (байқау) / С.К.Куптилеуова, Е.И.Копкина, Л.Н.Девяткина – Алматы, «Мектеп» баспасы, 2010-120 б.
5. 12 жылдық оқытуға көшу экспериментіндегі сыныптарға арналған «Дене шынықтыру» (байқау нұсқасы) 9-сынып дене шынықтыру мұғалімдеріне арналған әдістемелік құрал (байқау) / С.К.Куптилеуова, Е.И.Копкина, Л.Н.Девяткина. – Көкшетау, «Келешек – 2030» баспасы, 2011г., 220 б.
6. 12 жылдық оқытуға көшу экспериментіндегі сыныптарға арналған «Дене шынықтыру» (байқау нұсқасы) 10-сынып дене шынықтыру мұғалімдеріне арналған әдістемелік құрал (байқау) / С.К.Куптилеуова, Е.И.Копкина, Л.Н.Девяткина. – Көкшетау, «Келешек – 2030» баспасы, 2011г., 206 б.
7. 12 жылдық оқытуға көшу экспериментіндегі сыныптарға арналған «Дене шынықтыру» (байқау нұсқасы) 11-сынып дене шынықтыру мұғалімдеріне арналған әдістемелік құрал (байқау) / С.К.Куптилеуова, Е.И.Копкина, Л.Н.Девяткина М.Т.Бодеев.. – Көкшетау, «Келешек – 2030» баспасы, 2011-190 б.



ФУТБОЛ САБАҒЫ



8. Жалпы орта білім беру деңгейінің 10-11-сыныптарына арналған «Дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламалары/Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2017 жылғы «27» шілдедегі №352 бұйрығы.
9. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
10. Футбол - твоя игра /С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 1989.
11. Подготовка юных футболистов: Методические рекомендации / Р.А. Саркисян, А.М. Четырко.. – Ереван, 1979.
12. «Теория и практика футбола» №2, №3. – ЗАО «Спортакадем-пресс», 1999,2000.
13. Прогнозирование способностей футболиста / П.В. Осташев. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
14. Тренировка футболистов / Л. Качани, Л. Торский. – Братислава, Словацкое физкультурное издательство Шпорт, 1984.
15. Юный футболист: Учебное пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
16. «Спорт в школе. Футбол» / И.А. Швыков, Терра-Спорт. Олимпия Пресс, 2002.
17. 12 жылдық оқытуға көшу экспериментіндегі сыныптарға арналған «Дене шынықтыру» (байқау нұсқасы) 12-сынып дене шынықтыру мұғалімдеріне арналған әдістемелік құрал (байқау) /С.К.Куптилеуова, Е.И.Копкина, Л.Н.Девяткина– Алматы, «Эксклюзив» баспасы, Алматы 2014г., 40б.
18. Жалпы орта білім беру ұйымының дене шынықтыру сабағында футболмен шұғылдану үшін 1-4- сынып оқушыларына арналған әдістемелік құрал. /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. – КФФ, – Астана, 2017. – 241 б.



ОРТА БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДАҒЫ 5-11 СЫНЫП БІЛІМ АЛУШЫЛАРЫНА АРНАЛҒАН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДАҒЫ ФУТБОЛ

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

«Орта білім беру ұйымдарындағы 5-11 сынып білім алушыларына арналған дене шынықтыру сабағындағы футбол». Әдістемелік құрал: Жалпы білім беретін мектептерде дене шынықтыру пәні бойынша 5-11 сыныптарға арналған оқу бағдарламасына қосымша – Астана қаласы, 2018. – 416 б.

