




«Бекітілді»  
Мәжіліс аумақтық  
директоры  
Т. Гүлмурзаев

« \_\_\_\_\_ » 2026ж

«Келісілді»

Директордың оқу ісі  
жөніндегі орынбасары :

 Г.Ш.Бексеитова

« \_\_\_\_\_ » 2026ж

# «Футбол» үйірмесінің жоспары

Үйірме жетекшісі: Бахытұлы Бақберген

## Түсінік хат

**Жалпы орта білім беру ұйымдарындағы дене шынықтыру сабағында футболмен шұғылдану үшін 5-11-сынып оқушыларына арналған әдістемелік оқу құралы:** жалпы білім беру мектептерінде білім алатын 5-11-сынып оқушыларына дене шынықтыру пәні бойынша даярланған оқу бағдарламасына қосымша – Астана қаласы, 2018. – 240б.

Әдістемелік оқу құралы жалпы білім беру мектептерінде білім алатын 5-11-сынып оқушыларына дене шынықтыру пәні бойынша даярланған оқу бағдарламасына қосымша болып табылады және көптеген суреттер мен түсіндірмелер негізінде әзірленген, сондай-ақ, жалпы білім беру мектептерінің дене шынықтыру мұғалімдеріне түсінікті тілде даярланған. Әдістемелік оқу құралы доппен қозғалуды үйретуге арналған түрлі қозғалмалы ойындар, техникалық кешендер, жылдамдық, иілгіштік, қимыл-қозғалыс үйлесімдерін дамытуға арналған жаттығу кешендері, денелік және техникалық дайындық деңгейлерін бағалауға арналған сынақтардан тұрады.

Ұсынылып отырған Жоспар-конспектілер еуропаның озық әдістемелеріне сүйене отырып әзірленген, сондай-ақ, балалардың жасқа сай ерекшеліктерін ескере отырып, кезеңдер бойынша даярлау негізінде құрастырылған.

**Футбол** – бұл құпияға толы, сан-қырлы ойын. Себебі футболда кез келген ойынның қалай аяқталатынын және кімнің жеңімпаз атанатынын алдын ала болжау өте қиын. Тұрғындар арасында осы спорт түріне деген қызығушылық күн санап арта түсуде. Айта кететін бір жайт, бұл спорт түрімен жер бетінде миллиондаған адамдар шұғылдануда және танымалдығы жағынан басқа спорт түрлерінен оқ бойы алда келеді. Футбол ойынының тағы бір ерекшелігі – ол әмбебап спорт түрі. Балалардың 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 балалардың 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 балаларға жан-жақты қолдау көрсетілуі керек.

Дене шынықтыру сабағына қатысу және футболмен шұғылдану процесіне қазіргі уақытта баса назар аудару керек. Себебі, өскін ұрпақтың денсаулығы қоғамды алаңдатуда және ол бірінші кезекте балалардың аз қимылдауларымен байланысты. Футбол сабағын мектептің дене шынықтыру бағдарламасына енгізу – қазіргі заманның басты талабы деуге болады.

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

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

«Футбол сабағының» мазмұны педагогты балалармен 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 бағытталған:

- оқушылардың жалпы дене дайындықтарын арттыруға және денсаулықтарын нығайтуға;
- футболмен өз бетімен шұғылдануға қажет білім негіздерін игеруге;
- доппен ойнай білуге қажет білім мен дағдыларды, мұғаліммен және құрбы-құрдастарымен біріге отырып қалыптастыруға;

- тәртіптілік, ұжымшылдық, әділдік, елгезектік, батылдық және отансүйгіштік секілді адамгершілік сезімдерін тәрбиелеуге;

- дарынды да, болашағынан үміт күттіретін балаларды арнайы спорт мектептеріне іріктеуге.

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

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

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

Медициналық тексеруден өтпеген және дәрігердің рұқсатын алмаған балалар футболдан өткізілетін сабақтарға жіберілмейді.

Сабаққа 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 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 кенінен қолданған дұрыс.

Әр сабақ сайын қыздырыну жаттығулары қолданылады. Әдетте олар орындалуы қиын емес, допыз орындалатын жаттығулардан құралады: жүру, жүгіру түрлері, секірулер, жұптасып, үштікте орындалатын және балалардың 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 жеңілдетілген ойындар, эстафеталар, ойын түріндегі жаттығулар, оқу-үйрену ойыны) ұзақтығы 40 минутты құрайды.

«Футбол сабағы» оқу жылы бойы, барлық оқушылармен (негізгі топ, денсаулық жағдайына байланысты арнайы медициналық топ) бірге, аптасына бір рет өткізіледі. Медициналық топқа жататын балалар футбол туралы ұйымдастырылатын конкурстар мен викториналар, фотокөрмелерге қатысады. Денсаулығының жетілуінде кемшіліктер бар, әлсіз балалар 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 балаларды арнайы спорт мектептеріне іріктеуге ат салысады.

№	Ауыспалы тақырыптар	Сабақтардың тақырыбы	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
1	Шабуыл ойындарда дағдыларды және түсінуді үйрету. Футбол.	ҚР футболдың дамуы	Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1	5.02	
2		Футболдың шығу тарихы	Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1	7.02	
3		Футбол ойынына қойылатын гигиеналық талаптар	Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажетті ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсете білу	1	10.02	
4		Футбол ойынында техника қауіпсіздік ережелерін сақтау	Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1	12.02	
5		Футбол тарихымен таныстыру	Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1	14.02	
6		Футбол алапымен таныстыру	Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	17.02	
7		Допты ойынға қосу тәсілдерін жетілдіру	Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	19.02	
8		Допты ойынға қосу тәсілдерін жетілдіру	Арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету	1	21.02	
9		Допты оң аяқпен кедергілер арасымен алып жүру	Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу	1	24.02	
10		Допты сол аяқпен кедергілер арасымен алып жүру	Кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	26.02	
11		Допты табанның ішкі жағымен тебу	Кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу	1	28.02	
12		Допты табанның ішкі жағымен тебу	Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу көрсете білу	1	3.03	
13		Допты табанның сыртқы жақ қырымен тебу	Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді көрсете білу	1	5.03	
14		Допты табанның сыртқы жақ қырымен тебу	Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсете білу	1	7.03	
15		Допты аяқтың ұшымен тебу	Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1	10.03	
16		Допты аяқтың ұшымен тебу	Түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген рөлдерді қолдана білу	1	12.03	

17		Допты алып жүру, қорғаушыны айналып өтіп қақпаға соғу	Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу	1	14.03	
18		Допты алып жүру, қорғаушыны айналып өтіп қақпаға соғу	Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	17.03	
19		Алдау қимылдары	Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	1	31.03	
20		Алдау қимылдары	Кен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және ікемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1	2.04	
21		Ойынның негізгі ережелері	Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1	4.04	
22		Ойыншының тұрқысы	Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажетті ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсете білу	1	7.04	
23		Алаңда бір-біріне пас беріп ойнау	Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1	9.04	
24		Алаңда бір-біріне пас беріп ойнау	Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1	11.04	
25		Алаңда кедергілер арасымен допты алып жүру	Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	14.04	
26		Алаңда кедергілер арасымен допты алып жүру	Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	16.04	
27	<b>Шабуыл ойындарда дағдыларды және түсінуді үйрету. Футбол.</b>	Ауытқа кеткен допты ойынға қосу	Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1	21.04	
28		Ауытқа кеткен допты ойынға қосу	Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	23.04	
29		Авып добын тебуді үйрену	Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	25.04	
30		Авып добын тебуді үйрену	Арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету	1	28.04	
31		Доппен алдап өту тәсілдері	Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу	1	30.04	

32	Доппен алдап өту тәсілдері	Кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	2.05	
33	Допты тоқтату тәсілдері	Кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу	1	5.05	
34	Допты тоқтату тәсілдері	Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу көрсете білу	1	12.05	
35	Аяқ ұшымен тебу	Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді көрсете білу	1	12.05	
36	Аяқ ұшымен тебу	Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсете білу	1	14.05	
37	Өкшемен тебу	Біркатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1	16.05	
38	Өкшемен тебу	Түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген рөлдерді қолдана білу	1	19.05	
39	Допты баспен ұру түрлері	Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу	1	21.05	
40	Шекемен ұру	Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	21.05	
41	Секіріп шекемен ұру	Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	1	23.05	