

Батыс Қазақстан облысының әкімдігі білім басқармасының  
балалар мен жасөспірімдердің туризм және экология облыстық орталығы

«Бекітемін»  
ОБЖТжЭО-ның директоры  
\_\_\_\_\_ Ғ.Бекқалиев

«Келісілді»  
ОБЖТжЭО-ы директорының  
ОТЖ орынбасары  
\_\_\_\_\_ А.Адилова

Әдістемелік кеңесте қаралған:  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ ж.  
№ \_\_\_\_ хаттама

**"Футбол үйірмесінің  
ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ**  
(12-14 жастағы ерекше білімді қажет ететін  
білім алушылар үшін)  
Бағдарлама жүзеге асырылатын мерзімі \_\_\_\_ жыл  
**2020-2021 оқу жылы**

Қосымша білім беру педагогы: Р.Темірболат

Орал 2020

## Мазмұны

I. Түсінік хат.....	4 бет
II.1. Тақырыптық жоспар.....	7 бет
2. Күнтізбелік тақырыптық жоспар (0,5 сағат аптасына).....	10 бет
3. Күнтізбелік тақырыптық жоспар( 1сағат аптасына).....	13 бет
4. Сабақ жоспарлары.....	16 бет
5. Қосымша материалдар.....	71 бет
III. Қорытынды.....	108 бет
Пайдаланған әдебиеттер.....	109 бет

## Түсінік хат

Футбол — (ағылш. foot — аяқ, ball — доп) спорттың командалық ойын түрі. Футбол — әлемге аса танымал ойындардың бірі. Ойынның негізгі мақсаты қарсылас команданың қақпасына аяқпен немесе басқа да дене мүшелерімен (қолдан басқа) қарсылас команда салған саннан көбірек доп салу болып табылады.

Ойын тіктөртбұрышты ұзындығы 100-110 м, ені 64-75 метрлік алаңда өткізіледі. Биіктігі 2 м 44 см, ұзындығы 7 м 32 см-лік қақпасы бар. Қақпаның сыртына тор керіледі. Футбол добының салмағы 396-453 г, диаметрі 68-71 см. Ойынға 11 ойыншыдан екі команда қатысады. Олар қақпашы, қорғаушылар, жартылай қорғаушылар, шабуылшылар болып бөлінеді. Ойын арасында 15 минуттық үзілісі бар, 45 минуттық екі кезеңде өтеді. Өз айып алаңында қақпашыдан басқа ойыншы допты қолымен ұстауға болмайды. Футбол – тұрғындардың кең көлемдегі денсаулығын нығайтып және дамытатын дене тәрбиесінің көпшілік қолданылатын құралдарының бірі. Футболмен қазіргі кезде 3 миллионға жуық адам айналысады. Бұл шындығында да халықтық ойын, онымен ересектер, жасөспірімдер және балалар да шұғылданады. Футбол – атлетикалық ойын. Ол адамның дене қасиеттерін, жылдамдықтың, ептіліктің, төзімділіктің, күштің дамуына ықпал жасайды. Адамның ерік – жігерін шындайды.

### **Бағдарламаның мақсаты:**

Тұлғалық өсудің алғы шарттарын қалыптастыра отырып, елімізге өз үлесін қоса білетін дені сау, жауапкершілік, күш-құат, ынталы, батыл болуға тәрбиелеу, білуге икемділіктерін қалыптастыру.

### **Бағдарламаның білімділік міндеті:**

Оқушының ағзасын шынықтыру;  
физикалық дамуына ықпал ету;  
қажетті теориялық білімдерін қалыптастыру;  
негізгі техника әдістері және ойын тактикасын үйрету;  
көшбасшы болуға дағдыландыру; адами қасиеттері: жігерлік, тәртіптілік, жауапкершілік, ұйымшылдық, достық тәрбиелеу;  
арнайы, тактикалық және техникалық дайындықты көтеру;  
оқушыларды сайысқа дайындау.

### **Күтілетін нәтиже:**

- оқушылардың денсаулығына жақсы және оң динамика қалыптасады;
- дене шынықтыруға және футболға ынтасы артады;
- ойын тактикасы мен техникасы артады;
- түрлі сайыстардың жеңімпазы атанады.

### **Өзектілігі:**

Футбол жас адамдардың дамуына көмектеседі. Олардың физикалық даму сапасына, мінездің маңызды сипаттарын тәрбиелеу, мысалға: творчестволық белсенділік, берілген жұмаса жауапкершілік, талаптылықты жүзеге тартады. Ал бұл өз алдында өте түбегейлі. Бұндай сапаларға иемденген адам өзінің қоғамына үлкен пайда әкелетіне сөзсіз.

### **Бағдарламаның мазмұнының негізгі принциптері:**

Өмір көрсеткендей ешқандай ойын, егерде жақсы ойыншылары болмаса нәтиже бермейді. Футболшы көптеген қажетті қасиеттерге ие болуы керек. Футболдағы әр ойыншы доп алып жүру, дәл пас, қақпаға допты тура бағыттау білуі керек. Осылармен бірге ол бүкіл ойын бойы түсетін ауыртпалыққа шыдай білуі керек. Футболда басты, маңызды ол ойыншылардың өз денесі мен допты игеруі. Міне осыларға байланысты ойыншы, егерде жарыстарда жақсы жетістіктерге жеткісі келсе, өзінің дайындығына басты назар аударуы керек. Ал осындай дайындық өзіне жоғары физикалық дайындықты, әр түрлі техникалық ойды қажет етеді. Осындай дайындықтың әр бір бөлігі бір бүтіндей болуы керек. Физикалық дайындық ол физикалық жұмыс жасау қабілеті немесе футболшының физикалық жағдайы немесе күш, ептілік, икемділік, жылдамдық және шыдамдылық секілді физикалық қасиеттердің жиынтығы.

### **Оқушылар жасауға тиіс:**

1. Күн тәртібін сақтап, сабаққа үзбей қатысуға.
2. Дүниетанымдарын және қоршаған ортаны білуге құштарлықтарын жетілдіруге.
3. Жалпы жаттығуларды орындауға.
4. Сайыстарға қатысуға.

### **Пәнаралық байланыс:**

Математика, геометрия, әдебиет, тарих, биология, география, т. б.

### **Уақыт көлемі сабақтың жиілігі:**

5-6 сынып оқушыларына арналған бағдарлама жылына 34 сағат - аптасына 1 сағаттан.

### **Ұйымдастыру формасы:**

Машықтық сабақтар, топпен жұмыс, достық кездесулер, теориялық мағлұмат беру, сайыстар.

### **Қорытындылау формасы:**

ата-аналармен кездесулер, сайыстар, достық кездесулер.

### **Оқушылардың оқу жетістіктерін бағалау жүйесі:**

Марапаттау, рефлексия.

### **Оқушылар үшін ұсынылатын әдебиеттер:**

1. Г.Д.Качалин. Тактика футбола
2. Арпад Чанади. Футбол.

### **Мұғалімдер үшін ұсынылатын әдебиеттер:**

- демонстрациялық құрал-жабдықтар (стендтер);
- интернет желісінің қосылуы: компьютерлер/планшеттер;
- проектор, проекциялық экран және аудиоклонкалар;
- бейне және аудиоресурстар: тақырыптар бойынша бейнематериалдар жиынтығы;
- баспа материалдары (кітаптар, энциклопедиялар мен анықтамалықтар);
- оқу көрнекі құралдар: қағаз және интерактивті карталар, тарихи тұлғалардың портреттері, коллаждар, тақырыптық графиктер мен кестелер, слайдты альбомдар.

### **Пәнді оқуға және зерттеуге көмек болатын сыныптан тыс орналасқан ресурстар:**

- кітапхана ресурстары (кітаптар мен анықтамалық материалдар);
- электрондық және мультимедиа ресурстар;
- желілік файлдар, интернет (тарих, география, әлеуметтік ғылымдар бойынша негізгі анықтамалық сайттар каталогі);
- Х.Есенжанов атындағы облыстық балалар және жасөспірімдер кітапханасы;
- Қ. Мырза Әлі атындағы шығармашылық орталығы.

### Тақырыптық жоспар:

№	Сабақ мақсаты	Барлығы	Сабақ теория	саны практика
1	ҚР дене тәрбиесі және спорт	1	1	--
2	Ойынның ережелері, орны, жабдықтары.	1	1	--
3	Футболдың техникалық әдістерінің классификациясы және терминологиясы.	1	1	--
4	Қақпашының ойын ережелері	1	1	1
5	Ойын кезінде допты тоқтату ережелері	1	1	1
6	Жұптық жұмыс	3	1	2
7	Топтық жұмыс	3	1	2
8	Футбол тактикасы	3		3
9	Футбол техникасы	3		3
	Барлық жылдық сағат	17	7	10

№	Сабақ мақсаты	Барлығы	Сабақ теория	саны практика
1	ҚР дене тәрбиесі және спорт. Қауіпсіздік ережелері	2	2	--
2	Балаларға қойылатын талаптар	1	1	--
3	Қозғалыс әрекеттерін оқыту, оқыту процесінің құрылымы	1	1	--
4	Футболдың оқуындағы процестің ерекшеліктері.	1	1	--
5	Қақпашының тәсілдері. Допты беру.	1	1	--

6	Жалпы және арнайы дайындық	1	1	--
7	Жас футболшылардың дене күшінің дайындығы	5	--	5
8	Футбол ойынының тактикасы	5	1	5
9	Футбол ойынының техникасы	5	1	5
10	Оқу жаттығу ойындары кезіндегі командалық әрекеттер	6	--	6
11	Жарыстар, қорытынды ойындар	4	--	4
	Барлық жылдық сағат	34	9	25

Физикалық, техникалық және тактикалық дайындық бойынша практикалық жаттығулар жалпы қабылданған әдіснамаға сәйкес ойын сабақтары түрінде жүргізіледі. Үйге физикалық қасиеттерін және допқа иелік етудің жеке құралдарын жақсарту үшін тапсырмаларды беру ұсынылады.

Көптеген машықтық жаттығулар ашық ауада өткізілуі керек. Дене шынықтыру сабақтарын жоспарлаудың жас ерекшелігіне қарай белгілі бір физикалық қасиеттерді тәрбиелеуге ерекше назар аударылады. Сабақтардың эмоционалдылығы үшін ойындарды, эстафеталар мен ойын жаттығуларын кеңінен қолдануға, жарыстардың элементтерін қосуға, футбол доптарын пайдалануға ұсынылады.

Ойынның әдістерін және тактикасын жетілдіруге негізгі назар аударатын сабақтарды өткізу барысында қатысушылардың жеке мүмкіндіктері де бір мезгілде дамиды. Білім беру ойындары мен футбол жарыстарында қатысушылар футбол кешенінің техникалық, тактикалық, физикалық және волейболдан өтуі үшін қажетті барлық жаттығу кешенін жетілдіруде.

Оқытудың техникалық әдістерін оқытудың тиімділігі үшін білім беру жабдығын кеңінен қолданған жөн: қабырғаларды, соққыларға арналған үлесті, портативті мақсаттарды, ілгіш шарларды, портативті қақпаларды көрсету.

Бағдарлама оқу жылының соңында келесі бақылау стандарттары бойынша тестілеуді көздейді, олар қатысушылардың физикалық дайындығының деңгейін анықтау үшін

№	Бақылау жаттығулары	Баланың жасы			
		10	11	12	13
1	Жүгіру 30 м (с)	5,6	5,3	5,1	5
2	Жүгіру 300 м (с)	72	61	59	57
3	6 – минуттық жүгіру (м.)	1050	1150	1300	1400
4	Бір орыннан ұзындыққа секіру (см.)	145	160	165	170
5	Жүгіру 30 м. допты жүргізу арқылы (с.)	7,0	6,5	6,3	6,1
6	Допты аяқпен қашықтыққа тебу (м.)	25	35	45	50
7	Доппен жонглирование жаау (допты ұру саны)	7 - 8	10	12	14
8	Допты аяқпен дәлме-дәл тигізу үшін ұру (дәлме-дәл тигізу саны)	4 - 3	4	5	6
9	Допты бағаналардың соққысы және мақсатқа жету арқылы соққылар (с.)	12,0	11,5	11	10
10	Допты қолмен қашықтыққа лақтыру (м.)	6 - 7	9	13	15



## I топқа арналған күнтізбелік тақырыптық жоспар (0,5 сағат аптасына)

№	Тақырыбы	Сағат	Уақыты	Мақсаты	Күтілетін нәтиже	Жұмыс түрі
1	ҚР –нда футболдың дамуы. Гигиеналық білім және дағды. Техникалық қауіпсіздік.	1		Футболдың дамуы туралы білімдерін кеңейту.	Футболдың дамуы туралы білімдерін кеңейді.	Теория + машықтық жұмыс
2	Ойынның ережелері, орны, жабдықтары. Физикалық жаттығулар комплексі. Жылдамдықты дамытуға арналған жаттығулар.	1		Ойынның ережелері, орны, жабдықтары туралы мәлімет беру.	Ойынның ережелері, орны, жабдықтары туралы мәлімет алды.	Теория + машықтық жұмыс
3	Футболдың техникалық әдістерінің классификациясы және терминологиясы. Икемділік пен беректіктің дамуына арналған жаттығулар.	1		Футболдың техникалық әдістерінің классификациясы және терминологиясын таныстыру.	Футболдың техникалық әдістерінің классификациясы және терминологиясын біледі	Теория + машықтық жұмыс  Топтық жұмыс
4	Допты тура және дәлме-дәл соғу. Беріктікті дамытуға арналған жаттығулар.	1		Допты тура және дәлме-дәл соғуға үйрету.	Допты тура және дәлме-дәл соғуға үйренді.	машықтық жұмыс  Топтық жұмыс
5	Допты баспен, аяқпен соғу.	1		Допты баспен, аяқпен соғуды қалыптастыру.	Допты баспен, аяқпен соғу қалыптасты.	машықтық жұмыс Жұппен жұмыс
6	Тоқталу, допты жүргізу, Допты таңдау.	1		Тоқталу, допты жүргізуге үйрету.	Тоқталу, допты жүргізуге үйренді.	машықтық жұмыс Жұппен жұмыс
7	Алаяқтық қозғалыстар, допты тастаңыз. Беріктікті дамытуға арналған жаттығулар	1		Алаяқтық қозғалыстар, допты тастауға жаттықтыру.	Алаяқтық қозғалыстар, допты тастауға жаттықты.	машықтық жұмыс  Топтық жұмыс

8	Табанның ішкі, сыртқы бөлігі, аяқтың ішкі жағымен допты алып жүру.	1		Табанның ішкі, сыртқы бөлігі, аяқтың ішкі жағымен допты алып жүруге үйрету.	Табанның ішкі, сыртқы бөлігі, аяқтың ішкі жағымен допты алып жүруге үйренді.	машықтық жұмыс  Топтық жұмыс
9	Допты табанмен ұстап тұрып, маңдайдың ортасына шабу.	1		Допты табанмен ұстап тұрып, маңдайдың ортасына шабуға үйрету.	Допты табанмен ұстап тұрып, маңдайдың ортасына шабуға үйренді.	машықтық жұмыс  Топтық жұмыс
10	Қақпашы ойнау әдістемесі. икемділікті дамыту, реакция жылдамдығы.	1		Қақпашы ойнау әдістемесін түсіндіру.	Қақпашы ойнау әдістемесін түсінді.	машықтық жұмыс  Жұппен жұмыс
11	Допты әріптеске тура жіберу.	1		Допты әріптеске тура жіберуге үйрену.	Допты әріптеске тура жіберуге үйренді.	машықтық жұмыс Жұппен жұмыс
12	Доппен және шарасыз жеке әрекеттер. Күшті дамытуға арналған жаттығулар.	1		Доппен және шарасыз жеке әрекеттер жасауды қалыптастыру.	Доппен және шарасыз жеке әрекеттер жасауды қалыптасты.	машықтық жұмыс  Топтық жұмыс
13	Топтық әрекеттер. Екі немесе одан да көп ойыншылардың допты бір-біріне беру кезінде өзара әрекеттесуі. Оқу ойын.	1		Топтық әрекеттер. Екі немесе одан да көп ойыншылардың допты бір-біріне беру кезінде өзара әрекеттесуін үйрету.	Топтық әрекеттер:екі немесе одан да көп ойыншылардың допты бір-біріне беру кезінде өзара әрекеттесуін үйренді.	машықтық жұмыс Топпен жұмыс
14	Шабуылда және қорғауда тактикалық ойын.	1		Шабуылда және қорғауда тактикалық ойында дайындықтарын көрсету.	Шабуылда және қорғауда тактикалық ойында дайындықтарын көрсету.	машықтық жұмыс Топтық жұмыс
15	Мектеп футбол жарыстарына қатысу.	1		Мектеп футбол жарыстарына қатысу.	Мектеп футбол жарыстарына қатысты.	Сайыс
16	Жүргізілген жаттығулар мен	1		Жүргізілген жаттығулар мен	Жүргізілген жаттығулар мен	машықтық жұмыс

	күнтізбелік ойындардың талдауы: ойындар кезінде оң сәттер, қателіктер, әрбір ойыншы мен жалпы команданың ойынын бағалау.			күнтізбелік ойындардың талдауы: ойындар кезінде оң сәттер, қателіктер, әрбір ойыншы мен жалпы команданың ойынын бағалау арқылы жеткізу.	күнтізбелік ойындардың талдауы: ойындар кезінде оң сәттер, қателіктер, әрбір ойыншы мен жалпы команданың ойынын бағалау арқылы жетті.	Топтық жұмыс
17	Бақылау стандарттарына тестілеу.	1		Бақылау стандарттарына тестілеу.	Бақылау стандарттарына тестілендң.	Тест

## II топқа арналған күнтізбелік тақырыптық жоспар

№	Тақырыбы	Са- ғат	Уа- қы- ты	Мақсаты	Күтілетін нәтиже	Жұмыс түрі
1	Футбол ойындағы техника қауіпсіздігі	1		Футболшыларға техника қауіпсіздігі туралы түсінік беру	Футболшылар техника қауіпсіздігі туралы түсінік алды	Теория +
2	Жүгіру жаттығулары	1		Жүгіру жаттығуларын орындату.	Жүгіру жаттығуларын орындайды.	Машықтық жұмыс
3	Допты алып жүру	1		Допты алып жүруге үйрену.	Допты алып жүруге үйренді.	Машықтық жұмыс
4	Допты аяқ ұшымен тебу	1		Допты аяқ ұшымен тебуге үйрену.	Допты аяқ ұшымен тебуге үйренді.	Машықтық жұмыс
5	Допты тоқтату әдістері	1		Допты тоқтату әдістерін үйрену.	Допты тоқтату әдістерін үйренді.	Машықтық жұмыс
6	Екі жақпен футбол ережелері.	1		Екі жақпен футбол ережелерін түсіндіру.	Екі жақпен футбол ережелерін түсінді.	Теория + Машықтық жұмыс
7	Ойын техникасының элементтері	1		Ойын техникасының элементтерін үйрету.	Ойын техникасының элементтерін үйренді.	Теория + Машықтық жұмыс
8	Допты алып жүру	1		Допты алып жүруге үйрету.	Допты алып жүруге үйренді.	Машықтық жұмыс
9	Аяқтың ішімен тебу	1		Аяқтың ішімен тебуге үйрету	Аяқтың ішімен тебуге үйренді	Машықтық жұмыс
10	Допты тоқтату әдістері	1		Допты тоқтату әдістерін үйрету.	Допты тоқтату әдістерін үйренді.	Машықтық жұмыс
11	Шабуылдау әдістері	1		Шабуылдау әдістерін білу.	Шабуылдау әдістерін білді.	Машықтық жұмыс
12	Қорғау тәсілдері	1		Қорғау тәсілдерін үйрену.	Қорғау тәсілдерін үйренді.	Машықтық жұмыс
13	Қақпашының ойын ережелері	1		Қақпашының ойын ережелерін үйрену.	Қақпашының ойын ережелерін үйренді.	Теория + Машықтық жұмыс
14	Ойын тәсілдерін тез меңгеру жаттығулары	1		Ойын тәсілдерін тез меңгеру жаттығуларын қалыптастыру,	Ойын тәсілдерін тез меңгеру жаттығуларын қалыптасты,	Машықтық жұмыс
15	Допты ойынға қосу	1		Допты ойынға қосуды үйрену.	Допты ойынға қосуды үйренді.	Машықтық жұмыс

16	Ойынның негізгі ережелері	1		Ойынның негізгі ережелерін меңгеру.	Ойынның негізгі ережелерін меңгерді.	Теория + Машықтық жұмыс
17	Ойыншының тұрысы және орын ауыстыруы	1		Ойыншының тұрысы және орын ауыстыру дағдысын қалыптастыру.	Ойыншының тұрысы және орын ауыстыру дағдысын қалыптастырды.	Машықтық жұмыс
18	Допты тебу	1		Допты теуіп үйрену.	Допты теуіп үйренді.	Машықтық жұмыс
19	Допты тартып алу	1		Допты тартып алуды дағдылану	Допты тартып алуды дағдыланды	Машықтық жұмыс
20	Оқу жаттығу ойындары	1		Оқу жаттығу ойындарын меңгерту	Оқу жаттығу ойындарын меңгерді	Машықтық жұмыс
21	Екі жақтағы футбол ойындары	1		Екі жақтағы футбол ойындарын ұйымдастыру	Екі жақтағы футбол ойындарының мүшесі болып ойнады	Машықтық жұмыс
22	Допты өз әріптесіңе беру	1		Допты өз әріптесіңе беру дағдысын қалыптастыру	Допты өз әріптесіңе беру дағдысы қалыптасты	Машықтық жұмыс
23	Қорғану әдістері	1		Қорғану әдістерін меңгерту.	Қорғану әдістерін меңгерді.	Машықтық жұмыс
24	Футбол дпбын тебу әдістері	1		Футбол дпбын тебу әдістерін меңгерту.	Футбол дпбын тебу әдістерін меңгерді.	Машықтық жұмыс
25	Доп тебу	1		Доп теуіп үйрену.	Доп теуіп үйренді.	Машықтық жұмыс
26	Допты беру, алып жүру әдістері	1		Допты беру, алып жүру әдістерін меңгерту.	Допты беру, алып жүру әдістерін меңгерді.	Машықтық жұмыс
27	Ойын кезінде допты тоқтату ережелері	1		Ойын кезінде допты тоқтату ережелерін үйрену.	Ойын кезінде допты тоқтату ережелерін үйренді.	Теория + Машықтық жұмыс
28	Жалпы ойын ережелері	1		Жалпы ойын ережелері білу.	Жалпы ойын ережелері білді.	Машықтық жұмыс
29	Екі жақты ойын ережелері	1		Екі жақты ойын ережелерін меңгерту.	Екі жақты ойын ережелерін меңгерді.	Теория + Машықтық жұмыс
30	Апсайт ұғымына түсінік беру	1		Апсайт ұғымына түсінік беру	Апсайт ұғымына түсінік алды	Машықтық жұмыс
31	Шығып кеткен допты ойынға қосу	1		Шығып кеткен допты ойынға қосуды үйрену.	Шығып кеткен допты ойынға қосуды үйренді.	Машықтық жұмыс
32	Бұрыштағы ойын	1		Бұрыштағы ойын дағдысын қалыптастыру.	Бұрыштағы ойын дағдысы қалыптасты.	Машықтық жұмыс

33	3x4 шабуыл әдістері	1		3x4 шабуыл әдістерін меңгерту.	3x4 шабуыл әдістерін меңгерді.	Машықтық жұмыс
34	Шабуыл мен қорғау әдістері	1		Шабуыл мен қорғау әдістерін меңгерту.	Шабуыл мен қорғау әдістерін меңгерді.	Машықтық жұмыс

## I топқа арналған сабақ жоспарлары

<b>Күні:</b>	<b>Мұғалімнің аты-жөні:</b>	
<b>Топ:</b>	<b>Қатысқандар саны:</b> <b>Қатыспағандар саны:</b>	
<b>Сабақ тақырыбы №1</b>	ҚР –нда футболдың дамуы. Гигиеналық білім және дағды. Техникалық қауіпсіздік.	
<b>Оқу мақсаттары</b>	Футболдың дамуы туралы білімдерін кеңейту.	
<b>Сабақ мақсаттары</b>	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу	
<b>Жетістік критерийлері</b>	Футболдың дамуы туралы білімдерін кеңейді.	
<b>Тілдік мақсаттар</b>	Кілт сөздер мен тіркестер. Оқушыларды түсінігін талқылау, көрсету топтық ойын жақсарту туралы белсенділігі туралы әлеуметтік дағдыларды түсіну және көрсету қозғалу дағдылары секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог / жазылымға арналған пайдалы сынып. Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?	
<b>Құндылықтарды дарыту</b>	- Сыйластық.	
<b>Пәнаралық байланыстар</b>	Биология, хореография пәндерімен сәйкестендіріледі	
<b>АКТ қолдану дағдылары</b>	Видео және суреттерді көру, пайдалану	
<b>Бастапқы білім</b>	Оқушылар алдыңғы дене шынықтыру сабақтарында өткен бөлімдерден және үй ішінде мен балабақшада негізгі қозғалыс қабілеттілігі мен сенімділігін және фундаменталды қозғалыс дағдыларын дамытты деп күтіледі.	
<b>Сабақ барысы</b>		
<b>Сабақтың жоспарланған кезеңдері</b>	<b>Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет</b>	<b>Ресурстар</b>
Сабақтың басы	Сәлемдесу. Сапқа тұрғызу, сабақ барысын түсіндіру. Қауіпсіздік және тәртіп ережелері. Кеңістікте топпен жүргенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласыз ба? орташа қалыпта жүгіру , алаңның оң жағынан сол жағына қарай . 1 . Екі қол жоғарыда аяқтың ұшымен, екі қол белде өкшемен жүру. 2. Жеңіл жүгіріске көшу . 3. аяқты артқа , қолға жеткізе жүгіру, екі қол алдыда тізені биік көтере жүгіру. 4. Оң және сол жақ қырымен адымдап жүгіру екі қол белде 5 . Жылдамдыққа жүгіру 6. Қолды екі жақтан тыныс ала көтеріп, түсіру, демді қалпына келтіру. Ж.Д.Ж. орнында	Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп.  Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.

Сабақтың ортасы	<p><b>Қауіпсіздік техникасы</b>  <b>Қозғалыс ойындар</b>  Оқушылар «Доппен көзде» ойынын ойнайды. Ойынға бір волейбол добы және оқушылар санының жартысына тең болатын теннис добы керек. Ойыншылар 2 топқа бөлінеді және бір-бірінен 18-20 м аралықтағы қарсы жақта сапта тұрады. Ойыншылардың аяқтарының алдында сызықтар жүргізіледі, ал алаңның ортасында волейбол добы болады. Бір топтың ойыншылары (жеребе бойынша) кішігірім доп алады.</p> <p>Мұғалімнің сигналы бойынша ойыншылар допты волейбол добына лақтырады, оны қарсы топқа домалатуға тырысады. Басқа топтың ойыншылары тасталған доптарды жинайды және сигнал бойынша оларды да волейбол добына лақтырады, оны кері домалатуға тырысады. Осылай, кезекпен топтар доптарды қажетті лақтыру саны бойынша лақтырады. Ойын ұзақтығы 8—10 мин.</p> <p>Допты қарсы тұрған топтың сызығынан дөңгелетіп апара білген топ жеңеді</p> <p>Эстафеталық ойындар</p>	<p>Доптар (түрлі мөлшерлі).  Нысана ретінде түрлі қайта өңделме алатын заттар қолданыла алады:  пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>
Сабақтың соңы	<p>Демалу тынысын қалпына түсіру жаттығулары. Қатарға тұрғызу орындыққа отырғызу. Сабаққа қорытынды жасау. Үйге тапсырма беру.</p> <p>Таңғы жалпы дамытатын жаттығу жасау</p> <p><b>Рефлексия:</b>  Сабақта нені үйрендік?  Сұрақтарға жауап береді?  Нені білдім нені түсіндім?  Нені толық түсінбедім ?  Қандай жұмысты жалғастыру қажет?  Сабақтың басында аталған мақсаттарға қол жеткіздім бе?</p>	
Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?	Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?	Денсаулық және қауіпсіздік техникасы-ның сақталуы
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Үлгере алмайтын, қалып қоятын оқушылар мықты және дарынды балалардың сонынан</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мұғалімнің сырттан жүріп байқауы</li> <li>• Балалармен тақырып бойынша әңгімелесу</li> </ul>	Орындалған істестік тапсырма НЗМ құндыдылықта-



<p>қайталап ереді</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кеңістікте қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін жаттығып жатқан қабілетті оқушыларға қиынырақ сұрақтар қойылады.</li> <li>• Қозғалыс ойын және эстафета ойын ойнаған кезде мықты дарынды оқушылар өз креативтік ойларын және қимыл қозғалыстарын көрсете алады «Эстафеталық ойындар»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Керек кезінде оқушылар тоқтай ала ма?</li> <li>• Оқушылар ойын ойнаған кезде ерекше қимыл қозғалыстарын көрсете ала ма ?</li> <li>• бақылау, тыңдау, сұрақтар.</li> <li>• Оқушылардың қалай жүгіргендерін бақылау</li> </ul> <p>Оқушылар өз-өздерін бағалау, орындаған тапсырманы талқылайды</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Жеке оқушылардың физикалық көрсетілімінің сапасы.</li> <li>• Сұрақ жауап арқылы топтағы және жеке қарым-қатынас сапасын анықтау</li> </ul>	<p>рын қолдайды.</p> <p>Өзгелердің пікірін сыйлай отырып, олармен жұмыс жүргізу</p> <p>Қауіпсіздік ережелерін мұқият сақтау</p> <p>Өзгелермен жұмыс, пікірді құрметтеу.</p>
<p><b>Рефлексия</b> Сабақ мақсаттары/оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба? Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме? Жеткізбесе, неліктен? Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме? Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма? Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен?</p>	<p><b>Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</b></p>	
<p><b>Жалпы баға</b> <b>Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</b> <b>1:</b> <b>2:</b> <b>Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</b></p>		

Күні:	Мұғалімнің аты-жөні:
Топ:	Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:
Сабақ тақырыбы №2	Ойынның ережелері, орны, жабдықтары. Физикалық жаттығулар комплексі. Жылдамдықты дамытуға арналған жаттығулар.
Оқу мақсаттары	Ойынның ережелері, орны, жабдықтары туралы мәлімет беру.

<b>Сабақ мақсаттары</b>	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу	
<b>Жетістік критерийлері</b>	Ойынның ережелері, орны, жабдықтары туралы мәлімет алды.	
<b>Тілдік мақсаттар</b>	Кілт сөздер мен тіркестер. Оқушыларды түсінігін талқылау, көрсету топтық ойын жақсарту туралы белсенділігі туралы әлеуметтік дағдыларды түсіну және көрсету қозғалу дағдылары секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог / жазылымға арналған пайдалы сынып. Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?	
<b>Құндылықтарды дарыту</b>	- Сыйластық.	
<b>Пәнаралық байланыстар</b>	Биология, хореография пәндерімен сәйкестендіріледі	
<b>АКТ қолдану дағдылары</b>	Видео және суреттерді көру, пайдалану	
<b>Бастапқы білім</b>	Оқушылар алдыңғы дене шынықтыру сабақтарында өткен бөлімдерден және үй ішінде мен балабақшада негізгі қозғалыс қабілеттілігі мен сенімділігін және фундаменталды қозғалыс дағдыларын дамытты деп күтіледі.	
<b>Сабақ барысы</b>		
<b>Сабақтың жоспарланған кезеңдері</b>	<b>Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет</b>	<b>Ресурстар</b>
Сабақтың басы	Сәлемдесу. 1. Сапқа тұру 1мин 2. Мәлімдеме қабылдау, түгендеу — 1мин (кезекші оқушы) Даярлық бөлімі: 13минут 1. Саптық жаттығулар орындау( Оң ж/е солға бұрылу, кері бұрылу)— 1 мин 2. Алаңда жай жүру ж/е жүгіру жаттығулары арқылы денені қыздырылатын жаттығулар жасау — 5 мин 3. Орындарында орындалатын әр түрлі гимнастикалық жаттығулар орындау — 5 мин 4. Үй тапсырмасын барлық оқушыға көрсету арқылы, допты үстінен қабылдау жаттығуларын жасау – 3 мин	Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп.  Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.
Сабақтың ортасы 20 - 25 минут	1. Сапқа тұру 2. Жаңа сабақты түсіндіру, тақырып пен мақсатымен таныстырып өту. 3. Көрекілік суреттер арқылы түсіндіру, практикалық түрде орындап көрсету. 4. Оқушыларға жаңа сабақ жаттығуларын орндату. 5. Футбол ойнау ережесін үйрету. Футбол ойынның тарихы: Футбол ойынның негізгі ережесі: 1 - жаттығу. 2 - жаттығу. 3 - жаттығу	Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңдел

	<p>Допты алып жүру  Допты алма - кезек тебу арқылы алып жүреді.  Допты тіке бағытта алып жүргенде табынның ішкі алқымымен теуіп алып жүрген қолайлы, ал қисық бағытта алып жүргенде алқымның ішкі бөлігімен теуіп алып жүрген тиімді.  4 - жаттығу  Допты тартып алу.  Допты тартып алу - өте күрделі тәсіл. Қарсыластан допты тартып алу үшін доп иесінің ойын жоспарын болжай білу керек. Допты тартып алуда аттап басуды, тез жетуді басқа да тәсілдерді қолдануға болады.  5 - жаттығу  Қақпашының ойны  6 - жаттығу  Допты ойынға қосу  Игерген әдіспен екі жақты ойын: Футбол ойнау  <b>Ойынның негізгі ережелері.</b>  Футболды әрқайсысында 11 ойыншысы бар екі команда ойнайды. Ойын ұзындығы 100-110 м, ені 60-75 м болатын тік төртбұрышты тегіс көгалдарда өткізіледі.</p> <p>Қарсылас екі команданың ойыншылары ойын барысында өздерінің таңдап алған шабуылдау және қорғаныс тәсілдерін ұйымдастыру жүйелерінің шеңберінде техникалық-тактикалық тәсілдер мен қимылдарды пайдалана отырып, қарсыластарының қақпасына көбірек доп соғуды, сонымен бірге өз қақпаларына доп өткізбеуді көздейді.</p> <p>Ойыншыларға алаңда қолын допқа тигізуге тыйым салынады. Допты қолмен ұстауға немесе қағуға тек қақпашының ғана айып алаңның шегінде еркі бар.</p> <p>Ойынның ұзақтығы – әрқайсының 45 минут уақытты болатын 2 кезеңдік ойын. Мектеп оқушыларында оның ұзақтығы, ойыншылардың саны, жасы және дайындығына байланысты әр түрлі болады.</p>	<p>алатын заттар қолданыла алады:  пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>
<p>Сабақтың соңы</p>	<p>Демалу тынысын қалпына түсіру жаттығулары.  Қатарға тұрғызу орындыққа отырғызу.  Сабаққа қорытынды жасау.  Үйге тапсырма беру.  Таңғы жалпы дамытатын жаттығу жасау</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз?  Қабілеті жоғары</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының</p>

<b>оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</b>		<b>сақталуы</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Үлгере алмайтын, қалып қоятын оқушылар мықты және дарынды балалардың сонынан қайталап ереді</li> <li>• Кеңістікте қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін жаттығып жатқан қабілетті оқушыларға қиынырақ сұрақтар қойылады.</li> <li>• Қозғалыс ойын және эстафета ойын ойнаған кезде мықты дарынды оқушылар өз креативтік ойларын және қимыл қозғалыстарын көрсете алады «Эстафетные игры»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мұғалімнің сырттан жүріп байқауы</li> <li>• Балалармен тақырып бойынша әңгімелесу</li> <li>• Керек кезінде оқушылар тоқтай ала ма?</li> <li>• Оқушылар ойын ойнаған кезде ерекше қимыл қозғалыстарын көрсете ала ма ?</li> <li>• бақылау, тындау, сұрақтар.</li> <li>• Оқушылардың қалай жүргендерін бақылау Оқушылар өз-өздерін бағалау, орындаған тапсырманы талқылайды</li> <li>• Жеке оқушылардың физикалық көрсетілімінің сапасы.</li> <li>• Сұрақ жауап арқылы топтағы және жеке қарым-қатынас сапасын анықтау</li> </ul>	<p>Орындалған істестік тапсырма</p> <p>НЗМ құндылықтары қолдайды.</p> <p>Өзгелердің пікірін сыйлай отырып, олармен жұмыс жүргізу</p> <p>Қауіпсіздік ережелерін мұқият сақтау</p> <p>Өзгелермен жұмыс, пікірді құрметтеу.</p>
<p><b>Рефлексия</b>  Сабақ мақсаттары/оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба?  Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме?  Жеткізбесе, неліктен?  Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме?  Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма?  Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен?</p>	<p><b>Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</b></p>	
<p><b>Жалпы баға</b>  <b>Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</b>  <b>1:</b>  <b>2:</b>  <b>Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</b></p>		

<b>Күні:</b>	<b>Мұғалімнің аты-жөні:</b>	
<b>Топ:</b>	<b>Қатысқандар саны:</b> <b>Қатыспағандар саны:</b>	
<b>Сабақ тақырыбы №3</b>	Футболдың техникалық әдістерінің классификациясы және терминологиясы. Икемділік пен беректіктің дамуына арналған жаттығулар.	
<b>Оқу мақсаттары</b>	Футболдың техникалық әдістерінің классификациясы және терминологиясымен таныстыру.	
<b>Сабақ мақсаттары</b>	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу	
<b>Жетістік критерийлері</b>	Футболдың техникалық әдістерінің классификациясы және терминологиясын біледі	
<b>Тілдік мақсаттар</b>	Кілт сөздер мен тіркестер. Оқушыларды түсінігін талқылау, көрсету топтық ойын жақсарту туралы белсенділігі туралы әлеуметтік дағдыларды түсіну және көрсету қозғалу дағдылары секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог / жазылымға арналған пайдалы сынып. Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?	
<b>Құндылықтарды дарыту</b>	- Сыйластық.	
<b>Пәнаралық байланыстар</b>	Биология, хореография пәндерімен сәйкестендіріледі	
<b>АКТ қолдану дағдылары</b>	Видео пайдалану	
<b>Бастапқы білім</b>	Негізгі қозғалыс қабілеттілігі мен сенімділігін және фундаменталды қозғалыс дағдыларын дамытты деп күтіледі.	
<b>Сабақ барысы</b>		
<b>Сабақтың жоспарланған кезеңдері</b>	<b>Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет</b>	<b>Ресурстар</b>
Сабақтың басы	Сәлемдесу. Сапқа тұрғызу, сабақ барысын түсіндіру. 1. Екі қол жоғарыда аяқтың ұшымен, екі қол белде өкшемен жүру. 2. Жеңіл жүгіріске көшу . 3. аяқты артқа , қолға жеткізе жүгіру, екі қол алдыда тізені биік көтере жүгіру. 4. Оң және сол жақ қырымен адымдап жүгіру екі қол белде 5. Жылдамдыққа жүгіру 6. қолды екі жақтан тыныс ала көтеріп , түсіру, демді қалпына келтіру. Ж.Д.Ж. орнында	Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп.  Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана
Сабақтың ортасы	С.И.Ожегов түсіндірме сөздігінде бар терминдер: <b>арбитр</b> - спорттық жарыстардың судьясы соревнований, шабуыл, <b>аут</b> -доптың ойыннан шығып кетуі, <b>аутсайдер</b> - артта қалып, ойыннан шыққан команда, <b>бутсы</b> -арнайы спорттық аяқ киім, <b>гандикап</b> -теңестірілген мүмкіндіктер, <b>гол</b> -допты дәлме-дәл қақпаға кіргізу, <b>дивизион</b> - бөліну, <b>дисквалификация</b> -	ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ /

	<p>футболшыны ережені бұзған үшін ойыннан шығару, <b>дриблинг</b>- доппен жүгіріп келе жатып, қорғаушыдан асып түсу, <b>инсайд</b>-шабуылшы шеткі және ортада тұрған ойыншылардың ортасында, <b>лига</b>- шеберлік пен техникалық жағынан бәсекелестікке түскен командалар топтамасы, <b>матч</b>-екі команда арасындағы ойын, <b>офсайд</b>- ойыннан тыс жағдай, <b>пас</b>- допты әріптесіне беру, <b>пенальти</b>- қақпаға арнайы белгіленген соққы, <b>плеймейкер</b>- ортаңғы ойыншы, <b>тайм-аут</b>-күту уақыты, <b>финал</b>- соңғы спорттық кездесу, ойын, <b>фол</b>-ережені бұзу, <b>форватд</b>-қарсыластың қақпасына жақын шабуылшы, <b>чемпионат</b>- команда әрбір командамен бір кездесіп ойнап шығу керек.</p> <p><b>Интернет жүйесінде және ақпарат көздерінде кездесетін терминдер:</b> аутсайд – шеткі шабуылшы оңнан да, сол жағынан да ойын атқарады, <b>бек</b>- қорғаушы, <b>бомбардир</b>- дәлме-дәл допты қақпаға кіргізетін адам, <b>дубль-ве</b>- 3-2-2-3схема бойынша тұру, <b>катеначчо</b>-тактикалық схема, <b>корнер</b>-допты бұрыштан соғу, <b>коуч</b>- бас тренер, <b>лайнсмен</b>-шеткі сызықтағы судья, <b>стоппер</b>- қорғаушы, шабуылшылардың добын тартып алу, <b>страйкер</b>- шабуыл жасап гол саламын деп допты ж.ргізіп келе жатқан ойыншы, <b>финт</b> ойыншыны алдап, допты өз әріптесіне беру, <b>хавбек</b>- қорғаушылар мен шабауылшылар арасындағы ойыншы, <b>хет-трик</b> – бір ойында бір ойыншының 3 гол салуы, <b>покер-трик</b> – бір ойында бір ойыншының 4 гол салуы.</p> <p><b>Өзім туралы және дене мүшелері.</b>  <b>Жүгіру, секіру және лақтыру элементтері бар эстафеталар</b>  <b>(К, Г) Ойын эстафеталарын жүргізу,</b>  оқушыларды 2 топқа бөлу, аралықты 10 -12 метр ету:</p> <p>1-нұсқа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- жылан жолымен жүгіру</li> <li>- жұптармен жүгіру</li> <li>- ұзындыққа орыннан секіру</li> <li>- көздеп лақтыру</li> </ul> <p>2-нұсқа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оң аяқпен секіру</li> <li>- сол аяқпен секіру</li> <li>- көшбасшының артынан жүгіру</li> <li>- капитанға доп беру</li> </ul>	<p>шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>
--	---	---

Сабақтың соңы	Демалу тынысын қалпына түсіру жаттығулары. Қатарға тұрғызу орындыққа отырғызу. Сабаққа қорытынды жасау. Үйге тапсырма беру. Таңғы жалпы дамытатын жаттығу жасау	
<b>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</b>	<b>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</b>	<b>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Үлгере алмайтын, қалып қоятын оқушылар мықты және дарынды балалардың сонынан қайталап ереді</li> <li>• Кеңістікте қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін жаттығып жатқан қабілетті оқушыларға қиынырақ сұрақтар қойылады.</li> <li>• Қозғалыс ойын және эстафета ойын ойнаған кезде мықты дарынды оқушылар өз креативтік ойларын және қимыл қозғалыстарын көрсете алады «Эстафетные игры»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мұғалімнің сырттан жүріп байқауы</li> <li>• Балалармен тақырып бойынша әңгімелесу</li> <li>• Керек кезінде оқушылар тоқтай ала ма?</li> <li>• Оқушылар ойын ойнаған кезде ерекше қимыл қозғалыстарын көрсете ала ма ?</li> <li>• бақылау, тыңдау, сұрақтар.</li> <li>• Оқушылардың қалай жүтіргендерін бақылау Оқушылар өз-өздерін бағалау, орындаған тапсырманы талқылайды</li> <li>• Жеке оқушылардың физикалық көрсетілімінің сапасы.</li> <li>• Сұрақ жауап арқылы топтағы және жеке қарым-қатынас сапасын анықтау</li> </ul>	<p>Орындалған істестік тапсырма</p> <p>НЗМ құндылықтары қолдайды.</p> <p>Өзгелердің пікірін сыйлай отырып, олармен жұмыс жүргізу</p> <p>Қауіпсіздік ережелерін мұқият сақтау</p> <p>Өзгелермен жұмыс, пікірді құрметтеу.</p>
<p><b>Рефлексия</b> Сабақ мақсаттары/оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба? Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме? Жеткізбесе, неліктен? Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме? Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма? Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен?</p>	<p><b>Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</b></p>	

**Жалпы баға**

Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?

1:

2:

Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?

<b>Күні:</b>	<b>Мұғалімнің аты-жөні:</b>	
<b>Топ:</b>	<b>Қатысқандар саны:</b> <b>Қатыспағандар саны:</b>	
<b>Сабақ тақырыбы №4</b>	Допты қақпаға тура соғу әдісін меңгеру. Беріктікті дамытуға арналған жаттығулар.	
<b>Оқу мақсаттары</b>	Допты тура және дәлме-дәл соғуға үйрету.	
<b>Сабақ мақсаттары</b>	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу	
<b>Жетістік критерийлері</b>	Допты тура және дәлме-дәл соғуға үйренді.	
<b>Тілдік мақсаттар</b>	Кілт сөздер мен тіркестер. Оқушыларды түсінігін талқылау, көрсету топтық ойын жақсарту туралы белсенділігі туралы әлеуметтік дағдыларды түсіну және көрсету қозғалу дағдылары секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог / жазылымға арналған пайдалы сынып. Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?	
<b>Құндылықтарды дарыту</b>	- Сыйластық.	
<b>Пәнаралық байланыстар</b>	хореография пәндерімен сәйкестендіріледі	
<b>АКТ қолдану дағдылары</b>	суреттерді көру, пайдалану	
<b>Бастапқы білім</b>	Оқушылар алдыңғы дене шынықтыру сабақтарында өткен бөлімдерден және үй ішінде мен балабақшада негізгі қозғалыс қабілеттілігі мен сенімділігін және фундаменталды қозғалыс дағдыларын дамытты деп күтіледі.	
<b>Сабақ барысы</b>		
<b>Сабақтың жоспарланған кезеңдері</b>	<b>Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет</b>	<b>Ресурстар</b>
Сабақтың басы	Сәлемдесу. Сапқа тұрғызу, сабақ барысын түсіндіру. <b>Қозғалмалы бой жазу жаттығулары:</b> - Қолды жоғары ұстап аяқ ұшымен жүру. - Екі қол белде өкшемен жүру. - Екі қол белде аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. - Бір қалыпты жеңіл жүгіру. - Тіркеме адыммен оң және сол бүйірмен жүгіру.	Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп.



	<p>- Арқаны алға қарата оң иықпен қарап жүгіру.</p> <p><b>Саптағы бой жазу жаттығулары:</b></p> <p>- Саппен келіп бірнеше қатарға тұру.</p> <p>- Қолды белге ұстап, басты оңға және солға айналдыру.</p> <p>- Қолды иыққа ұстап, шынтақты алға және артқа айналдыру.</p> <p>- Қолды алға түзу созып, кезек-кезек айкастыру.</p> <p>- Бір қолды белге ұстап, екінші қолды жоғары көтеріп, оңға және солға кезекпен иілу.</p> <p>- Екі қолды екі жаққа созып, оң қолды сол аяққа, сол қол қолды оң аяққа кезекпен тигізу.</p> <p>Тік тұрып, бір аяқпен алға қарай бір қадам жасап, тізені бүгіп, екі қолды тізенің үстіне қойып, төмен басылып, қайтадан бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>- Қолды алға созып ұстап тұрған бастапқы қалыпта екі аяқты кезекпен жоғары көтеру.</p> <p>- Қолды белге ұстап тұрған бастапқы қалыпта отырып, тұру</p> <p>- Екі қолды екі тізеге ұстап, тізені ішке және сыртқа айналдыру.</p> <p>- Дем алу, дем шығару.</p>	<p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделме алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>
Сабақтың ортасы	<p>30минут</p> <p>1. Допты жоғардан соғып ойынға қосу.</p> <p>А) ойынға допты қосу кезінде аяқты дұрыс қою.</p> <p>б) допты жоғары лақтыру</p> <p>в) лақтырылған допты тордан асыра ұру</p> <p>2. Допты жоғардан беру және төменнен қабылдау әдістері.</p> <p>А) доп беру кезінде қолмен аяқтың іс - қимылы</p> <p>Б) алақанды ұстау әдісі, ойыншының тұрысы.</p> <p>3. Екі қолмен төменгі әдіспен доп қабылдау тәсілі</p> <p>а) қол ұстау әдісі, төменгі доп қабылдауда</p> <p>б) ойыншының тұрысы</p> <p>4. Екі жақты жаттығу ойыны./ үйретілген әдістердің қолданылуын қадағалау/ Оқушыларды алаңда ауысу техникасын үйрету. Оқушыларды екі топқа бөліп, екі жаққа тұрғызып, бір- біріне дәл беруді үйрету. Шабуылдау кезінде орталық қорғаныстан өткен допты, қарсыласты алдап шабуылдаушы ойыншыға дәл беріп , қақпаға соғу керек. Баспен қақпаға соғу. Кеудемен соғу. Алыстан және жақыннан соғу. Айып алаңынан соғу. Екі жақтық жаттығу ойынын өткізу. Футбол элементтерін үйрету.</p>	
Сабақтың соңы	<p>1. Бір қалыпты жүгіру, жүру.</p> <p>2. Сабақты қорытындылау.</p>	
<b>Саралау –оқушыларға</b>	<b>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру</b>	<b>Денсаулық</b>

<p><b>қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</b></p>	<p><b>деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</b></p>	<p><b>және қауіпсіздік техникасының сақталуы</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Үлгере алмайтын, қалып қоятын оқушылар мықты және дарынды балалардың сонынан қайталап ереді</li> <li>• Кеңістікте қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін жаттығып жатқан қабілетті оқушыларға қиынырақ сұрақтар қойылады.</li> <li>• Қозғалыс ойын және эстафета ойын ойнаған кезде мықты дарынды оқушылар өз креативтік ойларын және қимыл қозғалыстарын көрсете алады «Эстафетные игры»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мұғалімнің сырттан жүріп байқауы</li> <li>• Балалармен тақырып бойынша әңгімелесу</li> <li>• Керек кезінде оқушылар тоқтай ала ма?</li> <li>• Оқушылар ойын ойнаған кезде ерекше қимыл қозғалыстарын көрсете ала ма ?</li> <li>• бақылау, тындау, сұрақтар.</li> <li>• Оқушылардың қалай жүгіргендерін бақылау Оқушылар өз-өздерін бағалау, орындаған тапсырманы талқылайды</li> <li>• Жеке оқушылардың физикалық көрсетілімінің сапасы.</li> <li>• Сұрақ жауап арқылы топтағы және жеке қарым-қатынас сапасын анықтау</li> </ul>	<p>Орындалған істестік тапсырма</p> <p>НЗМ құндылықтары қолдайды.</p> <p>Өзгелердің пікірін сыйлай отырып, олармен жұмыс жүргізу</p> <p>Қауіпсіздік ережелерін мұқият сақтау</p> <p>Өзгелермен жұмыс, пікірді құрметтеу.</p>
<p><b>Рефлексия</b> Сабақ мақсаттары/оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба? Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме? Жеткізбесе, неліктен? Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме? Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма? Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен?</p>	<p><b>Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</b></p>	

**Жалпы баға**

Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?

1:

2:

Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?

<b>Күні:</b>	<b>Мұғалімнің аты-жөні:</b>	
<b>Топ:</b>	<b>Қатысқандар саны:</b> <b>Қатыспағандар саны:</b>	
<b>Сабақ тақырыбы №5</b>	Допты баспен, аяқпен соғу.	
<b>Оқу мақсаттары</b>	Допты баспен, аяқпен соғуды қалыптастыру.	
<b>Сабақ мақсаттары</b>	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу	
<b>Жетістік критерийлері</b>	Допты баспен, аяқпен соғу қалыптасты.	
<b>Тілдік мақсаттар</b>	Кілт сөздер мен тіркестер. Оқушыларды түсінігін талқылау, көрсету топтық ойын жақсарту туралы белсенділігі туралы әлеуметтік дағдыларды түсіну және көрсету қозғалу дағдылары секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог / жазылымға арналған пайдалы сынып. Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?	
<b>Құндылықтарды дарыту</b>	- Сыйластық.	
<b>Пәнаралық байланыстар</b>	Биология, хореография пәндерімен сәйкестендіріледі	
<b>АКТ қолдану дағдылары</b>	Видео және суреттерді көру, пайдалану	
<b>Бастапқы білім</b>	Оқушылар алдыңғы дене шынықтыру сабақтарында өткен бөлімдерден және үй ішінде мен балабақшада негізгі қозғалыс қабілеттілігі мен сенімділігін және фундаменталды қозғалыс дағдыларын дамытты деп күтіледі.	
<b>Сабақ барысы</b>		
<b>Сабақтың жоспарланған кезеңдері</b>	<b>Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет</b>	<b>Ресурстар</b>
Сабақтың басы	Сәлемдесу. Сапқа тұрғызу, сабақ барысын түсіндіру. Ортақ дамыту жаттығулары а) Б.Қ. аяқты иықпен бірге қойып қолды төмен 1- қолды жоғары көтеріп денені созу 2- алға еңкею, қолды төмен. 3- отыру, қолды алдыға. 4- бастапқы қалып б) Б.Қ.-, . аяқты иықпен бірге, қол белге, басты айландыру в) Б.Қ, аяқты иықпен бірге, қолды алға-артқа айландыру.	Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп.  Доптар: түрлі

	<p>г) Б.Қ, аяқты иықпен бірге, шынтақтан кеуде алдында бүгілген қолды артқа- жанына сермеу</p> <p>д) Б.Қ, аяқты иықпен бірге қолды жоғары- төмен сермеу</p> <p>е) Б.Қ, аяқты иықтан кең қою 1- сол аяққа отыру, 2-б.қ. қолды жанға, 3- солай оң жаққа, 4- б.қ.</p> <p>ж) Б.Қ. негізі тұрыс, терең адымдау</p> <p>з) Б.Қ. негізі тұрыс, орында секіру, қолдың қимылымен 12 есепке</p>	<p>мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p>
Сабақтың ортасы	<p>1) Қозғалыста допты тоқтату тебу (оң – сол аяқпен);</p> <p>2) Допты қарсыласқа аяққа лақтыру , допты тебу (оң – сол аяқпен);</p> <p>3) Допты қарсыласқа дізеге лақтыру оны тоқтату, және тебу;</p> <p>4) Допты кеудеумен тоқтату және тебу;</p> <p>5) Допты баспен соғу;</p> <p>6) Допты жонгерлік ету;</p> <p>7) Доппен фишканы өту қарсыласқа тебу;</p> <p>8) Доппен фишканы барып, қайтып қарсыласқа тебу;</p> <p>9) Допты фишканы өту, допты артпен жүргізіп қайту;</p> <p>10) 7*1 квадрат ойыны-жүппен</p> <p>Ереженің сақталуын қадағалау.</p>	<p>Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>
Сабақтың соңы	<p>Үйге тапсырма беру</p> <p>А) доппен жонгерлік ету</p> <p>Б) жеңіл жүгіру 15 мин</p>	
<b>Саралау –оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</b>	<b>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</b>	<b>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Үлгере алмайтын, қалып қоятын оқушылар мықты және дарынды балалардың сонынан қайталап ереді</li> <li>• Кеңістікте қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін жаттығып жатқан қабілетті оқушыларға қиынырақ сұрақтар</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мұғалімнің сырттан жүріп байқауы</li> <li>• Балалармен тақырып бойынша әңгімелесу</li> <li>• Керек кезінде оқушылар тоқтай ала ма?</li> <li>• Оқушылар ойын ойнаған кезде ерекше қимыл қозғалыстарын көрсете ала ма ?</li> <li>• бақылау, тыңдау, сұрақтар.</li> <li>• Оқушылардың қалай жүргендерін бақылау</li> </ul> <p>Оқушылар өз-өздерін бағалау, орындаған тапсырманы талқылайды</p>	<p>Орындалған істестік тапсырма</p> <p>НЗМ құндылықтары қолдайды.</p> <p>Өзгелердің пікірін сыйлай отырып, олармен жұмыс</p>

<p>қойылады.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Қозғалыс ойын және эстафета ойын ойнаған кезде мықты дарынды оқушылар өз креативтік ойларын және қимыл қозғалыстарын көрсете алады «Эстафетные игры»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Жеке оқушылардың физикалық көрсетілімінің сапасы.</li> <li>• Сұрақ жауап арқылы топтағы және жеке қарым-қатынас сапасын анықтау</li> </ul>	<p>жүргізу</p> <p>Қауіпсіздік ережелерін мұқият сақтау</p> <p>Өзгелермен жұмыс, пікірді құрметтеу.</p>
<p><b>Рефлексия</b></p> <p>Сабақ мақсаттары/оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба?</p> <p>Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме?</p> <p>Жеткізбесе, неліктен?</p> <p>Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме?</p> <p>Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма?</p> <p>Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен?</p>	<p><b>Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</b></p>	
<p><b>Жалпы баға</b></p> <p><b>Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</b></p> <p><b>1:</b></p> <p><b>2:</b></p> <p><b>Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</b></p>		

<b>Күні:</b>	<b>Мұғалімнің аты-жөні:</b>
<b>Топ:</b>	<b>Қатысқандар саны:</b> <b>Қатыспағандар саны:</b>
<b>Сабақ тақырыбы №6</b>	Тоқталу, допты жүргізу, Допты таңдау.
<b>Оқу мақсаттары</b>	Тоқталу, допты жүргізуге үйрету.
<b>Сабақ мақсаттары</b>	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу
<b>Жетістік критерийлері</b>	Тоқталу, допты жүргізуге үйренді.
<b>Тілдік мақсаттар</b>	Кілт сөздер мен тіркестер. Оқушыларды түсінігін талқылау, көрсету топтық ойын жақсарту туралы белсенділігі туралы әлеуметтік дағдыларды түсіну және көрсету қозғалу дағдылары секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог / жазылымға арналған пайдалы сынып. Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды

	екенін айта аласыз ба?	
<b>Құндылықтарды дарыту</b>	- Сыйластық.	
<b>Пәнаралық байланыстар</b>	Биология, хореография пәндерімен сәйкестендіріледі	
<b>АКТ қолдану дағдылары</b>	Видео және суреттерді көру, пайдалану	
<b>Бастапқы білім</b>	Оқушылар алдыңғы дене шынықтыру сабақтарында өткен бөлімдерден және үй ішінде мен балабақшада негізгі қозғалыс қабілеттілігі мен сенімділігін және фундаменталды қозғалыс дағдыларын дамытты деп күтіледі.	
<b>Сабақ барысы</b>		
<b>Сабақтың жоспарланған кезеңдері</b>	<b>Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет</b>	<b>Ресурстар</b>
Сабақтың басы	<p>Сәлемдесу.</p> <p>Сапқа тұрғызу, сабақ барысын түсіндіру.</p> <p>Саптағы жаттығулар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оңға, солға, кері бұрылу.</li> <li>- Секіріп бұрылу.</li> </ul> <p>Жүру: аяқтың ұшымен, өкшемен, аяқтың ішкі жағымен, сыртқы жағымен.</p> <p>Спорттық жүріс. 10 мин</p> <p>Спорттық киіміне назар аудару.</p> <p>Бір адамдай істеу.</p> <p>Денені түзу ұстау.</p> <p>Саптан шықпай бір қалыпты жүгіру.</p> <p>Жүгіру бағытындағы орындалатын жаттығулар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тізені жоғары көтеріп жүгіру;</li> <li>- Өкшені жамбасқа лақтыра жүгіру;</li> <li>- Аяқтың басын алға сілтей жүгіру;</li> <li>- Оң, сол жақ пен қолды айналдыра жүгіру;</li> <li>- Артпен жүгіру;</li> <li>- Жай жүгіру;</li> <li>- Спорттық жүріс;</li> <li>- Тыныс алу жаттығулары. 2 рет Арақашықтықты сақтау.</li> </ul> <p>Алақанға тізені тигізу, кеудені тік ұстау, қол бел тұста. Қол белде, аяқты бүкпеу, денені тік ұстау.</p> <p>Алаңды толық пайдалану.</p> <p>Арақашықтықты сақтау, тепе - теңдік сақтау, көзді жұмбау, толық айналдыру.</p> <p>Жалпы дамытатын жаттығулар:</p> <p>а) б. қ. аяқ алшақ, қол белде. 1 - 4 оңға солға, 5 - 8 солға басты айналдыру;</p> <p>ә) б. қ. қол иықта 1 - 2 алға, 3 - 4 артқа айналдыру;</p> <p>б) б. қ. оң қол жоғары, сол қол төменде, 1 - 2 оң қолды, 3 - 4 сол қолды көтеру;</p> <p>в) б. қ. қол бүгулі кеуде тұста, 1 - 2 оң бүгулі, 3 - 4 түзу күйінде артқа көтеру;</p>	<p>Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп.</p> <p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделетін алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>

	<p>г) б. қ. қол кеуде алдында, 1 - 2 қолды бүгіп артқа 3 - 4 оңға/солға/бұрылып сілтеу;</p> <p>д) б. қ. қол белде. Белді оңға - солға айналдыру.</p> <p>е) б. қ. аяқ бірге, қол алда. 1 - оң аяқты сол қолдың ұшына, 2 - сол аяқты оң қолдың ұшына тигізу;</p> <p>ж) б. қ. қол белде, 1 - отыру қол алда, 2 - тұру қол белде;</p> <p>з) б. қ. н. т 1 - 4 рет саны бойынша оңға, солға секіріп бұрылып.</p>	
<p>Сабақтың ортасы</p>	<p>Доппен арнайы жаттығулар.</p> <p>Доп беру әдістері:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Допты екі қолмен кеуде тұсына беру <ul style="list-style-type: none"> <li>- Алақан мен саусақтарды допқа тигізіп беру;</li> <li>- Кеуде тұстан қолды жаза сілтеп лақтырады;</li> <li>- Допты екі қолмен кеудеден беру.</li> </ul> </li> <li>2. Допты екі қолмен төменнен беру <p>Доп берудің бұл түрін бір - біріне жақын тұрған аласа бойлы оқушылар ұзын бойлы қарсыластарына қолданады.</p> </li> <li>3. Допты бір қолмен беру <p>Доп берудің едәуір күрделі түрі. Допты бір қолмен иықтан беру. Оқушыларға қолдың білезігі мен саусақтардың қалай дұрыс істеуге болатынын үйрету.</p> </li> <li>4. Допты ұстау <ul style="list-style-type: none"> <li>- Допты ұсынған бетте тез әріптесіне беру;</li> <li>- Допты ұстау кезінде орнықты тепе - теңдікті сақтаған қалыпта және кез - келген еркін қозғалатындай ыңғайда болуы керек;</li> <li>- Допты екі қолмен ұстау кезінде қолды алға созып, алақанда ұшып келе жатқан допты қарсы бағыттау керек.</li> </ul> </li> <li>5. Үйретілген әдістер бойынша жаттығу ойыны. <p>Баскетбол ойыны 5*5</p> <p>Сапқа тұрғызу. Денені қалыпқа келтіретін саптағы ойындар. 27 - 30 мин</p> <p>Допты бір орында тұрып ұстап беру, кеудеден беру қашықтығын арттыру үшін алға қосымша қадам жасау керек.</p> <p>Шеңбер немесе екі қатарда әр оқушыға кезекпен доп лақтыру.</p> </li> </ol>	
<p>Сабақтың соңы</p>	<p>Демалу тынысын қалпына түсіру жаттығулары.</p> <p>Қатарға тұрғызу орындыққа отырғызу.</p> <p>Сабаққа қорытынды жасау.</p> <p>Үйге тапсырма беру.</p> <p>Таңғы жалпы дамытатын жаттығу жасау</p> <p>Рефлексия:</p> <p>Сабақта нені үйрендік?</p> <p>Сұрақтарға жауап береді?</p> <p>Нені білдім нені түсіндім?</p> <p>Нені толық түсінбедім ?</p>	

	Қандай жұмысты жалғастыру қажет? Сабақтың басында аталған мақсаттарға қол жеткіздім бе?	
<b>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</b>	<b>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</b>	<b>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Үлгере алмайтын, қалып қоятын оқушылар мықты және дарынды балалардың сонынан қайталап ереді</li> <li>• Кеңістікте қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін жаттығып жатқан қабілетті оқушыларға қиынырақ сұрақтар қойылады.</li> <li>• Қозғалыс ойын және эстафета ойын ойнаған кезде мықты дарынды оқушылар өз креативтік ойларын және қимыл қозғалыстарын көрсете алады «Эстафетные игры»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мұғалімнің сырттан жүріп байқауы</li> <li>• Балалармен тақырып бойынша әңгімелесу</li> <li>• Керек кезінде оқушылар тоқтай ала ма?</li> <li>• Оқушылар ойын ойнаған кезде ерекше қимыл қозғалыстарын көрсете ала ма ?</li> <li>• бақылау, тындау, сұрақтар.</li> <li>• Оқушылардың қалай жүргізгендерін бақылау Оқушылар өз-өздерін бағалау, орындаған тапсырманы талқылайды</li> <li>• Жеке оқушылардың физикалық көрсетілімінің сапасы.</li> <li>• Сұрақ жауап арқылы топтағы және жеке қарым-қатынас сапасын анықтау</li> </ul>	<p>Орындалған істестік тапсырма</p> <p>НЗМ құндылықтары қолдайды.</p> <p>Өзгелердің пікірін сыйлай отырып, олармен жұмыс жүргізу</p> <p>Қауіпсіздік ережелерін мұқият сақтау</p> <p>Өзгелермен жұмыс, пікірді құрметтеу.</p>
<b>Рефлексия</b> Сабақ мақсаттары/оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба? Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме? Жеткізбесе, неліктен? Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме? Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма? Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар	<b>Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</b>	



болды, неліктен?	
<b>Жалпы баға</b> <b>Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</b> <b>1:</b> <b>2:</b> <b>Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</b>	

<b>Күні:</b>	<b>Мұғалімнің аты-жөні:</b>	
<b>Топ:</b>	<b>Қатысқандар саны:</b> <b>Қатыспағандар саны:</b>	
<b>Сабақ тақырыбы №7</b>	Алаяқтық қозғалыстар, допты тастаңыз. Беріктікті дамытуға арналған жаттығулар	
<b>Оқу мақсаттары</b>	Алаяқтық қозғалыстар, допты тастауға жаттықтыру.	
<b>Сабақ мақсаттары</b>	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу	
<b>Жетістік критерийлері</b>	Алаяқтық қозғалыстар, допты тастауға жаттықты.	
<b>Тілдік мақсаттар</b>	Кілт сөздер мен тіркестер. Оқушыларды түсінігін талқылау, көрсету топтық ойын жақсарту туралы белсенділігі туралы әлеуметтік дағдыларды түсіну және көрсету қозғалу дағдылары секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог / жазылымға арналған пайдалы сынып. Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?	
<b>Құндылықтарды дарыту</b>	- Сыйластық.	
<b>Пәнаралық байланыстар</b>	Биология, хореография пәндерімен сәйкестендіріледі	
<b>АКТ қолдану дағдылары</b>	Видео және суреттерді көру, пайдалану	
<b>Бастапқы білім</b>	Оқушылар алдыңғы дене шынықтыру сабақтарында өткен бөлімдерден және үй ішінде мен балабақшада негізгі қозғалыс қабілеттілігі мен сенімділігін және фундаменталды қозғалыс дағдыларын дамытты деп күтіледі.	
<b>Сабақ барысы</b>		
<b>Сабақтың жоспарланған кезеңдері</b>	<b>Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет</b>	<b>Ресурстар</b>
Сабақтың басы	Сәлемдесу. Сапқа тұрғызу, сабақ барысын түсіндіру. Жаңа сабақты түсіндіру. Қауіпсіздік ережелерін еске салу, саптық жаттығулар. Оңға бұрылып саппен залды айналып жүгіру. Аяқтың ұшымен қолды соза жүгіреміз. Қол тізде аяқтың ішімен жүреміз. Қол желкеде өкшемен жүреміз. Қол белде жартылай отырып	Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп.

	<p>жүреміз. Қол желкеде толық отырып жүреміз. Жай жүру. Жеңіл жүгіріске көшеміз. Тізені көтере жүгіреміз. Қолды артқа ұстап, өкшені қолға тигізе жүгіру.</p> <p>Жылдамдықты арттыра залдың диагоналы бойынша жүгіреміз. Қолды белге қойып оң бүйірмен, сол бүйірмен жүгіру. Артпен шегіншектеп жүгіру. Денені қалпына келтіру жаттығуларын жасаймыз. Сапта жүріп орындалатын жаттығуларды орындаймыз. Қолды иыққа қойып, шынтақты алға, артқа айналдыру.</p>	<p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p>
<p>Сабақтың ортасы</p>	<p><b>1.Ілінген доп.</b> Доп жаттығушы басынан 10-15 см биіктікке ілінеді. Ары қарай секіру арқылы жаттығулар жасалады.</p> <p><b>2.Жанглер.</b> допты алдына тастап, басты артқа, денені бұрып, бұлшықеттеріне кернеу беру арқылы баспен соққы беру.</p> <p><b>3.Қабырғада.</b> қабырғадан 2 м қашықтықта тұрып, допты лақтырып баспен қабырғаға, соққы 10-15-рет беріледі.</p> <p><b>4.Ауадағы доп.</b> Жаттығушылар екі-екеуден жаттығады. Ойыншылар бір-біріне 3-4м қашықтықта тұрып, бір-біріне допты бас соққысы арқылы бағыттайды. Біртіндеп ара қашықтықты арттыра бастайды.</p> <p><b>5.Сақина ішінде.</b> Қақпа алдына баскетбол сақинасын және гимнастика сақинасын іліп, екі ойыншы екі жағына тұрады. Екі жақтан маңдай арқылы бір-біріне допты сақина арқылы бағыттайды.</p> <p><b>6.Допты лақтыр.</b> Екі ойыншы жаттығады. Біреуі допты қисық траекториямен лақтырады, екіншісі баспен соққы беру арқылы кері қайтарады. Бес соққыдан соң орын алмасады.</p> <p><b>7.Секірісте.</b> үш ойыншы жаттығады. А ойыншы В ойыншының артына орналасады. Б ойыншы олардан 3м қашықтықта қолмен допты лақтырады. В ойыншы А ойыншының үстінен баспен соққы беру арқылы допты кері қайтарады. А ойыншы пассивті түрде болады. 8-10 соққыдан соң орындары алмасады. Т</p> <p><b>8.Қолдан ал.</b> Олардың біреуі қолына доп ұстап, жоғары көтереді. Одан 3-4м қашықтықта Б ойыншы орналасады. Ол өзінің әріптесіне допты лақтырады, әріптесі допқа баспен соққы береді. Период бойынша ойыншылар орын алмасады.</p> <p><b>9.Допты қуалау.</b> Ойыншылар шеңбер бойымен орналасып, ортаға бір ойыншы орналасады. Шетінен ортадағы ойыншы баспен соққы беру арқылы допты бір-біріне беріп шығады. Доп жерге түскен кезде ортадағы ойыншы орын алмасады.</p> <p><b>10.Шнур арқылы.</b> Колонна алдына екі бағанаға</p>	<p>Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделі алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяк / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>

	<p>бекітілген, ойыншылардың басымен бірдей биіктікте таяқша ілінеді. Колона алдына доп ұстаған А ойыншы тұрады. Ол допты лақтырады, колонна алдындағы ойыншы таяқшаға дейін жүгіріп келіп, допқа баспен соққы беріп, кері қайтарады. Соққы берілген ойыншы колонна соңына барып тұрады. Соққыны келесі ойыншы береді т.с.с</p> <p><b>111. Үшбұрыш.</b> жаттығушылар топқа бөлінеді. Үш-үш ойыншыдан 5м қашықтыққа үшбұрыш түзеді. Әр топта доп болады. Ойын барысында допты бір-біріне жерге түсірмей бас арқылы соққы беріп отырады. Мұнда ойыншылардың соққыны дұрыс беру техникасына басты назар аудару керек. Соққылар маңдаймен беріледі.</p> <p><b>12. Жылжымалы үшбұрыш.</b> Бұл жаттығу алдыңғымен сәйкес келеді, тек мұнда, бір орынды емес, жылжып отыру арқы соққы.</p> <p><b>13. Жаттығушылар топқа бөлінеді.</b> Әр топта үш ойыншыдан және бір түзудің бойында орналасады. Ара қашықтығы 4м. Екі ойыншы қарама қарсы тұрады. Біреуінің қолында доп. Ол соққыны баспен беру арқылы, келесі ойыншыға допты жібереді. Ол допты 180°-қа бағыттап, кері қайтарады. Осылайша 20 рет қайталанады.</p> <p><b>14. Орталықтағы арқылы.</b> Ойыншылар алдыңғы жаттығулардағыдай орналасады. Бірақ мұнда барлық жаттығу ортадағы ойыншы арқылы жүзеге асырылады. Топтың әр ойыншысы ортақ тұрып, 20-дан артық допқа соққы беруі керек.</p> <p><b>15. Алаң арқылы.</b> Ойыншылардың бірнеше тобы біржақтама алаң сызығына біріне соң бірі орналасады. Олар бір-біріне допты бастарынан асыра ұзатып, доптың жерге түспеуін қамтамасыз етеді.</p> <p><b>16. Қақпа арқылы.</b> Үш ойыншы жаттығады. Біреуі қақпада орын алады, екіншісі 10-12 қадам қашықтықта орналасады, допты 8м-ге лақтырады, қабылдаушы ойыншы допқа басымен соққы береді. 6-8 қақпадан соң орын алмасады.</p> <p><b>17. Баспен беру.</b> Ойыншының біреуі қақпаға орналасады. Екіншісі-қақпаға қарсы 10-12 қадам қашықтықта орналасады. Екі ойыншы қақпаның оң және сол жағына орналасады. Біреуі допқа баспен соққы беріп, қақпаға бағыттайды. Периодпен орын алмасады.</p> <p>Үнемі баспен соққы беру – ойыншылардың осал тұсы болып саналады. Оның себебі неде? Мұнда баспен соққы беру-өте күрделі, техникалық қабылдау. Оған жоғары назар ету керек.</p> <p>Оқушыларды алаңда ауысу техникасын үйрету. Оқушыларды екі топқа бөліп, екі жаққа тұрғызып,</p>	
--	--	--

	<p>бір- біріне дәл беруді үйрету.          Ойнап келе жатып допты тоқтатып қарсыласты алдау.          Доппен жүгіріп келе жатып пас беремін деп, қарсыласты алдап өту.          Пас беру арқылы алдап өту.          Қарсыласты алдап өтіп беру.          Екі жақтық жаттығу ойынын өткізу.          Футбол элементтерін үйрету.          Оқушылардың дұрыс жасалуын қадағалау</p>	
Сабақтың соңы	<p>Демалу тынысын қалпына түсіру жаттығулары.          Қатарға тұрғызу орындыққа отырғызу.          Сабаққа қорытынды жасау.          Үйге тапсырма беру.          Таңғы жалпы дамытаттын жаттығу жасау</p>	
<p><b>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</b></p>	<p><b>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</b></p>	<p><b>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Үлгере алмайтын, қалып қоятын оқушылар мықты және дарынды балалардың сонынан қайталап ереді</li> <li>• Кеңістікте қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін жаттығып жатқан қабілетті оқушыларға қиынырақ сұрақтар қойылады.</li> <li>• Қозғалыс ойын және эстафета ойын ойнаған кезде мықты дарынды оқушылар өз креативтік ойларын және қимыл қозғалыстарын көрсете алады «Эстафетные игры»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мұғалімнің сырттан жүріп байқауы</li> <li>• Балалармен тақырып бойынша әңгімелесу</li> <li>• Керек кезінде оқушылар тоқтай ала ма?</li> <li>• Оқушылар ойын ойнаған кезде ерекше қимыл қозғалыстарын көрсете ала ма ?</li> <li>• бақылау, тыңдау, сұрақтар.</li> <li>• Оқушылардың қалай жүргізгендерін бақылау Оқушылар өз-өздерін бағалау, орындаған тапсырманы талқылайды</li> <li>• Жеке оқушылардың физикалық көрсетілімінің сапасы.</li> <li>• Сұрақ жауап арқылы топтағы және жеке қарым-қатынас сапасын анықтау</li> </ul>	<p>Орындалған істестік тапсырма</p> <p>НЗМ құндылықтары қолдайды.</p> <p>Өзгелердің пікірін сыйлай отырып, олармен жұмыс жүргізу</p> <p>Қауіпсіздік ережелерін мұқият сақтау</p> <p>Өзгелермен жұмыс, пікірді құрметтеу.</p>
<p><b>Рефлексия</b> Сабақ мақсаттары/оқу</p>	<p><b>Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</b></p>	

<p>мақсаттары дұрыс қойылған ба?  Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме?  Жеткізбесе, неліктен?  Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме?  Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма?  Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен?</p>	
<p><b>Жалпы баға</b>  <b>Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</b>  <b>1:</b>  <b>2:</b>  <b>Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</b></p>	

<b>Күні:</b>	<b>Мұғалімнің аты-жөні:</b>	
<b>Топ:</b>	<b>Қатысқандар саны:</b> <b>Қатыспағандар саны:</b>	
<b>Сабақ тақырыбы №8</b>	Табанның ішкі, сыртқы бөлігі, аяқтың ішкі жағымен допты алып жүру.	
<b>Оқу мақсаттары</b>	Табанның ішкі, сыртқы бөлігі, аяқтың ішкі жағымен допты алып жүруге үйрету.	
<b>Сабақ мақсаттары</b>	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу	
<b>Жетістік критерийлері</b>	Табанның ішкі, сыртқы бөлігі, аяқтың ішкі жағымен допты алып жүруге үйренді.	
<b>Тілдік мақсаттар</b>	Кілт сөздер мен тіркестер. Оқушыларды түсінігін талқылау, көрсету топтық ойын жақсарту туралы белсенділігі туралы әлеуметтік дағдыларды түсіну және көрсету қозғалу дағдылары секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог / жазылымға арналған пайдалы сынып. Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?	
<b>Құндылықтарды дарыту</b>	- Сыйластық.	
<b>Пәнаралық байланыстар</b>	Биология, хореография пәндерімен сәйкестендіріледі	
<b>АКТ қолдану дағдылары</b>	Видео және суреттерді көру, пайдалану	
<b>Бастапқы білім</b>	Оқушылар алдыңғы дене шынықтыру сабақтарында өткен бөлімдерден және үй ішінде мен балабақшада негізгі қозғалыс қабілеттілігі мен сенімділігін және фундаменталды қозғалыс дағдыларын дамытты деп күтіледі.	
<b>Сабақ барысы</b>		
<b>Сабақтың жоспарланған</b>	<b>Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет</b>	<b>Ресурстар</b>

кезеңдері		
Сабақтың басы	<p>Сәлемдесу.</p> <p>Сапқа тұрғызу, сабақ барысын түсіндіру.</p> <p><b>Жүру жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Қолымыз жоғарыда аяқтың ұшымен жүру;</li> <li>2. Қол желкеде өкшемен жүру;</li> <li>3. Қолда аяғымызға тигізіп жүру;</li> <li>4. Қол алда жартылай отырып жүру;</li> <li>5. Қол белде толық отырып жүру;</li> <li>6. Қол белде отырып екі жанға секіріп жүру.</li> </ol> <p><b>Жүгіру жаттығулары:</b></p> <p>Қол желкеде аяқты артқа лақтырып жүгіру;</p> <p>Қол белде аяқты алға лақтырып жүру ;</p> <p>Қол алда тіземізді жоғары көтеріп жүру;</p> <p>Қол жанда аяқты екі жанға лақтырып жүгіру;</p> <p>Қол белде жанымызбен жүгіру.</p> <p><b>Ж.Д.Ж</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Б.қ. н.т. қолымыз белімізде, аяқ иық деңгейінде, басымызды 1 дегенде алға 2 артқа 3 оңға 4 солға еңкейтеміз.</li> <li>2. Б.қ. н.т. қол белде, аяқ иық деңгейінде басымызды оңға 4 рет солға 4 рет айналдырамыз.</li> <li>3. Б.қ. н.т. қолымыз иығымызда, аяқ иық деңгейінде, йығымызды алға 4 рет артқа 4 рет айналдырамыз</li> <li>4. Б.қ. н.т. қолымыз кеуде тұсында аяқ иық деңгейінде 1 – 2 қолымызды артқа сермейміз. 3 – 4 оң жаққа сермейміз. Келесі 3 – 4 сол жаққа сермейміз.</li> <li>5. Б.қ. н.т. қол белде аяқ иық деңгейінде 1 –артқа шалқаямыз, 2–алға иілеміз (қолымызды аяғымызға тигіземіз), 3–қолымызды жазып отырамыз, 4–б.қ.</li> <li>6. Б.қ. н.т. оң қол жоғарыда сол қол төменде 1 –2 қолымызды артқа серменіміз. 3–4 қолымызды ауыстырамыз.</li> <li>7. Б.қ. н.т. қол белде аяқ иық деңгейінде. 1 –2–3–4 белімізді оңға айналдырамыз, келесі 1 –2–3–4 солға айналдырамыз.</li> <li>8. Б.қ. н.т. қол белде, аяқ иық деңгейінен алшақ. 1 – оң аяққа қолымызды тигіземіз. 2 –сол аяққа қолымызды тигіземіз. 3 – ортаға еңкейеміз 4 – Б.қ</li> </ol>	<p>Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп.</p> <p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделі алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>
Сабақтың ортасы	<p>Допты табанның ішкі жағымен тебер кезде доп әдетте ойыншының дәл алдында болады. Оны аяқты сәл артқа сілтеп барып тебу керек. Бұл кезде доп тебетін аяқтың басы сәл сыртқа бұрылады. Доп аяқтың ішкі жағымен тебуді жүгіріп келіп немесе бір орнында тұрып орындауға болады Аяқ допқа неғұрлым төменіректен тисе, доп соғұрлым жоғары ұшады. Ал жоғарырақтан тисе, доп төмен ұшады.</p>	

	<p>-табанның ішкі жағымен тебу</p> <p>-допты қақпаға қарай немесе әріптестеріне тебу</p> <p>-допты нысанаға тебу</p> <p>-жылжып келе жатқан допқа қарама-қарсы тұрып тоқтату, орнында тұрып, табанның ішкі жағымен немесе аяқтың үстімен тебу</p> <p>-«Дөңгелек бойынша ойнау». Бірнеше ойыншылар елестетілген дөңгелекке орналасып, рет-ретімен бір-біріне доп береді. Ойыншылар арасындағы қашықтық 10-12 қадам болады.</p> <p>-екі топқа бөліп футбол ойнату.</p>	
Сабақтың соңы	<p>Демалу тынысын қалпына түсіру жаттығулары.</p> <p>Қатарға тұрғызу орындыққа отырғызу.</p> <p>Сабаққа қорытынды жасау.</p> <p>Үйге тапсырма беру.</p> <p>Таңғы жалпы дамытатын жаттығу жасау</p>	
<p><b>Саралау –оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз?</b></p> <p><b>Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</b></p>	<p><b>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</b></p>	<p><b>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Үлгере алмайтын, қалып қоятын оқушылар мықты және дарынды балалардың сонынан қайталап ереді</li> <li>• Кеңістікте қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін жаттығып жатқан қабілетті оқушыларға қиынырақ сұрақтар қойылады.</li> <li>• Қозғалыс ойын және эстафета ойын ойнаған кезде мықты дарынды оқушылар өз креативтік ойларын және қимыл қозғалыстарын көрсете алады «Эстафетные игры»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мұғалімнің сырттан жүріп байқауы</li> <li>• Балалармен тақырып бойынша әңгімелесу</li> <li>• Керек кезінде оқушылар тоқтай ала ма?</li> <li>• Оқушылар ойын ойнаған кезде ерекше қимыл қозғалыстарын көрсете ала ма ?</li> <li>• бақылау, тыңдау, сұрақтар.</li> <li>• Оқушылардың қалай жүгіргендерін бақылау</li> <li>• Оқушылар өз-өздерін бағалау, орындаған тапсырманы талқылайды</li> <li>• Жеке оқушылардың физикалық көрсетілімінің сапасы.</li> <li>• Сұрақ жауап арқылы топтағы және жеке қарым-қатынас сапасын анықтау</li> </ul>	<p>Орындалған істестік тапсырма</p> <p>НЗМ құндылықтары қолдайды.</p> <p>Өзгелердің пікірін сыйлай отырып, олармен жұмыс жүргізу</p> <p>Қауіпсіздік ережелерін мұқият сақтау</p> <p>Өзгелермен жұмыс, пікірді құрметтеу.</p>
<p><b>Рефлексия</b></p> <p>Сабақ мақсаттары/оқу</p>	<p><b>Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</b></p>	

<p>мақсаттары дұрыс қойылған ба?  Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме?  Жеткізбесе, неліктен?  Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме?  Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма?  Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен?</p>	
<p><b>Жалпы баға</b>  <b>Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</b>  <b>1:</b>  <b>2:</b>  <b>Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</b></p>	

<b>Күні:</b>	<b>Мұғалімнің аты-жөні:</b>
<b>Топ:</b>	<b>Қатысқандар саны:</b> <b>Қатыспағандар саны:</b>
<b>Сабақ тақырыбы №9</b>	Допты табанмен ұстап тұрып, маңдайдың ортасына шабу.
<b>Оқу мақсаттары</b>	Допты табанмен ұстап тұрып, маңдайдың ортасына шабуға үйрету.
<b>Сабақ мақсаттары</b>	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу
<b>Жетістік критерийлері</b>	Допты табанмен ұстап тұрып, маңдайдың ортасына шабуға үйренді.
<b>Тілдік мақсаттар</b>	Кілт сөздер мен тіркестер. Оқушыларды түсінігін талқылау, көрсету топтық ойын жақсарту туралы белсенділігі туралы әлеуметтік дағдыларды түсіну және көрсету қозғалу дағдылары секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог / жазылымға арналған пайдалы сынып. Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?
<b>Құндылықтарды дарыту</b>	- Сыйластық.
<b>Пәнаралық байланыстар</b>	Биология, хореография пәндерімен сәйкестендіріледі
<b>АКТ қолдану дағдылары</b>	Видео және суреттерді көру, пайдалану
<b>Бастапқы білім</b>	Оқушылар алдыңғы дене шынықтыру сабақтарында өткен бөлімдерден және үй ішінде мен балабақшада негізгі қозғалыс қабілеттілігі мен сенімділігін және фундаменталды қозғалыс дағдыларын дамытты деп



күтіледі.		
Сабақ барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Сабақтың басы	Сәлемдесу. Сапқа тұрғызу, сабақ барысын түсіндіру. Жүру. - Аяқтың ұшымен қол жоғарыда. - Қол желкеде, өкшемен жүру. - қол белде табанның сыртымен жүру. - қол белде табанның ішімен жүру. - қол белде аяқты қайыншылап жүру.	Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп.
Сабақтың ортасы	1 Аяқпен қабылдап тоқтатып, қақпаға тебу әдістері: - аяқтың ұшымен; - аяқтың ішкі жағымен; - аяқтың сыртқы жағымен; - тіземен; 1.2 Допты баспен тоқтату әдісі: - Маңдайдың орта бөлігімен қабылдау.  2. Допты алып жүру әдістері: 2.1 Тіке допты алып жүру; 2.2 Доға алып жүру; 2.3 Бағытын өзгертіп алып жүру; 2.4 Жылдамдығын өзгертіп алып жүру. Мұғалім көрсеткен әдістерді қайталау Допты қақпаға тебу Допты аяқпен қабылдап дәл тебу Допты баспен қабылдау Допты берілген әдістер бойынша алып жүру	Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.
Сабақтың соңы	Демалу тынысын қалпына түсіру жаттығулары. Қатарға тұрғызу орындыққа отырғызу. Сабаққа қорытынды жасау. Үйге тапсырма беру. Таңғы жалпы дамытатын жаттығу жасау	
Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?	Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?	Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Үлгере алмайтын, қалып қоятын оқушылар мықты және дарынды балалардың сонынан қайталап ереді</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мұғалімнің сырттан жүріп байқауы</li> <li>• Балалармен тақырып бойынша әңгімелесу</li> <li>• Керек кезінде оқушылар тоқтай ала ма?</li> <li>• Оқушылар ойын ойнаған кезде ерекше қимыл қозғалыстарын көрсете ала ма ?</li> </ul>	Орындалған істестік тапсырма НЗМ құндылықтары қолдайды.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кеңістікте қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін жаттығып жатқан қабілетті оқушыларға қиынырақ сұрақтар қойылады.</li> <li>• Қозғалыс ойын және эстафета ойын ойнаған кезде мықты дарынды оқушылар өз креативтік ойларын және қимыл қозғалыстарын көрсете алады «Эстафетные игры»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• бақылау, тыңдау, сұрақтар.</li> <li>• Оқушылардың қалай жүгіргендерін бақылау Оқушылар өз-өздерін бағалау, орындаған тапсырманы талқылайды</li> <li>• Жеке оқушылардың физикалық көрсетілімінің сапасы.</li> <li>• Сұрақ жауап арқылы топтағы және жеке қарым-қатынас сапасын анықтау</li> </ul>	<p>Қауіпсіздік ережелерін мұқият сақтау</p> <p>Өзгелермен жұмыс, пікірді құрметтеу.</p>
<p><b>Рефлексия</b> Сабақ мақсаттары/оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба? Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме? Жеткізбесе, неліктен? Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме? Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма? Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен?</p>	<p><b>Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</b></p>	
<p><b>Жалпы баға</b> <b>Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</b> <b>1:</b> <b>2:</b> <b>Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</b></p>		

<b>Күні:</b>	<b>Мұғалімнің аты-жөні:</b>	
<b>Топ:</b>	<b>Қатысқандар саны:</b> <b>Қатыспағандар саны:</b>	
<b>Сабақ тақырыбы №10</b>	Қақпашы ойнау әдістемесі. икемділікті дамыту, реакция жылдамдығы.	
<b>Оқу мақсаттары</b>	Қақпашы ойнау әдістемесін түсіндіру.	

<b>Сабақ мақсаттары</b>	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу	
<b>Жетістік критерийлері</b>	Қақпашы ойнау әдістемесін түсінді.	
<b>Тілдік мақсаттар</b>	Кілт сөздер мен тіркестер. Оқушыларды түсінігін талқылау, көрсету топтық ойын жақсарту туралы белсенділігі туралы әлеуметтік дағдыларды түсіну және көрсету қозғалу дағдылары секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог / жазылымға арналған пайдалы сынып. Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?	
<b>Құндылықтарды дарыту</b>	- Сыйластық.	
<b>Пәнаралық байланыстар</b>	Биология, хореография пәндерімен сәйкестендіріледі	
<b>АКТ қолдану дағдылары</b>	Видео және суреттерді көру, пайдалану	
<b>Бастапқы білім</b>	Оқушылар алдыңғы дене шынықтыру сабақтарында өткен бөлімдерден және үй ішінде мен балабақшада негізгі қозғалыс қабілеттілігі мен сенімділігін және фундаменталды қозғалыс дағдыларын дамытты деп күтіледі.	
<b>Сабақ барысы</b>		
<b>Сабақтың жоспарланған кезеңдері</b>	<b>Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет</b>	<b>Ресурстар</b>
Сабақтың басы	Сәлемдесу. Сапқа тұрғызу, сабақ барысын түсіндіру.	Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп.
Сабақтың ортасы	<p>Үздік қақпашы болу оңайға түспейді. Қақпашы ол ең соңғы ойыншы. Оның қимылынан команданың жетістігі байқалады.</p> <p>Ойынға кірген кезде қақпашы басталар кезде екі жақтан да ойыншыларын бақылауы керек, содан кейін өз орнына тұруы керек. Өйткені қақпашылардың ойыншылары бақылауға мүмкіндіктері мол.</p> <p>Үздік қақпашылар қорғаушыларға жиі ақыл-кеңес береді. Өйткені қақпашылар ойыншылардың артында және бүкіл алаңды жақсы көріп тұрғаны айдан анық.</p> <p>Оқушыларды алаңда ауысу техникасын үйрету.</p> <p>Оқушыларды екі топқа бөліп, екі жаққа тұрғызып, бір-біріне дәл беруді үйрету.</p> <p>Қақпаға соғылған допты қолмен қағып алу.</p> <p>Келген допты теуіп жіберу.</p> <p>Секіріп қағып алу.</p> <p>Секіріп қағып жіберу.</p> <p>Жермен келген допты құлап барып ұстау.</p> <p>Қарсылас ойыншы шабуылдап келе жатқанда алдына қарай шығу.</p> <p>Екі жақтық жаттығу ойынын өткізу.</p> <p>Футбол элементтерін үйрету.</p>	<p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделме алатын заттар</p>

	Оқушылардың дұрыс жасалуын қадағалау.	қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.
Сабақтың соңы	Демалу тынысын қалпына түсіру жаттығулары. Қатарға тұрғызу орындыққа отырғызу. Сабаққа қорытынды жасау. Үйге тапсырма беру. Таңғы жалпы дамытатын жаттығу жасау Рефлексия: Сабақта нені үйрендік? Сұрақтарға жауап береді? Негіз білдім негіз түсіндім? Негіз толық түсінбедім ? Қандай жұмысты жалғастыру қажет? Сабақтың басында аталған мақсаттарға қол жеткіздім бе?	
<b>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</b>	<b>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</b>	<b>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Үлгере алмайтын, қалып қоятын оқушылар мықты және дарынды балалардың сонынан қайталап ереді</li> <li>• Кеңістікте қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін жаттығып жатқан қабілетті оқушыларға қиынырақ сұрақтар қойылады.</li> <li>• Қозғалыс ойын және эстафета ойын ойнаған кезде мықты дарынды оқушылар өз креативтік ойларын және қимыл қозғалыстарын көрсете алады</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мұғалімнің сырттан жүріп байқауы</li> <li>• Балалармен тақырып бойынша әңгімелесу</li> <li>• Керек кезінде оқушылар тоқтай ала ма?</li> <li>• Оқушылар ойын ойнаған кезде ерекше қимыл қозғалыстарын көрсете ала ма ?</li> <li>• бақылау, тындау, сұрақтар.</li> <li>• Оқушылардың қалай жүргізгендерін бақылау Оқушылар өз-өздерін бағалау, орындаған тапсырманы талқылайды</li> <li>• Жеке оқушылардың физикалық көрсетілімінің сапасы.</li> <li>• Сұрақ жауап арқылы топтағы және жеке қарым-қатынас сапасын анықтау</li> </ul>	<p>Орындалған істестік тапсырма</p> <p>НЗМ құндылықтары қолдайды.</p> <p>Өзгелердің пікірін сыйлай отырып, олармен жұмыс жүргізу</p> <p>Қауіпсіздік ережелерін мұқият сақтау</p> <p>Өзгелермен жұмыс, пікірді құрметтеу.</p>

«Эстафетные игры»		
<b>Рефлексия</b> Сабақ мақсаттары/оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба? Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме? Жеткізбесе, неліктен? Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме? Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма? Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен?	<b>Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</b>	
<b>Жалпы баға</b> <b>Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</b> <b>1:</b> <b>2:</b> <b>Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</b>		

<b>Күні:</b>	<b>Мұғалімнің аты-жөні:</b>
<b>Топ:</b>	<b>Қатысқандар саны:</b> <b>Қатыспағандар саны:</b>
<b>Сабақ тақырыбы №11</b>	Допты әріптеске тура жіберу.
<b>Оқу мақсаттары</b>	Допты әріптеске маңдайдың ортасына жіберуге үйрену.
<b>Сабақ мақсаттары</b>	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу
<b>Жетістік критерийлері</b>	Допты әріптеске маңдайдың ортасына жіберуге үйренді.
<b>Тілдік мақсаттар</b>	Кілт сөздер мен тіркестер. Оқушыларды түсінігін талқылау, көрсету топтық ойын жақсарту туралы белсенділігі туралы әлеуметтік дағдыларды түсіну және көрсету қозғалу дағдылары секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог / жазылымға арналған пайдалы сынып. Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?
<b>Құндылықтарды дарыту</b>	- Сыйластық.
<b>Пәнаралық байланыстар</b>	Биология, хореография пәндерімен сәйкестендіріледі
<b>АКТ қолдану дағдылары</b>	Видео және суреттерді көру, пайдалану
<b>Бастапқы білім</b>	Оқушылар алдыңғы дене шынықтыру сабақтарында өткен

	бөлімдерден және үй ішінде мен балабақшада негізгі қозғалыс қабілеттілігі мен сенімділігін және фундаменталды қозғалыс дағдыларын дамытты деп күтіледі.	
<b>Сабақ барысы</b>		
<b>Сабақтың жоспарланған кезеңдері</b>	<b>Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет</b>	<b>Ресурстар</b>
Сабақтың басы	Сәлемдесу. Сапқа тұрғызу, сабақ барысын түсіндіру. 1. Сабақтың мақсатымен таныстыру. 2. Саптағы жаттығулар. 3. Арнайы жүріс: аяқтың ұшымен, өкше- мен, аяқтың сыртқы жынымен, жартылай отырып, толық отырып. 4. Арнайы жүгіру: тізені жоғары көтеріп, аяқты артқа бүгіп, аяқты алға сермеп, оң, сол жақ бүйірмен, бір аяқтан, бір аяққа секіріп, артқа қарап жүгіру. 5. Аяқты жиі басып жүгіру: 6. Жүріп келе жатып секіру: 7. Жүріп келе жатып оңды, солды секіру: 8. Аяқты қайшылап оң жақпен, сол жақ- пен жүгіру: 9. Жәй бастап жылдамдатып жүгіру	Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп.  Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.
Сабақтың ортасы	1. Допты алып жүру және әріптесіне беру. 2. Көрсету, түсіндіру. А) Ойыншы допты қарсы тізбектегі әріптесіне, аяқтың іш жағымен беріп, өз тізбегінің ең соңына барып тұрады; Б) Ойыншы допты қарсы тізбектегі әріптесіне, аяқтың іш жағымен беріп, жыл-дам қарсы тізбектің соңына барып тұрады; В) Бір –біріне қарама-қарсы екі тізбек, ор-тасында бір ойыншы, сол ойыншы өзіне келген допты аяқтың ішіменен, оған доп берген ойыншымен ширетпенен доп алмастырады; Г) Тізбектегі ойыншылар алма – кезек лопты жіргізу, кеглилерді айналып өту, басқа ойыншыларға допты беру жат-тығуларын орындап, тізбектің соңына барып тұрады.	
Сабақтың соңы	1. Тынысалуға арналған жаттығулар. 2. Жаттығулардың орындалуына қысқа шолу жасау. 3. Оқушыларды бағалау. 4. Үйге тапсырма: пресс дамыту жат- тығуы, кермеге тартылу, жүгіру және секіру жаттығулары.	
<b>Саралау –оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз?</b>	<b>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</b>	<b>Денсаулық және қауіпсіздік техникасы-</b>

<b>Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</b>		<b>ның сақталуы</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Үлгере алмайтын, қалып қоятын оқушылар мықты және дарынды балалардың сонынан қайталап ереді</li> <li>• Кеңістікте қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін жаттығып жатқан қабілетті оқушыларға қиынырақ сұрақтар қойылады.</li> <li>• Қозғалыс ойын және эстафета ойын ойнаған кезде мықты дарынды оқушылар өз креативтік ойларын және қимыл қозғалыстарын көрсете алады «Эстафетные игры»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мұғалімнің сырттан жүріп байқауы</li> <li>• Балалармен тақырып бойынша әңгімелесу</li> <li>• Керек кезінде оқушылар тоқтай ала ма?</li> <li>• Оқушылар ойын ойнаған кезде ерекше қимыл қозғалыстарын көрсете ала ма ?</li> <li>• бақылау, тыңдау, сұрақтар.</li> <li>• Оқушылардың қалай жүргізгендерін бақылау Оқушылар өз-өздерін бағалау, орындаған тапсырманы талқылайды</li> <li>• Жеке оқушылардың физикалық көрсетілімінің сапасы.</li> <li>• Сұрақ жауап арқылы топтағы және жеке қарым-қатынас сапасын анықтау</li> </ul>	<p>Орындалған істестік тапсырма</p> <p>НЗМ құндылықтары қолдайды.</p> <p>Өзгелердің пікірін сыйлай отырып, олармен жұмыс жүргізу</p> <p>Қауіпсіздік ережелерін мұқият сақтау</p> <p>Өзгелермен жұмыс, пікірді құрметтеу.</p>
<p><b>Рефлексия</b>  Сабақ мақсаттары/оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба?  Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме?  Жеткізбесе, неліктен?  Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме?  Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма?  Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен?</p>	<p><b>Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</b></p>	
<p><b>Жалпы баға</b>  <b>Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</b>  <b>1:</b>  <b>2:</b>  <b>Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</b></p>		

<b>Күні:</b>	<b>Мұғалімнің аты-жөні:</b>	
<b>Топ:</b>	<b>Қатысқандар саны:</b> <b>Қатыспағандар саны:</b>	
<b>Сабақ тақырыбы №12</b>	Доппен және допсыз жеке әрекеттер. Күшті дамытуға арналған жаттығулар.	
<b>Оқу мақсаттары</b>	Доппен және шарасыз жеке әрекеттер жасауды қалыптастыру.	
<b>Сабақ мақсаттары</b>	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу	
<b>Жетістік критерийлері</b>	Доппен және шарасыз жеке әрекеттер жасауды қалыптасты.	
<b>Тілдік мақсаттар</b>	Кілт сөздер мен тіркестер. Оқушыларды түсінігін талқылау, көрсету топтық ойын жақсарту туралы белсенділігі туралы әлеуметтік дағдыларды түсіну және көрсету қозғалу дағдылары секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог / жазылымға арналған пайдалы сынып. Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?	
<b>Құндылықтарды дарыту</b>	- Сыйластық.	
<b>Пәнаралық байланыстар</b>	Биология, хореография пәндерімен сәйкестендіріледі	
<b>АКТ қолдану дағдылары</b>	Видео және суреттерді көру, пайдалану	
<b>Бастапқы білім</b>	Оқушылар алдыңғы дене шынықтыру сабақтарында өткен бөлімдерден және үй ішінде мен балабақшада негізгі қозғалыс қабілеттілігі мен сенімділігін және фундаменталды қозғалыс дағдыларын дамытты деп күтіледі.	
<b>Сабақ барысы</b>		
<b>Сабақтың жоспарланған кезеңдері</b>	<b>Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет</b>	<b>Ресурстар</b>
Сабақтың басы	Сәлемдесу. Сапқа тұрғызу, сабақ барысын түсіндіру. Жүру жаттығулары: 1. Қолымыз жоғарыда аяқтың ұшымен жүру; 2. Қол желкеде өкшемен жүру; 3. Қолда аяғымызға тигізіп жүру; 4. Қол алда жартылай отырып жүру; 5. Қол белде толық отырып жүру; 6. Қол белде отырып екі жанға секіріп жүру; <b>Жүгіру жаттығулары:</b> Қол белде аяқты артқа лақтырып жүгіру; Қол белде аяқты алға лақтырып жүру; Қол алда тіземізді жоғары көтеріп жүру; Қол жанда аяқты екі жанға лақтырып жүгіру; Қол белде жанымызбен жүгіру; <b>Ж.Д.Ж</b> 1. Б.қ. н.т. қолымыз белімізде, аяқ иық деңгейінде, басымызды 1 дегенде алға 2 артқа 3 оңға 4 солға	Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп.  Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.



	<p>еңкейтеміз.</p> <p>2. Б.қ. н.т. қол белде, аяқ иық деңгейінде басымызды оңға 4 рет солға 4 рет айналдырамыз.</p> <p>3. Б.қ. н.т. қолымыз иығымызда, аяқ иық деңгейінде, иығымызды алға 4 рет артқа 4 рет айналдырамыз</p> <p>4. Б.қ. н.т. қолымыз кеуде тұсында аяқ иық деңгейінде 1 – 2 қолымызды артқа сермейміз. 3 – 4 оң жаққа сермейміз. Келесі 3 – 4 сол жаққа сермейміз.</p> <p>5. Б.қ. н.т. қол белде аяқ иық деңгейінде 1 –артқа шалқаямыз, 2–алға иілеміз (қолымызды аяғымызға тигіземіз), 3–қолымызды жазып отырамыз, 4–б.қ.</p> <p>6. Б.қ. н.т. оң қол жоғарыда сол қол төменде 1 –2 қолымызды артқа серменіміз. 3–4 қолымызды ауыстырамыз.</p> <p>7. Б.қ. н.т. қол белде аяқ иық деңгейінде. 1 –2–3–4 белімізді оңға айналдырамыз, келесі 1 –2–3–4 солға айналдырамыз.</p> <p>8. Б.қ. н.т. қол белде, аяқ иық деңгейінен алшақ. 1 – оң аяққа қолымызды тигіземіз. 2 –сол аяққа қолымызды тигіземіз. 3 – ортаға еңкейеміз 4 – Б.қ.</p> <p>9. Б.қ. н.т. қол белде, аяқ иық деңгейінен алшақ. 1 – оң аяққа отырамыз. 2 – Б.қ. 3 –сол аяққа отырамыз. 4 –Б.қ.</p> <p>10. Б.қ. н.т. қол тізеде, аяқ иық деңгейінде, тіземізді ішке қарай 4 рет, сыртқа қарай 4 рет айналдырамыз.</p> <p>11. Б.қ. н.т. қол тізеде аяқ қосылған тіземізді оңға 4 рет, солға 4 рет айналдырамыз.</p> <p>12. Б.қ. н.т. қол белде оң аяққа 4 рет, сол аяққа 4 рет, қос аяққа 4 рет секіреміз.</p>	<p>Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңдел алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>
<p>Сабақтың ортасы</p>	<p>1.<b>Екеулеп.</b> Ойыншылар екіден бөлініп 4м қашықтықта тұрады. Олар допты бір біріне лақтырып,и тоқтатуға әрекет жасайды.</p> <p>2.<b>Траекторияны өзгертіп.</b> Жаттығу жоғарыдағыдай, тек доптың ұшу траекториясы өзгеріп отырады.</p> <p>3.<b>Допқа қарсы.</b> Екі әріптес жаттығады. Олар бір-бірінен 10м қашықтықтықта орналасады. Бір-біріне доп лақтырады, кеудемен ұмтылыс жасап тоқтатады.</p> <p>4.<b>Қозғалыспен тоқтату.</b> Жаттығушылар екеуден бөлінеді. Дыбыс бойынша олар алаңда алға, артқажүріп отырады. Біреуі допты лақтырады. Ал оны кеудемен тосып, аяққа түсіреді. Осылайша қайталай береді т.с.с.</p> <p>5.<b>Соққыдан соң.</b> Жаттығу жоғарыдағыдай, тек мұнда доп қолмен емес аяқ соққысымен беріледі.</p> <p>6. <b>Серпілістен кейін.</b> Ойыншылар екіден жаттығады. Олар жерден серпілген допты кеудемен тосу арқылы тоқтатады.</p>	

7. **Допты көтеріп тебуге.** Шабуылшы А және В, қорғаушы С және Д барлығы қақпа аймағына жақын орналасқан. А допты төбеден асырып В береді. Ол допты кеудемен тоқтатып, айып алаңына кіреді де , допты қақпаға соғады. С және Д бірінші әрекетсіз тұрады, кейін ойынға араласады.

8. **Үшбұрыш.** үш ойыншы жаттығады. Олар алаңда үшбұрыш түзе орналасады. Екі ойыншыда доп бар. Олар допты 3-ші ойыншыға лақтырады. Ол кеудесімен тоқталып отырады.

9. **Бұрылыспен.** Дәл жоғарыдағыдай орындалады. Тек допты тоқтатуда ойыншы 90-45°-қа бұрылыс жасайды.

1. **Жаттығу** - Негізгі жаттығулар. - Дайындық жаттығулары. - Жетекші жаттығулар.

Допты иелену тәсілдеріне қағып алу,жұлып алу және қалқаннан секіргенде алу жатады, ол қарсы әрекет тәсілдеріне адастыру, жұлып алу, лақтырғанда тартып алу жатады.

Қағып алу- қарсы шабуыл жасауға және допты жүргізуге мүмкіндік береді. Оның арқасында қолдан-қолға беруге, жүргізуге қарсы тұруға болады. Қолдан-қолға бергенде қағап алу. Шабуылушыға қолдан-қолға беріп жатқан кезде қорғаушы оның жанына немесе арқасына орналасады.

Жұлып алу - қарсылас допты ұстап тұрып айналып жатқанда жұлып алса пайдалы, жұлып алудың 2 тәсілі бар:өзіне қарай жұлқу және қарсыластан алға-төмен жұлқылау.

Допты секіру кезінде алу - лақтыра шабуылға және қарсы шабуылдауға мүмкіндік береді. Допты алу үшін бірінші болып алып шығып, жоғары секіріп, допты ұстап алуы керек. Жерге түскенде аяқтарды кеңінен ашып, шынтақтарды шетке кіріп, допты кеуденің астына тығу керек.

Тартып алу-ойыншы орнында допты ұстап тұрғанда немесе жүгіртіп жүргенде орындауға болады.

Қолдан тартып алу. Ойыншының жанына сәтті әрекет жасай алатындай немесе сәтсіздікке артқа шегінуге болатындай қалыпта жақындау керек.

Шапшаң және өте аз уақытта тырыстыра ұстаған саусақтармен допты бос жерге ұрып үлгеру керек.

Жүгірту кезінде тартып алу. Доп басқарған қарсыласты шеттегі сызыққа бағыттап сәл итермелеп допты жанынан тартып алады.

Тойтарыс беру-допты тосуға немесе басқау болмағанда қолданылады. Доптың лақтыруын

қолынан босағанын көре сала шапшаң әретпен доптың ұшу траекториясынан алып үлгеру керек.

Бұл тәсілдің сәттілігі әрекеттің өз уақыттылығына және әрекет орындаушының секіру биіктігіне

	байланысты.	
Сабақтың соңы	Қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары. - Оқушылардың тыныс алуын қалпына келтіру - Сапқа тұрғызу. - Сабақты қорытындылау. - Жақсы қатысқан оқушыларды өте жақсы деген бағамен мадақтап бағалау. - Үйге тапсырма беру. - Оқушылармен қоштасу	
<b>Саралау –оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</b>	<b>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</b>	<b>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Үлгере алмайтын, қалып қоятын оқушылар мықты және дарынды балалардың сонынан қайталап ереді</li> <li>• Кеңістікте қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін жаттығып жатқан қабілетті оқушыларға қиынырақ сұрақтар қойылады.</li> <li>• Қозғалыс ойын және эстафета ойын ойнаған кезде мықты дарынды оқушылар өз креативтік ойларын және қимыл қозғалыстарын көрсете алады «Эстафетные игры»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мұғалімнің сырттан жүріп байқауы</li> <li>• Балалармен тақырып бойынша әңгімелесу</li> <li>• Керек кезінде оқушылар тоқтай ала ма?</li> <li>• Оқушылар ойын ойнаған кезде ерекше қимыл қозғалыстарын көрсете ала ма ?</li> <li>• бақылау, тыңдау, сұрақтар.</li> <li>• Оқушылардың қалай жүргізгендерін бақылау Оқушылар өз-өздерін бағалау, орындаған тапсырманы талқылайды</li> <li>• Жеке оқушылардың физикалық көрсетілімінің сапасы.</li> <li>• Сұрақ жауап арқылы топтағы және жеке қарым-қатынас сапасын анықтау</li> </ul>	<p>Орындалған істестік тапсырма</p> <p>НЗМ құндылықтары қолдайды.</p> <p>Өзгелердің пікірін сыйлай отырып, олармен жұмыс жүргізу</p> <p>Қауіпсіздік ережелерін мұқият сақтау</p> <p>Өзгелермен жұмыс, пікірді құрметтеу.</p>
<b>Рефлексия</b> Сабақ мақсаттары/оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба? Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме? Жеткізбесе, неліктен?	<b>Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</b>	

<p>Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме?  Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма?  Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен?</p>	
<p><b>Жалпы баға</b>  <b>Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</b>  <b>1:</b>  <b>2:</b>  <b>Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</b></p>	

<b>Күні:</b>	<b>Мұғалімнің аты-жөні:</b>	
<b>Топ:</b>	<b>Қатысқандар саны:</b> <b>Қатыспағандар саны:</b>	
<b>Сабақ тақырыбы №13</b>	Топтық әрекеттер. Екі немесе одан да көп ойыншылардың допты бір-біріне беру кезінде өзара әрекеттесуі. Оқу ойын.	
<b>Оқу мақсаттары</b>	Топтық әрекеттер. Екі немесе одан да көп ойыншылардың допты бір-біріне беру кезінде өзара әрекеттесуін үйрету.	
<b>Сабақ мақсаттары</b>	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу	
<b>Жетістік критерийлері</b>	Топтық әрекеттер: екі немесе одан да көп ойыншылардың допты бір-біріне беру кезінде өзара әрекеттесуін үйренді.	
<b>Тілдік мақсаттар</b>	Кілт сөздер мен тіркестер. Оқушыларды түсінігін талқылау, көрсету топтық ойын жақсарту туралы белсенділігі туралы әлеуметтік дағдыларды түсіну және көрсету қозғалу дағдылары секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог / жазылымға арналған пайдалы сынып. Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?	
<b>Құндылықтарды дарыту</b>	- Сыйластық.	
<b>Пәнаралық байланыстар</b>	Биология, хореография пәндерімен сәйкестендіріледі	
<b>АКТ қолдану дағдылары</b>	Видео және суреттерді көру, пайдалану	
<b>Бастапқы білім</b>	Оқушылар алдыңғы дене шынықтыру сабақтарында өткен бөлімдерден және үй ішінде мен балабақшада негізгі қозғалыс қабілеттілігі мен сенімділігін және фундаменталды қозғалыс дағдыларын дамытты деп күтіледі.	
<b>Сабақ барысы</b>		
<b>Сабақтың жоспарланған кезеңдері</b>	<b>Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет</b>	<b>Ресурстар</b>

<p>Сабақтың басы</p>	<p>Сәлемдесу. Сапқа тұрғызу, сабақ барысын түсіндіру. Жүру 1.Тура жүру 2.Аяқтың ұшымен жүру 3.Өкшемен жүру 4.Жартылай отырып жүру 5.Толық отырып жүру Жүгіру. Бір қалыпты жүгіру Оң жақпен жүгіру Сол жақпен жүгіру Артпен жүгіру Тынықтыру жаттығулары. Қолды жоғары көтеріп төмен түсіру Жүріп келе жатқанда және орнында жасалынатын жаттығулар 1.қолдарға вертикальдық сілкілеу жаттығулары 2.Қолдарға горизонтальді сілкілеу жаттығулары. 3.Иықтарға айналу қозғалыс жаттығуларын жасау. 4.Отырып тұру жаттығулары 5.Мойын буындарына жаттығу. Бастапқы орынға келу</p>	<p>Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп.</p> <p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделі алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>
<p>Сабақтың ортасы</p>	<p>Допсыз келе жатқан ойыншыға қарсы әрекеттер қорғануда үлкен белсенділікті қажет етеді.Қорғаушының негізгі мақсаты шабуылшының қозғалыс әрекеттерін бақылап тұру және оның қауіпті жерге орналасуына кедергі жасау, допты қабылдауға мүмкіндігін шектеу, допты алып қоюға әрекет жасау. Ол үшін қорғаушы, шабуылшымен себеттің аралығында жанында сәл артында болуы қажет немесе доппен басқа шабуылшының жанында сәл алдында болуы қажет. Қорғаушы бір мезгілде шабуылшымен доптың қай жерде тұрғанын көріп тұру қажет. Доппен келе жатқан ойыншыға қорғаушы негізгі көңілді пас беру әрекеттеріне себетке қарай қозғалыс жасауына және допты дәл себетке лақтыруына кедергі жасауы қажет, қорғаушы шабуылшымен себетпен екеуінің арасында орналасады.Себетке допты лақтыру мүмкіндігіне барынша кедергі жасауы қажет,ол үшін қорғаушы дұрыс орынға орналасу және тұрысын таңдау керек.</p>	<p>Допсыз келе жатқан ойыншыға қарсы әрекеттер қорғануда үлкен белсенділікті қажет етеді.Қорғаушының негізгі мақсаты шабуылшының қозғалыс әрекеттерін бақылап тұру және оның қауіпті жерге орналасуына кедергі жасау, допты қабылдауға мүмкіндігін шектеу, допты алып қоюға әрекет жасау. Ол үшін қорғаушы, шабуылшымен себеттің аралығында жанында сәл артында болуы қажет немесе доппен басқа шабуылшының жанында сәл алдында болуы қажет. Қорғаушы бір мезгілде шабуылшымен доптың қай жерде тұрғанын көріп тұру қажет. Доппен келе жатқан ойыншыға қорғаушы негізгі көңілді пас беру әрекеттеріне себетке қарай қозғалыс жасауына және допты дәл себетке лақтыруына кедергі жасауы қажет, қорғаушы шабуылшымен себетпен екеуінің арасында орналасады.Себетке допты лақтыру мүмкіндігіне барынша кедергі жасауы қажет,ол үшін қорғаушы дұрыс орынға орналасу және тұрысын таңдау керек.</p>
<p>Сабақтың соңы</p>	<p>Демалу тынысын қалпына түсіру жаттығулары. Қатарға тұрғызу орындыққа отырғызу. Сабаққа қорытынды жасау. Үйге тапсырма беру. Таңғы жалпы дамытатын жаттығу жасау.</p>	

<p><b>Саралау –оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</b></p>	<p><b>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</b></p>	<p><b>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Үлгере алмайтын, қалып қоятын оқушылар мықты және дарынды балалардың сонынан қайталап ереді</li> <li>• Кеңістікте қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін жаттығып жатқан қабілетті оқушыларға қиынырақ сұрақтар қойылады.</li> <li>• Қозғалыс ойын және эстафета ойын ойнаған кезде мықты дарынды оқушылар өз креативтік ойларын және қимыл қозғалыстарын көрсете алады «Эстафетные игры»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мұғалімнің сырттан жүріп байқауы</li> <li>• Балалармен тақырып бойынша әңгімелесу</li> <li>• Керек кезінде оқушылар тоқтай ала ма?</li> <li>• Оқушылар ойын ойнаған кезде ерекше қимыл қозғалыстарын көрсете ала ма ?</li> <li>• бақылау, тыңдау, сұрақтар.</li> <li>• Оқушылардың қалай жүгіргендерін бақылау Оқушылар өз-өздерін бағалау, орындаған тапсырманы талқылайды</li> <li>• Жеке оқушылардың физикалық көрсетілімінің сапасы.</li> <li>• Сұрақ жауап арқылы топтағы және жеке қарым-қатынас сапасын анықтау</li> </ul>	<p>Орындалған істестік тапсырма</p> <p>НЗМ құндылықтары қолдайды.</p> <p>Өзгелердің пікірін сыйлай отырып, олармен жұмыс жүргізу</p> <p>Қауіпсіздік ережелерін мұқият сақтау</p> <p>Өзгелермен жұмыс, пікірді құрметтеу.</p>
<p><b>Рефлексия</b> Сабақ мақсаттары/оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба? Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме? Жеткізбесе, неліктен? Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме? Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма? Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен?</p>	<p><b>Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</b></p>	

<b>Жалпы баға</b> Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойлаңыз)? 1: 2: Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойлаңыз)?		
<b>Күні:</b>		<b>Мұғалімнің аты-жөні:</b>
<b>Топ:</b>		<b>Қатысқандар саны:</b> <b>Қатыспағандар саны:</b>
<b>Сабақ тақырыбы №14</b>	Шабуылда және қорғауда тактикалық ойын.	
<b>Оқу мақсаттары</b>	Шабуылда және қорғауда тактикалық ойында дайындықтарын көрсету.	
<b>Сабақ мақсаттары</b>	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу	
<b>Жетістік критерийлері</b>	Шабуылда және қорғауда тактикалық ойында дайындықтарын көрсету.	
<b>Тілдік мақсаттар</b>	Кілт сөздер мен тіркестер. Оқушыларды түсінігін талқылау, көрсету топтық ойын жақсарту туралы белсенділігі туралы әлеуметтік дағдыларды түсіну және көрсету қозғалу дағдылары секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог / жазылымға арналған пайдалы сынып. Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?	
<b>Құндылықтарды дарыту</b>	- Сыйластық.	
<b>Пәнаралық байланыстар</b>	Биология, хореография пәндерімен сәйкестендіріледі	
<b>АКТ қолдану дағдылары</b>	Видео және суреттерді көру, пайдалану	
<b>Бастапқы білім</b>	Оқушылар алдыңғы дене шынықтыру сабақтарында өткен бөлімдерден және үй ішінде мен балабақшада негізгі қозғалыс қабілеттілігі мен сенімділігін және фундаменталды қозғалыс дағдыларын дамытты деп күтіледі.	
<b>Сабақ барысы</b>		
<b>Сабақтың жоспарланған кезеңдері</b>	<b>Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет</b>	<b>Ресурстар</b>
Сабақтың басы	Сәлемдесу. Сапқа тұрғызу, сабақ барысын түсіндіру.	Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп.  Доптар: түрлі мөлшер,
Сабақтың ортасы	Футбол тактикасы ойын құралдарын, әдістері мен нысандарын алуан түрлі мүмкіндіктері мен ойыншылардың қызметі мен шығармашылық негізделген. Жеке ойыншы тактикалық іс-қимылдар жеңіске жету үшін өте маңызды болып табылады. Тактикалық шеберлігі ойыншылар жоғары, жақсы және одан ұтымды, олар жағдайында әр түрлі қарсыластарын айналысатын олардың техника, дене қасиеттерін, білімі мен дағдыларын пайдаланады. Тактикалық командалық мәселелері шешілді, мен	

	<p>ойыншылардың жеке іс-шаралар тобы, барлық тактикалық құралдарын басқару. Функцияларын бөлу, жүйенің негізгі қағидаларын сақтап, кейбір нұсқалары бар, онда ойын жүйелері арқылы анықталады өрісіне ойыншылардың іс-шаралар орны мен табиғаты.</p> <p>Шабуыл негізгі мақсаты</p> <p>- қарсылас ұйымдасқан қорғаныс іс-шаралар бұзу, жеке және топтық қарсылық еңсеру, шабуыл мақсатқа аяқтау еді. Бұл проблемалар жеке, топтық және командалық жұмысын жылдам және дәл орындауды шешу.</p> <p>Command тактикалық іс-шаралар</p> <p>Command тактикалық іс-шаралар саласындағы ойыншылардың түрлі келісім бар пьесасы нақты жүйесін білдіреді.</p> <p>+ 3 4 + 3 және 4 + 4 + 2 [9]</p> <p>: қазіргі футбол</p> <p>жиі ойыншылардың екі негізгі келісім пайдаланылады Екі қанатының араздыққа және орталық бірі -</p> <p>4 + 3 + 3 теңестіру екі орталық қорғаушылар (алдыңғы және артқы) қорғау және (сол және оң жақ) екі толық арқа желісі және жолдың жартылай үш ойыншылардың қосу үшін ұсынады. Шабуыл Line үш шабуылшы тұрады -. Төтенше оң және сол және орталық</p> <p>4 + 4 + 2 теңестіру екі орталық қорғаушылар жиі байланысты, бұл арасында фактісі шабуылдық әрекеттерді енгізілген, бұл тек бір айырмашылық бар, сол қорғаныс желісі орнын, сондай-ақ 4 + 3 + 3 көздейді төрт жартылай қорғаушылар, әрдайым шабуылға орталық қорғаушы, оның ішінде қорғаныс орнына қалуға дайын «сілтеме» жартылай қорғаушысы бар.</p> <p>Екі Шабуылшылар ойын жылдам шабуыл іс-әрекеттерді салу</p> <p>. Олар мінсіз жоғары жылдамдықпен техникалық және ...</p>	<p>текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделетін заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>
<p>Сабақтың соңы</p>	<p>Демалу тынысын қалпына түсіру жаттығулары. Қатарға тұрғызу орындыққа отырғызу. Сабаққа қорытынды жасау. Үйге тапсырма беру. Таңғы жалпы дамытатын жаттығу жасау</p>	
<p><b>Саралау –оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды</b></p>	<p><b>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</b></p>	<p><b>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</b></p>



<p><b>жоспарлап отырсыз?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Үлгере алмайтын, қалып қоятын оқушылар мықты және дарынды балалардың сонынан қайталап ереді</li> <li>• Кеңістікте қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін жаттығып жатқан қабілетті оқушыларға қиынырақ сұрақтар қойылады.</li> <li>• Қозғалыс ойын және эстафета ойын ойнаған кезде мықты дарынды оқушылар өз креативтік ойларын және қимыл қозғалыстарын көрсете алады «Эстафетные игры»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мұғалімнің сырттан жүріп байқауы</li> <li>• Балалармен тақырып бойынша әңгімелесу</li> <li>• Керек кезінде оқушылар тоқтай ала ма?</li> <li>• Оқушылар ойын ойнаған кезде ерекше қимыл қозғалыстарын көрсете ала ма ?</li> <li>• бақылау, тыңдау, сұрақтар.</li> <li>• Оқушылардың қалай жүргізгендерін бақылау Оқушылар өз-өздерін бағалау, орындаған тапсырманы талқылайды</li> <li>• Жеке оқушылардың физикалық көрсетілімінің сапасы.</li> <li>• Сұрақ жауап арқылы топтағы және жеке қарым-қатынас сапасын анықтау</li> </ul>	<p>Орындалған істестік тапсырма</p> <p>НЗМ құндылықтары қолдайды.</p> <p>Өзгелердің пікірін сыйлай отырып, олармен жұмыс жүргізу</p> <p>Қауіпсіздік ережелерін мұқият сақтау</p> <p>Өзгелермен жұмыс, пікірді құрметтеу.</p>
<p><b>Рефлексия</b> Сабақ мақсаттары/оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба? Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме? Жеткізбесе, неліктен? Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме? Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма? Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен?</p>	<p><b>Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</b></p>	
<p><b>Жалпы баға</b> <b>Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</b> <b>1:</b> <b>2:</b> <b>Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</b></p>		

Күні:	Мұғалімнің аты-жөні:
-------	----------------------

<b>Топ:</b>		<b>Қатысқандар саны:</b>	
<b>Қатыспағандар саны:</b>			
<b>Сабақ тақырыбы №15</b>	Мектеп футбол жарыстарына қатысу.		
<b>Оқу мақсаттары</b>	Ойынның ережелері, орны, жабдықтары туралы мәлімет беру.		
<b>Сабақ мақсаттары</b>	Мектеп футбол жарыстарына қатысу.		
<b>Жетістік критерийлері</b>	Мектеп футбол жарыстарына қатысты.		
<b>Тілдік мақсаттар</b>	Кілт сөздер мен тіркестер. Оқушыларды түсінігін талқылау, көрсету топтық ойын жақсарту туралы белсенділігі туралы әлеуметтік дағдыларды түсіну және көрсету қозғалу дағдылары секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог / жазылымға арналған пайдалы сынып. Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?		
<b>Құндылықтарды дарыту</b>	- Сыйластық.		
<b>Пәнаралық байланыстар</b>	Биология, хореография пәндерімен сәйкестендіріледі		
<b>АКТ қолдану дағдылары</b>	Видео және суреттерді көру, пайдалану		
<b>Бастапқы білім</b>	Оқушылар алдыңғы дене шынықтыру сабақтарында өткен бөлімдерден және үй ішінде мен балабақшада негізгі қозғалыс қабілеттілігі мен сенімділігін және фундаменталды қозғалыс дағдыларын дамытты деп күтіледі.		
<b>Сабақ барысы</b>			
<b>Сабақтың жоспарланған кезеңдері</b>	<b>Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет</b>		<b>Ресурстар</b>
Сабақтың басы	<p>Сәлемдесу.</p> <p>Сапқа тұрғызу, сабақ барысын түсіндіру.</p> <p>Қозғалмалы бой жазу жаттығулары</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Қолды жоғары ұстап аяқ ұшымен жүру.</li> <li>- Екі қол белде өкшемен жүру.</li> <li>- Екі қол белде аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру.</li> <li>- Бір қалыпты жеңіл жүгіру.</li> <li>- Тіркеме адыммен оң және сол бүйірмен жүгіру.</li> <li>- Арқаны алға қарата оң иықпен қарап жүгіру.</li> </ul> <p>Саптағы бой жазу жаттығулары</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Саппен келіп бірнеше қатарға тұру.</li> <li>- Қолды белге ұстап, басты оңға және солға айналдыру.</li> <li>- Қолды иыққа ұстап, шынтақты алға және артқа айналдыру.</li> <li>- Қолды алға түзу созып, кезек-кезек айқастыру.</li> <li>- Бір қолды белге ұстап, екінші қолды жоғары көтеріп, оңға және солға кезекпен иілу.</li> <li>- Екі қолды екі жаққа созып, оң қолды сол аяққа, сол қол қолды оң аяққа кезекпен тигізу.</li> <li>- Тік тұрып, бір аяқпен алға қарай бір қадам жасап, тізені бүгіп, екі қолды тізенің үстіне қойып, төмен басылып, қайтадан бастапқы</li> </ul>		<p>Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп.</p> <p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделме алатын заттар</p>

	<p>қалыпқа келу.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Қолды алға созып ұстап тұрған бастапқы қалыпта екі аяқты кезекпен жоғары көтеру.</li> <li>- Қолды белге ұстап тұрған бастапқы қалыпта отырып, тұру</li> <li>- Екі қолды екі тізеге ұстап, тізені ішке және сыртқа айналдыру.</li> <li>- Дем алу, дем шығару.</li> </ul>	<p>қолданыла алады:  пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>
<p>Сабақтың ортасы</p>	<p><b>Футбол ойынының әдістері</b>  Ойыншының тұрысы және орын ауыстыруы  Доппен айла-тәсілдер жасау - футболдың негізгі мәні. Футболшылар ойнай жүріп допты алып жүруден, тоқтатудан, оны тебуден жарысқан секілді болады.</p> <p>Футболшының алаңда алға қарай жүгіре білуі, тіркемелі және кібіртіктеген адымдармен жанға қарай ауыса білуі, жақсы секіруі өз денесін тамаша меңгеруі, жүгіріс кезінде кенет тоқтап және бұрыла алы қажет.</p> <p><b>Допты тебу.</b>  Допты тебу – футболдағы негізгі ойын тәсілі. Аяқпен тебу бір орындағы және қозғалыстағы допты (домалап, ұшып келе жатқан) аяқ басының ішкі, сыртқы жандарымен, санмен соғу арқылы жүзеге асырылады.</p> <p><b>Допты тоқтату әдісі</b>  Допты тоқтату ойыншының допты өзі меңгеруіне және допты беру, алып жүру, қақпаға соғу секілді алдағы ойын іс-әрекеттерін жалғастыруына мүмкіндік береді. Допты тоқтату кезінде ең бастысы - ол ойыншының кері серпіліп кетпеуі.</p> <p><b>Допты алып жүру әдісі</b>  Допты алма-кезектебу арқылы алып жүреді. Допты тіке бағытта алып жүргенде табанның ішкі алқымымен теуіп алып жүрген қолайлы, ал қисық бағытта алып жүргенде алқымның ішкі бөлігімен теуіп алып жүрген тиімді.</p> <p><b>Допты тартып алу әдісі</b>  Өте күрделі тәсіл. Қарсыластан допты тартып алу үшін доп иесінің ойын жоспарын болжай білу керек. Допты тартып алуда аттап басуды, тез жетуді және басқа да тәсілдерді қолдануға болады.</p> <p><b>Қақпашының ойыны.</b>  Қақпашы – командадағы ең басты, аса қажетгі ойыншы. Ол алаңдағы ойыншылардың негізгі тәсілдері мен допты қағып алу, қағып жіберу, ойынға қосу, тәсілдерін жақсы білуі керек. Допты тартып алып, алып жүру тәсілдерін жетік меңгеру</p>	

<p>Сабақтың соңы</p>	<p>Оқушыларды бір сапқа тұрғызу, тыныс жолдарын қалпына келтіру. Оқушыларды бағалау.Қоштасу. Бір саппен спорт алаңынан немесе залдан шығару.жеткіздім бе?</p>	
<p><b>Саралау –оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</b></p>	<p><b>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</b></p>	<p><b>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Үлгере алмайтын, қалып қоятын оқушылар мықты және дарынды балалардың сонынан қайталап ереді</li> <li>• Кеңістікте қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін жаттығып жатқан қабілетті оқушыларға қиынырақ сұрақтар қойылады.</li> <li>• Қозғалыс ойын және эстафета ойын ойнаған кезде мықты дарынды оқушылар өз креативтік ойларын және қимыл қозғалыстарын көрсете алады «Эстафетные игры»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мұғалімнің сырттан жүріп байқауы</li> <li>• Балалармен тақырып бойынша әңгімелесу</li> <li>• Керек кезінде оқушылар тоқтай ала ма?</li> <li>• Оқушылар ойын ойнаған кезде ерекше қимыл қозғалыстарын көрсете ала ма ?</li> <li>• бақылау, тыңдау, сұрақтар.</li> <li>• Оқушылардың қалай жүтіргендерін бақылау Оқушылар өз-өздерін бағалау, орындаған тапсырманы талқылайды</li> <li>• Жеке оқушылардың физикалық көрсетілімінің сапасы.</li> <li>• Сұрақ жауап арқылы топтағы және жеке қарым-қатынас сапасын анықтау</li> </ul>	<p>Орындалған істестік тапсырма</p> <p>НЗМ құндылықтарын қолдайды.</p> <p>Өзгелердің пікірін сыйлай отырып, олармен жұмыс жүргізу</p> <p>Қауіпсіздік ережелерін мұқият сақтау</p> <p>Өзгелермен жұмыс, пікірді құрметтеу.</p>
<p><b>Рефлексия</b> Сабақ мақсаттары/оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба? Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме? Жеткізбесе, неліктен? Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме? Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма? Сабақ жоспарынан</p>	<p><b>Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</b></p>	

қандай ауытқулар болды, неліктен?	
<b>Жалпы баға</b> <b>Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</b> <b>1:</b> <b>2:</b> <b>Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</b>	

<b>Күні:</b>	<b>Мұғалімнің аты-жөні:</b>	
<b>Топ:</b>	<b>Қатысқандар саны:</b> <b>Қатыспағандар саны:</b>	
<b>Сабақ тақырыбы №16</b>	Жүргізілген жаттығулар мен күнтізбелік ойындардың талдауы: ойындар кезінде оң сәттер, қателіктер, әрбір ойыншы мен жалпы команданың ойынын бағалау.	
<b>Оқу мақсаттары</b>	Жүргізілген жаттығулар мен күнтізбелік ойындардың талдауы: ойындар кезінде оң сәттер, қателіктер, әрбір ойыншы мен жалпы команданың ойынын бағалау арқылы жеткізу.	
<b>Сабақ мақсаттары</b>	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу	
<b>Жетістік критерийлері</b>	Жүргізілген жаттығулар мен күнтізбелік ойындардың талдауы: ойындар кезінде оң сәттер, қателіктер, әрбір ойыншы мен жалпы команданың ойынын бағалау арқылы жетті.	
<b>Тілдік мақсаттар</b>	Кілт сөздер мен тіркестер. Оқушыларды түсінігін талқылау, көрсету топтық ойын жақсарту туралы белсенділігі туралы әлеуметтік дағдыларды түсіну және көрсету қозғалу дағдылары секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог / жазылымға арналған пайдалы сынып. Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?	
<b>Құндылықтарды дарыту</b>	- Сыйластық.	
<b>Пәнаралық байланыстар</b>	Биология, хореография пәндерімен сәйкестендіріледі	
<b>АКТ қолдану дағдылары</b>	Видео және суреттерді көру, пайдалану	
<b>Бастапқы білім</b>	Оқушылар алдыңғы дене шынықтыру сабақтарында өткен бөлімдерден және үй ішінде мен балабақшада негізгі қозғалыс қабілеттілігі мен сенімділігін және фундаменталды қозғалыс дағдыларын дамытты деп күтіледі.	
<b>Сабақ барысы</b>		
<b>Сабақтың жоспарланған кезеңдері</b>	<b>Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет</b>	<b>Ресурстар</b>

Сабақтың басы	Сәлемдесу. Сапқа тұрғызу, сабақ барысын түсіндіру.	Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп.
Сабақтың ортасы	<p><b>1.Допсыз.</b> Табанды 90°С-қа бұру арқылы аяқты алға сілкі. Жаттығу қайталанады.</p> <p><b>2.Қабырғада.</b> 5-6м қашықтықта тұрып, 20-25 соққыны жасау керек. 20-25 соққыны бір орында, онан соң 2-3 қадам жүгіріспен жасау керек.</p> <p><b>3.Дәл соққы.</b> Қабырға алдына 1 м ендікте қақпа қойылады. Доп қақпадан 1 м қашықтықта беріледі. Соққының дәлдігі басты назарда болады.</p> <p><b>4.Дәл қағыс.</b> Ойыншылар екі-екіден бөлінеді. Әріптестер бір-бірінен 5-6 м қашықтықта тұрып, бір-біріне допты соқы арқылы жіберіп отырады. Мұнда соққы оң және соң аяқтармен кезек беріледі. Бұл допты дұрыс қағып алуды және соққы бағытын дұрыс жүзеге асыруды қамтамасыз етеді.</p> <p><b>5.Колоннада.</b> жаттығушылардың біреуі колоннадан 6 м қашықтыққа барып тұрады. Сигнал арқылы ол допты колоннаға бас арқылы бағыттайды. Ол допты кері қайтаррып болған соң орын алмасады.</p> <p><b>6.Шеңбердегі доп.</b> Алаңда 18-20 м диаметрлі шеңбер сызылады. Ойыншылардың біреуі шеңбер ішінде тұрады. Басқалары шеңбер артында бір-бірден орнығады. Ортадағы ойыншы олардың әрқайсысына допты кезекпен беріп отырады. 15-20 доп бергеннен кейін орын алмасады.</p> <p><b>7.Доп беру.</b> Жаттығушылар шеңбер бойына орналасады (6-7 адам). Ойыншылардың біреуі әріптесінің біреуіне допты береді де оның орнына жүгіреді. Ал әріптесі допты жолдасының біреуіне беріп, оның орнына жүгіреді. т.с.с. Цифрлар арқылы кезек белгіленген.</p> <p><b>8.Қозғалыста.</b> Шеңбер бойымен қозғала отырып, допты бір-біріне қарап тұрады. Бұл жағдайда допты алдыңғы әріптеске беру ұсынылады. Ойын кезінде ойыншының сыртқы иығы алға, ал тірек аяғы ойыншының допты күткен бағытына бағытталуы керек.</p> <p><b>9.Екі доппен.</b> Екі ойыншы 5-7 қадам қашықтықта бір-біріне қарап тұрады. Үшіншінің сигналы бойынша олар табанының ішкі жағымен соққы берілген допты бір-біріне бағыттайды. Сонан соң кері соққы береді. Ойын барасында доптардың бір-бірімен соққыласуына жол бермеу керек.</p> <p><b>10.Әріптестің доп беруі.</b> Жаттығушы бір жағымен тұрып, әріптесіне табанның ішкі жағымен соққы берілген допты бағыттайды. Ал әріптесіне жүгіре отырып допты қабырғаға бағыттайды. Период</p>	<p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>

	<p>бойынша орын алмасады.</p> <p>Табанның ішкі жағымен берілетін соққыны үйренуде бастауыш футболшыларда, келесі типтік қалеліктер болуы мүмкін. Біріншіден, ұратын аяқтың табаны әлсіз бұрылады, екіншіден соққы беру барысына дайындықта соққы беруші аяқ барынша артқа созылмайды. Осы қателіктерді болдырмау үшін жаттығу керек. Ол үшін 3-5 м қашықтықта тұрып, қимылсыз допқа соққылар беру арқылы жаттығу керек.</p> <p><b>Аяқ өрінің ортасымен соққы.</b></p> <p>Қақпаны көздеген уақытта көбінесе орта немесе ұзақ қашықтық таңдалып алынады. Соққы тура жүгіріспен беріледі. Оның орындалу техникасы мынадай: кішкене тізе бүгіліп, доппен қатар қойылып, аяқ ұшы бағытқа қарай тураланады. Соққы доптың ортасына беріледі. Допқа соққы бергенде қол алға-артқа майысады.</p> <p><i>Оқыту барысында:</i></p> <p><b>1.Соққы имитациясы.</b> Аяқтың соққы қимылын допсыз орындау.</p> <p><b>2.Жай соққы.</b> Қабырғадан үш метр қашықтықта қимылсыз тұрған допқа соққы беру ұозғалыс жай темппен жасалады, 20-25 соққы беру керек.</p> <p><b>3.Дәл соққы.</b> Қабырғада 1x1 м квадрат сызылады. Ойыншы 10 м қашықтықта көзделген квадратқа 20 соққы беруі қажет. Соққы қимылсыз тұрған допқа беріледі.</p> <p><b>4.Жалаушалар арасы.</b> Ойыншылар екі-екіден бөлінеді. Әріптестестер ара-қашықтығы 24-26 м. Ортаға жалауша арқылы 1,5-2 м кеңдікте қақпа құрылады. Әріптестер допты бір-біріне жалаушалар арасы арқылы бағыттайды.</p> <p><b>5.Домаланған доппен.</b> Жаттығушылар екі-екіден бөлінеді. Әріптесінің бірі допты бір жақтама береді, ал екіншісі домаланған допты қақпаға, көзделген жерге дәлдеп соққы береді. Екі аяқпен де 10 соққы берген соң, допты беріп тұрған ойыншымен орын алмасады.</p> <p><b>6.Алыстан соққы.</b> Алаңда 15 м кеңдікте коридор белгіленеді. Ойыншылар кезекпен жүгіру арқылы соққылар орындайды. Әрқайсысына 3 ұмтылыстан беріледі. Коридормен ең алысқа допты кім соқса, сол жеңеді.</p> <p><b>7.Мықты соққы.</b> Әріптестің біреуі қақпаға орналасады, екінші ойыншы қақпадан 12 кв м қашықтықтан оң және сол аяғымен шығып, 5 соққы береді. Онан соң орын алмасады.</p>	
--	---	--

Сабақтың соңы	Демалу тынысын қалпына түсіру жаттығулары. Қатарға тұрғызу орындыққа отырғызу. Сабаққа қорытынды жасау. Үйге тапсырма беру. Таңғы жалпы дамытаттын жаттығу жасау.	
<b>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</b>	<b>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</b>	<b>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Үлгере алмайтын, қалып қоятын оқушылар мықты және дарынды балалардың сонынан қайталап ереді</li> <li>• Кеңістікте қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін жаттығып жатқан қабілетті оқушыларға қиынырақ сұрақтар қойылады.</li> <li>• Қозғалыс ойын және эстафета ойын ойнаған кезде мықты дарынды оқушылар өз креативтік ойларын және қимыл қозғалыстарын көрсете алады «Эстафетные игры»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мұғалімнің сырттан жүріп байқауы</li> <li>• Балалармен тақырып бойынша әңгімелесу</li> <li>• Керек кезінде оқушылар тоқтай ала ма?</li> <li>• Оқушылар ойын ойнаған кезде ерекше қимыл қозғалыстарын көрсете ала ма ?</li> <li>• бақылау, тыңдау, сұрақтар.</li> <li>• Оқушылардың қалай жүргізгендерін бақылау Оқушылар өз-өздерін бағалау, орындаған тапсырманы талқылайды</li> <li>• Жеке оқушылардың физикалық көрсетілімінің сапасы.</li> <li>• Сұрақ жауап арқылы топтағы және жеке қарым-қатынас сапасын анықтау</li> </ul>	<p>Орындалған істестік тапсырма</p> <p>НЗМ құндылықтарын қолдайды.</p> <p>Өзгелердің пікірін сыйлай отырып, олармен жұмыс жүргізу</p> <p>Қауіпсіздік ережелерін мұқият сақтау</p> <p>Өзгелермен жұмыс, пікірді құрметтеу.</p>
<b>Рефлексия</b> Сабақ мақсаттары/оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба? Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме? Жеткізбесе, неліктен? Сабақта саралау дұрыс	<b>Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</b>	



жүргізілді ме? Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма? Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен?	
<b>Жалпы баға</b> <b>Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</b> <b>1:</b> <b>2:</b> <b>Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</b>	

<b>Күні:</b>	<b>Мұғалімнің аты-жөні:</b>	
<b>Топ:</b>	<b>Қатысқандар саны:</b> <b>Қатыспағандар саны:</b>	
<b>Сабақ тақырыбы №17</b>	Бақылау стандарттарына тестілеу.	
<b>Оқу мақсаттары</b>	Бақылау стандарттарына тестілеу.	
<b>Сабақ мақсаттары</b>	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу	
<b>Жетістік критерийлері</b>	Бақылау стандарттарына тестіленді.	
<b>Тілдік мақсаттар</b>	Кілт сөздер мен тіркестер. Оқушыларды түсінігін талқылау, көрсету топтық ойын жақсарту туралы белсенділігі туралы әлеуметтік дағдыларды түсіну және көрсету қозғалу дағдылары секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог / жазылымға арналған пайдалы сынып. Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?	
<b>Құндылықтарды дарыту</b>	- Сыйластық.	
<b>Пәнаралық байланыстар</b>	Биология, хореография пәндерімен сәйкестендіріледі	
<b>АКТ қолдану дағдылары</b>	Видео және суреттерді көру, пайдалану	
<b>Бастапқы білім</b>	Оқушылар алдыңғы дене шынықтыру сабақтарында өткен бөлімдерден және үй ішінде мен балабақшада негізгі қозғалыс қабілеттілігі мен сенімділігін және фундаменталды қозғалыс дағдыларын дамытты деп күтіледі.	
<b>Сабақ барысы</b>		
<b>Сабақтың жоспарланған кезеңдері</b>	<b>Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет</b>	<b>Ресурстар</b>
Сабақтың басы	Сәлемдесу. Сапқа тұрғызу, сабақ барысын түсіндіру.	Әр жаттығуға кең, ашық

Сабақтың ортасы	<p>Бағдарлама оқу жылының соңында келесі бақылау стандарттары бойынша тестілеуді көздейді, олар қатысушылардың физикалық дайындығының деңгейін анықтау үшін</p> <p><b>1.Қадаммен арқамен.</b> Қабырғаға тұру. 1,5 м қашықтыққа алдына доп қояды. Қадам жасап допты өкше арқылы қабырғаға соққылайды.</p> <p><b>2.Жүгірумен.</b> Түзу сызық бойына әр 3-4 қадам сайын 5-6 доптан қояды. Әрі қарай жүгірумен әр допқа өкше арқылы соққы береді. Басында жүгіру, жаймен басталып жаймен жеделдейді.</p> <p><b>3.Екеулеп.</b> Жаттығушылар екі-екіден бөлінеді. Бір-бірінен 5-6метр қашықтықта орналасады. Допқа ие әріптес допқа өкшесі арқылы соққы беріп, арттағы әріптестеріне береді. Осылайша әрқайсысы 15-20 соққыдан береді.</p> <p><b>4.Домаланған доппен.</b> Екі ойыншы бірінен соң бірі тұрады. Біріншісі допты жаймен алға домалатады. Артқысы допқа қуып жетіп, онымен соққы беру арқылы кері қайтарды. 4-5 ұмтылыстан кейін орын алмасады.</p> <p><b>5.Өкшемен көздеу.</b> Екі бағанмен 1 м ендікте қақпа құрылады. Екі ойыншы екі жақтан орын алады. Олар кезекпен өкше арқылы қақпаға доп соғады. Қақпамен қашықтық 6-7 м.</p> <p><b>6.Қуып жет те ал.</b> Қос-қостан ойналады. Біреуі доппен алда қозғалыста, ал әріптесі оның соңынан 5-6 қадамда аеледі. Алдыңғысы допты өкшемен артқа бағыттайды, артындағысы допты қағып, алға түседі де, оны қайталайды.</p>	<p>кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп.</p> <p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p>
Сабақтың соңы	<p><b>1.Қабырғаға.</b> қабырғадан 3-4 қадам қашықтыққа тұрып, допты алдына тастайды. Серпілген допқа өр ортасымен соққы береді. Жаттығу 10-15 рет қайталанады. 10 соққыдан өрдің ішкі және сыртқы жағымен орындалады.</p> <p><b>2.Шеңберде.</b> қабырғаға 1м диаметрлі шеңбер сызылады. одан 8-10м қашықтықта орналасып, допты алдына тастап, серпілгенде соққы беріп, сызылған шеңберге бағыттайды. Жаттығудағы әр аяқ үшін 10-15 соққыдан береді.</p> <p><b>3.Қақпада.</b> Қақпадан 12-15 қадам қашықтыққа доппен бірге тұру. Допты алға тастап жіберіп, онымен бірге қуалап жүру, қақпашы тұрған қақпаға бағыттау. 4.Дәл беру. Екі ойыншы бір-бірінен 15-16 қадам қашықтықта орналасады. Олар допты бір-біріне тура беруі керек. Мұнда бір рет қимылсыз допқа, екіншісінде ұшып келген допқа соққы беріледі. Әр ойыншы 10-15 соққыдан береді.</p> <p><b>5.Сым арқылы.</b> Екі бағына арқылы сым тартылып, қойылады. Екі ойыншы сымның екі жағына орналасып, кезекпен жартылай ұшу соққысын</p>	

	беріп отырады.	
<b>Саралау –оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</b>	<b>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</b>	<b>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Үлгере алмайтын, қалып қоятын оқушылар мықты және дарынды балалардың сонынан қайталап ереді</li> <li>• Кеңістікте қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін жаттығып жатқан қабілетті оқушыларға қиынырақ сұрақтар қойылады.</li> <li>• Қозғалыс ойын және эстафета ойын ойнаған кезде мықты дарынды оқушылар өз креативтік ойларын және қимыл қозғалыстарын көрсете алады «Эстафетные игры»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мұғалімнің сырттан жүріп байқауы</li> <li>• Балалармен тақырып бойынша әңгімелесу</li> <li>• Керек кезінде оқушылар тоқтай ала ма?</li> <li>• Оқушылар ойын ойнаған кезде ерекше қимыл қозғалыстарын көрсете ала ма ?</li> <li>• бақылау, тыңдау, сұрақтар.</li> <li>• Оқушылардың қалай жүргізгендерін бақылау Оқушылар өз-өздерін бағалау, орындаған тапсырманы талқылайды</li> <li>• Жеке оқушылардың физикалық көрсетілімінің сапасы.</li> <li>• Сұрақ жауап арқылы топтағы және жеке қарым-қатынас сапасын анықтау</li> </ul>	<p>Орындалған істестік тапсырма</p> <p>НЗМ құндылықтары қолдайды.</p> <p>Өзгелердің пікірін сыйлай отырып, олармен жұмыс жүргізу</p> <p>Қауіпсіздік ережелерін мұқият сақтау</p> <p>Өзгелермен жұмыс, пікірді құрметтеу.</p>
<b>Рефлексия</b> Сабақ мақсаттары/оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба? Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме? Жеткізбесе, неліктен? Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме? Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма?	<b>Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</b>	

Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен?	
<b>Жалпы баға</b> <b>Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойлаңыз)?</b> <b>1:</b> <b>2:</b> <b>Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойлаңыз)?</b>	

## **Қосымша материалдар**

**I. Оқу жоспары мен бағдарламалары. Ұйымдастыру мен басқару құрылымы.**

1. Ұйымдастыру мен басқару құрылымының негізі.
2. Оқытушы кадрлар мен оқушылар құрамы.

Футбол ойынында допты тоқтау тәртіп бойынша қалыпты қозғалыстардың бірі болып саналады. Допты тоқтату толық болып саналады, егер доп тоқтап, қимылсыз жатса, толық емес болады, егер тоқтамай, тек жылдамдығын ғана азайтса. Ойында көбінесе толық емес тоқталулар қолданылады. Допты тоқтатуда табанның ішкі жағы қолданылады.

Домаланған допты ішкі табанмен тоқтату ойында көбірек қолданылады. Бұл әдіс ыңғай және оңды болып табылады. Допты өзіне қабылдаған футболшы сол мезетте-ақ допты бағыттауға дайын болып тұрады.

### **Оқыту барысында:**

1. **Соққы бер және тоқтат.** Қабырғадан 5м қашықтықта тұрып, қабырғаға соғылып кері қайтатындай етіп лақтыру керек. Допты тоқтатып, қайтадан қабырғаға лақтыру т.с.с.
2. **Қабылдау және беру.** Ойыншылар екі-екіден бөлінеді. Олар бір-біріне қарама қарсы 6м қашықтыққа орналасады. Бір-біріне допты кезекпен беру арқылы допты табанның ішкі жағымен тоқтатуға жаттығады.
3. **Доп ортаға.** Жаттығушылар шеңбер бойымен тұрады. Диаметрі 12-14м. ойыншылардың біреуі ортаға тұрады. Ол допты басқаларына кезекпен беріп отырады. Соңғы ойыншы ортамен орын алмасады.
4. **Шеңберден-шеңберге.** Ойыншылар екі топқа бөлінеді. Олардың саны тең. Команда әр-әр жерде орналасады. Олардың алдына 2м диаметрлі шеңбер сызылады. Команданың біріншісі шеңбер ішінде доппен бірге тұрады. Ол допты өз командасына береді. Олар кері бағытта команда соңына барып тұрады. Осылайша қайталана береді. Үш реттен кейін орын алмасады. Топтың бір-бірінен қашықтығы 5-6м
5. **Қозғалыста** ойыншылар қос-қостан бөлініп бір-бірінен 7-8м қашықтықта тұрады. Алға жылжып, олар допты бір-біріне төмендетіп жіберіп, аяқпен тоқтатып отырады. Қозғалыс темпі біртіндеп арта бастайды. Бастауыш ойыншыларда кездесетін қателердің көпшілігі допты қатты серпілту болып табылады. Бұл кемшілікті болдырмас үшін жаттығу кезінде әлсіз желдетілген доппен жаттығу керек.

**Домаланған допты табанмен тоқтату.** Бұл доп ойыншыға қарама қарсы кезде орындалады. Бұл қабылдаудың техникасы оншалықты күрделі емес. Тоқтатушы аяқ кішкене тізесі бүгіліп, жақындаған допқа қарсы тұрады. Допқа аяқ тиген кезде, тізе кішкене артқа жылжиды, бұл кезде доп жерге қысылады.

### **Оқыту барысында:**

1. **Доп әріптеске.** Ойыншылар екі-екіден бөлініп, бір-бірінен 5м қашықтықта тұрады. Біреуі әріптесі лақтырған допты табан арқылы тоқтатады. Осылайша қайталана береді.

**2.Сигналмен.** жаттығу қос қостан жасалады. Әріптестер бір біріне 6-7м қашықтықта орналасады. Біреуінде доп, екіншісінде оған теріс қарап тұрады, біріншісі оған допты тебеді. Доп жақындаған кезде дыбыс беріледі. Теріс тұрған ойыншы тез бұрылып допты табанымен тоқтатады, соңынан орын алмасады.

**3.Үштік.** Бір мезгілде үш ойыншы жаттығады. Екі ойыншы бір-бірінен 5-6 қадам қашықтықта кезекпен допты үшінші жаққа домалатады. Период бойынша орын алмасады.

**Бастауыш** ойыншылар бұл кезде көбінесе тоқтатушы аяқты өте жоғары көтеріп жібереді. Қателіктерді болдырмас үшін жоғарыдағы жаттығуды көбірек жасау керек. Ойын барысында көптеген ойыншылар допты табанның ішкі жағымен тоқтатады. Сонымен қатар табан арқылы. Бірінші жағдайда тірек аяқ доп тұсымен 40см алда орналасады.

### **Оқыту барысында:**

**1.Допты лақтыр.** Екі ойыншы жаттығады. Біреуі допты лақтырады. Екіншісі аяқпен табанның ішкі жағымен немесе табанмен допты тоқтатады.

Әріптестер ара қашықтығы 3-4 қадам. Әрқайсысы 10-15 доптан тоқтатады.

**2.Серпілістен кейін.** Допты, бастан жоғары тастау және серпілгеннен кейін ішкі табанмен немесе табанмен допты тоқтатады. Жаттығу 10-15 рет жасалады.

**3.Тоқтат та бер.** Екі ойыншы жаттығады. Біреуі допты әріптесінің сол жағына лақтырады. Ол сол аяғының ішкі табанымен допты тоқтатады да кері қайтарады. Сонан соң оң аяғымен 10 реттен соң орын алмасады.

**4.Жүгірумен.** Жаттығушылар 8м қашықтықта тұрады. Бірінші ойыншы допты әріптесінің алдына лақтырады. Әріптесі ұмтылып, допты тоқтатадыда, соққы арқылы кері қайтарады. период бойынша орын алмасады.

**5.Бұрылыс арқылы.** Жаттығушылар 8м қашықтықта тұрады. Олар кезекпен бір-біріне допты 45°-қа сонан соң 90°-қа лақтырады. Қарсы тұрған ойыншы бұрылып допты тоқтатады.

**6.Жанына ұмтылыстан соң.** Екі ойыншы бірінен 10-12 қадам қашықтықта тұрады. Біреуі әріптесіне допты лақтырады. Ол ұмтылып допты тоқтатып, кері қарай лақтырады. Бірінші ойыншы допты тоқтатады.

**7.Соққыдан соң.** Екі ойыншы жаттығады. Олар бір-бірінен 20 қадам қашықтықта тұрады және бір-біріне допты бағыттайды. Серпілістен соң допты ішкі табанмен немесе табанмен тоқтатады.

Аяққа тигенде доп ойыншыдан кері серпіледі. Бұл қателік көп кездеседі. Мұны болдырмас үшін 1-2 жаттығуларды жиі орындау керек.

Допты тоқтатқанда табанның сырқы жағымен де тоқтатады. Мұны көбіне тәжірибелі ойыншылар орындайды.

### **Оқыту барысында:**

**1.Имитация.** Бұл допсыз қозғалыспен орындалады.

**2.Допты лақтырып.** Доп лақтырылған соң оң және сол аяқпен тоқтатылады.

3. **Допты асыра.** Екі-екіден ойналады. Әріптестер бір-бірінен 6м қашықтықта орналасады да допты лақтырады. Допты табанның сыртымен тоқтатады. Қашықтық біртіндеп алыстайды.

4. **Бұрылыспен.** Екі ойыншы жаттығады. Біреуі әріптестің сол жағына тастайды. Ол допқа ұмтылып допты оң аяғымен тоқтатады да кері қайтарады. Период бойынша орын алмасады.

Бастауыш футболшыларға мұнда кездесетін қиындық - ұшып келе жатқан допты тоқтату болып табылады. Бұл жағдайда доп табанның ішкі жағымен немесе аяқ өрінің ортасымен тоқтатылады. Бұл жағдац домалап келе жатқан допты тоқтататын қабылдауға ұқсас келеді. Өте жоғарыда ұшып келе жатқан допты да осы қабылдаулармен, бірақ секіріп тоқтатуға болады.

#### **Оқыту барысында:**

1. **Лінген доп.** Бағанаға жерден 40см биіктікте болатындай етіп доп ілінеді. Ойыншы допты табанның ішкі жағымен тоқтатуға тырысады. Доп 10см биіктікке ілініп, аяқ өрімен тоқтатуды жаттығады.

2. **Шам.** допты алдына лақтырып, түскен кезде, аяқ өрімен және табан ішімен тоқтату.

3. **Қисық траекториямен.** Жаттығу жоғарыдағыдай. Ерекшелігі, екі ойыншы бір-біріне допты қисық траекториямен лақтырады. Қашықтық 8 м.

4. **Жоғарыға лақтыр.** Аяқ өрінің ортасымен жонглер жасау.

5. **Соққыдан соң.** Екі ойыншы бір- бірінен 15-20 қадам қашықтықта тұрады. Бір-біріне доп лақтырады да тоқтату әрекетін жасайды.

6. **Бұрылыспен соққыдан соң.** Жаттығу жоғарыдағыдай, тек ойыншылар 45°-90°-қа бұрылып жасайды.

Мұнда кездесетін қателер ұшып келе жатқан допты тоқтатуда аяқты тез доппен соқыстыра алмау болып табылады. Мұны болдырмас үшін 1-2 жаттығуларды жиі жасау керек.

Футбол біртіндептездетіліп бастайды. Осындай тездікте ойыншылар аяқты көтеріп допты тоқтата алмайды. Бұл жағдайда олар баспен де, санмен, ішпен де, кеудемен де тоқтата алады.

#### **Оқыту барысында:**

1. **Екеулен.** Ойыншылар екіден бөлініп 4м қашықтықта тұрады. Олар допты бір біріне лақтырып, и тоқтатуға әрекет жасайды.

2. **Траекторияны өзгертіп.** Жаттығу жоғарыдағыдай, тек доптың ұшу траекториясы өзгеріп отырады.

3. **Допқа қарсы.** Екі әріптес жаттығады. Олар бір-бірінен 10м қашықтықтықта орналасады. Бір-біріне доп лақтырады, кеудемен ұмтылыс жасап тоқтатады.

4. **Қозғалыспен тоқтату.** Жаттығушылар екеуден бөлінеді. Дыбыс бойынша олар алаңда алға, артқажүріп отырады. Біреуі допты лақтырады. Ал оны кеудемен тосып, аяққа түсіреді. Осылайша қайталай береді т.с.с.

5. **Соққыдан соң.** Жаттығу жоғарыдағыдай, тек мұнда доп қолмен емес аяқ соққысымен беріледі.
6. **Серпілістен кейін.** Ойыншылар екіден жаттығады. Олар жерден серпілген допты кеудемен тосу арқылы тоқтатады.
7. **Допты көтеріп тебуде.** Шабуылшы А және В, қорғаушы С және Д барлығы қақпа аймағына жақын орналасқан. А допты төбеден асырып В береді. Ол допты кеудемен тоқтатып, айып алаңына кіреді де , допты қақпаға соғады. С және Д бірінші әрекетсіз тұрады, кейін ойынға араласады.
8. **Үшбұрыш.** үш ойыншы жаттығады. Олар алаңда үшбұрыш түзе орналасады. Екі ойыншыда доп бар. Олар допты 3-ші ойыншыға лақтырады. Ол кеудесімен тоқталып отырады.
9. **Бұрылыспен.** Дәл жоғарыдағыдай орындалады. Тек допты тоқтатуда ойыншы 90-45°-қа бұрылыс жасайды.

## II. Балаларға қойылатын талаптар.

Қазіргі футболда дриблинг өте кеңінен қолданылады. Дриблинг еркін позицияға шығу үшін қолданылады. Ал ендіру өрдің ішкі және сыртқы бөлігімен, табанның ішкі және сыртқы бөлігімен, табанның ішкі бөлігімен беріледі.

1. **Жай дриблинг.** Допты түзу бойымен жай темппен әр қадам сайын аяқпен түртіп отырып беріледі.
2. **Аяқпен кезектесе.** Дәл жоғарыдағыдай. Тек аяқты кезектестіріп отырып беріледі.
3. **Шеңбермен.** алаңда 5-6м шеңбер сызылады. Ойыншылар допты алып жүруде жаттығуды сағат тілімен – ішкі өрмен, сағат тіліне қарсы-сыртқы өрмен жасайды.
4. **Коридормен.** Алаңда 25 м ұзындықта коридор белгіленеді. Ені 1 м. Осыдан шықпай допты алып жүру.
5. **Шеңбер ішінде.** Алаңда 7 – 8 м диаметрлі шеңбер созылады. Оның ішіне тағы бір шеңбер. Екі шеңбердің арасы 1м. Ойыншы осы 1м арасынан шықпай, допты алып жүру керек. Жылдамдығы біртіндеп артылып отырады.
6. **Басты көтер.** Жаттығушылардан 20м қашықтықта бағана орнатылады. Дыбыс бойынша олар 5-6м интервалмен допты алға апарды.
7. **Бағытын өзгерте.** Алаңда бөлімше құрылады. Ойыншылар сигнал бойынша бір-біріне соқтықпай допты алып жүре бастайды, ол үшін ойыншылар үнемі бағыттарын өзгертіп отырулары керек.

Мұнда негізгі қате болып доп аяқтан қатты серпілуі және көзді доптан алмау. Мұны жою үшін 6-шы жаттығуды жасау керек.

Ойын барысында футболшылар *жалған қозғалыстар* да жасайды. Оның мақсаты- допты қарсыласынан сақтап қалу. *Финт* мағынасы футболда ерекше орын алады. Бастауыш футболшыларға мұны үйретуде допсыз жасалатын жаттығулардан бастаған жөн.



1. Жай жүгірістен соң оңға (солға) ұмтылыс жасау.
2. Қатты жүгірістен соң бірден тоқтап ұмтылыс жасау.
3. Қозғалыс бағытын үнемі өзгерте отырып ағаштар арасымен жүру.
4. Ұмтылыс жасау, жанына құлау т.с.с.
5. Бағаналар арасымен жүру.
6. **Квадратта жүгіру.** Алаңда 4 метрлік квадрат сызылып оның ішіне 8-10 жаттығушы кіреді. Сигнал бойынша барлығы араласа бастайды. Жаттығу ұзақтығы 20-30 с.
7. **Кеудемен жалған қозғалыс жасап үйретеді.**
8. **Бағана жанында.** Екі ойыншы жаттығады. 2м диаметрлі шеңбер ортасына бағана қойылады. Ойыншының бірі аталған қозғалыс арқылы із кесушіден өтіп кетуге ұмтылады, бірақ шеңберден шығуға болмайды. Период бойынша орын алмасады.

Финт «допты тебуге аяқпен алдамшы серпіліс» бұл финтті қарсыласпен және қарсылассыз үйренуге болады (бағана, жалау, доп қажет). Футболшы допты алып келе жатып едергіге жақындағанда 2-3 м қалғанда допты оңға қарай тебу әрекетін жасай, өзі доптың қозғалысын тоқтатпай сол жаққа қарай алып кетеді, немесе керісінше.

Финт «жалған тоқтату». Бұл қабылдау екеуден жасалады. Әріптестер 8 м қашықтықта тұрады. Біреуі допты жолдасына бағыттайды. Оған 1,5-2 м жетпей, ол бірден тоқтап, допты табанмен жерге тірейді. Ары қарай тез арада аяқты көтеріп қозғалысты жасай береді.

Финт «допты таста». Жаттығу екеуден орындалады. Қарсыласына жақындаған ойыншы допты оның оң жағына жүгіртіп жіберіп, өзі сол оң жағынан өтеді.

Финт «денесімен көрсету». Ойыншы орташа темппен допты қарсыласына әкеледі. Одан 2-2,5 м қашықтықта ол денесін бірден оңға бұрып, допты керісінше солға жібереді.

Финт «доппен бірге өту». Бұл қарсыластан құтылуға тиімді. Қарсыласқа жақындай беріп, ойыншы аяқты көтеріп, кеудені сонда бұрады. Ал допты басқа аяқтың өрімен өткізіп жібереді.

Финт «шетке қарай ұмтылу». Допты алып келе жатып қарсыласқа 2 м қалғанда сол аяқпен серпіле оңға алға қарай ұмтылып қарсыластың да солай қарай ұмтылған әрекетін байқағаннан кейін аяқ өрінің сыртқы жағымен қарсыластың жанынан допты алып өту, допты ары қарай алып жүруді жалғастыру.

### **III. Қозғалыс әрекеттерін оқыту, оқыту процесінің құрылымы.**

Футболдан оқу жаттығу және жарыстар жыл бойы өтетін болғандықтан, климаттық және метрологиялық жағдайлардың жиі өзгеріп отыруы, дененің шынығуына ағзаның қарсы тұруын көтеріп және бейімделу мүмкіншілігін кеңейтуге септігін тигізеді.

Спорттың басқа түрінен өткізілетін жаттығуларда, көбінесе қосымша спорт түрі ретінде футбол ойынын қолданылады. Бұл дегеніміз футбол дененің дамуына ерекше әсер етеді, таңдаған спорт түрі бойынша жақсы дайындыққа септігін тигізеді. Футбол ойыны жалпы дене дайындығының жақсы бір құрал болып қызмет атқарады. Әр түрлі бағытты өзгертіп жүгіру, түрлі секіру, құрылымы жағынан әртүрлі сипаттағы дененің қозғалысы, допты алып жүру, қозғалыс жылдамдығы, ерік сапасының дамуы, тактикалық ой – осының барлығы жиылып көптеген бағалы сапаларды жетілдіреді.

Біздің бұл зерттеуіміздің маңыздылығы. Олимпиядалық ойындардың қатарындағы футбол ойыны бойынша Қазақстан футболшыларының дене – күш, техникалық және тактикалық дайындығын жетілдіру, жаттықтыру әдістемесіндегі әлі пайдаланылмаған қордағы жаңа мүмкіндіктерді іздестірумен тығыз байланысты. Сондай мүмкіндіктердің бірі болып футболшылар ағзасының оқу-жаттығу жүктемесіне жеке бейімделуі.

Футболдан оқу-жаттығу, жарыстар жыл бойы әртүрлі климаттық және метрологиялық жағдайлардың лезде өзгеріп отыруына қарамастан өткізіліп, соған ағзаның бейімдігін, мүмкіншілігін және қарсы тұру қабілеттілігін арттыруды қажет етеді.

Футбол ойыны бүкіл дүние жүзі халқының жан тәнімен құмарта шұғылданатын үлкен спорт түрі.

Біздің елде де қазіргі уақытта футбол өнері күн сайын даму үстінде. Қазақстан құрама командасы Азия құрылғы федерация құрамынан шығып, бүкіл әлем бойынша күштілер саналатын Европа елдерінің федерацияға мүше болып енді. Бұл өзгеріс Елімізде футбол өнерін дамыту, дене-күш, техникалық, тактикалық, психологиялық және функционалды дайындықтарын жетілдірудің жаңа әдістері құралдарын пайдалануға септігін тигізуде. Елімізде 90-шы жылдарға қарағанда қазіргі уақытта балалар мен жасөспірімдер арасында футбол өнерінің бұқаралық екі есеге өсіп отыр. Балалар мен жасөспірімдер спорт мектебіндегі жаттықтырушыларға талап күшейіп келеді. Балалар мен жасөспірімдер спорт мектебінде бірінші кезекте шұғылданушылардың дене – күшінің және техниканың дамуына ерекше назар аударылады.

Оқу – жаттығу сабағында берілетін жүктеменің деңгейі шұғылданушылардың дене – күшінің ерекшеліктеріне жүктемені көтеру қабілеттілігіне қарай берілуі тиіс.

Сондықтан да оқу – жаттығу процессінде шұғылданушыларды жоғарыдағы ерекшеліктеріне қарай бірнеше топқа бөлуге болады. Жаттығу барысында жүктемені топтағы шұғылданушыларға бірдей деңгейде беру үлкен қате болып саналады. Әрбір берілген жүктемеге ағзасының жауап беру қабілеттілігін қатаң түрде бақылауымызда ұстау қажет. Бұл жерде

жаттықтырушылар дәрігер және психологтармен тығыз байланыста жұмыс атқарулары қажет.

Жиналған мәліметтер бойынша шұғылданушылардың берілген жүктемеге бейімделуі олардың оқу – жаттығу процесінде және жарыстарда түрлі іс – әрекеттерді, күшті жылдамдықты, ептілікті қажетті жерде қажетті мөлшерде пайдалануға мүмкіндік береді. Бұл жұмыста автордың әдістемелік эксперименталды зерттеулерінің тәжірибесі көрсетілген.

Зерттеу жаңалығы футбол ойынындағы ойыншылардың жүктемелерінің орнықтыру сторттың жаттығу әдістемелеріне кіргізіле отырып дене тәрбиесінің жаңа қолайлы түрлері мен жолдарын іздестіру болып табылады.

Зерттеу барысында жоғарғы дәрежедегі футболшылардың және жаңадан бастаған шұғылданушылардың жүктемеге бейімделу тәсілдерін тәжірибеде қолдану жиілігі мен ол тәсіл туралы бар білімдері анықталады.

Футболшылардың түрлі қозғалыстарының тәсілдері, әдістері жиынтығы техника ұғымын құрайды. Футбол ұғымындағы техника қозғалыстарды, аялдауды, қайырылуды, секіруді, финтті, допты алуды, сонымен қатар спецификалық-техникалық қабылдауларды ұсынады. Футболда ойыншының техникалық шеберлігі оның алаңдағы әріптестерінің қарсылығына төтеп беруді, техникалық қабылдауларды дұрыс орындауы қабылдаулар мөлшерімен сипатталады. Қазіргі футболға ойыншының техникалық дамуы, универсалдығы тән. Бұл бірінші кезекте барлық техникалық қабылдауларды меңгеруі және жоғары деңгейде орындай алуы керек. Жоғары класста ойыншыларды дайындау үшін футболдың барлық техникалық арсеналын балалық шақтан бастау қажет. Мұнда үйрету әдістері ұл балалар мен қыз балалар үшін бірдей.

Техникалық қабылдауларда оқыту практикада келесі түрде күрделеніледі. Алдымен аяқпен допқа соққы беру және допты тоқтатумен танысады. Осы қабылдауды жүзеге асырып меңгерген соң 3x3, 4x4, 5x5, 6x6 ойындарына қатысуға болады. Әрі қарай үйренілген қабылдаулар негізінде әр түрлі техникалық қабылдауларды үйренуге кіріседі.

Техникалық қабылдауларды меңгермеген ойыншы футбол ойнауға жіберілмеуі керек.

Алдымен, бар күшімен әдіс үйренуге кіріседі. Баспен соққы беруде әлсіз жел берілген допты қолдану керек.

Оқытылып отырған техникалық қабылдаулардың дұрыс орындалуын қамтамасыз ету үшін, қозғалыстың әрбір деталін білу қажет.

Табанмен допты тебуде соққы беретін аяқ табаны жанына бұрылып тұру қажет. Табанның ішкі жағымен берілген соққы табысты болып табылады. Бұл соққылар күшті емес, бірақ дәлдігімен ерекшеленеді.

Қабылдаулармен танысқаннан кейін оны практикада жасап көрумен аяқталады.

Техникалық қабылдаулар бірыңғай жинақы және дара әдістер көмегімен жүзеге асырылады.

**Бірыңғай әдіс** қабылдауларды оқытуда жетекші әдіс болып табылады. Ал оқытуда күрделі қабылдауларды үйретуде, мысалы, аяқпен допқа соққы беру, баспен соққы беру, ұшып келе жатқан допты қағу және қайтару т.б. қабылдауларды үйренуде дара әдістерді қолдану керек болады. Бұл жас футболшылар элементарлы қабылдаулардан біртіндеп күрделене беретін қабылдауларды меңгеруіне септігін тигізеді. *Дара әдістерді* қабылдау негізінде қателіктер жіберілуі мүмкін. Бұл жағдайда әрбір қабылдаудың қимылдарын жеке-жеке үйрену қажет.

Техникалық қабылдаулардың күрделілігін үйретуде алдымен орнында тұрып, сосын қимылмен, қарсыласпен пассивті, қарсыласпен активті түрде, соңында ойын алаңында жүргізіледі.

Ойыншының қабылдаулары жүзеге асырып көруі уақытпен шектелмейді, әбден жаттығып болған соң, ойын алаңында сыннан өтеді.

Техникалық қабылдауларды үйрету барысында жаттығушының әрбір уақытта тактикалық есептілігі де қалыптасады. Мұнда келесі тәуелділік орын алады. Ойыншының техникалық қабылдаулары түрлі болған сайын, оның тактикалық потенциалы да көп болады.

Техникалық қабылдауларды бекіту жаттығулар мен қозғалыстарды ойын кезінде жасаумен жүзеге асырылады. Осыған байланысты басты назарда футболшының ойын қимылдарына көңіл бөлу керек. Олардың үйренген техникалық қабылдауларды дұрыс жүзеге асыра білуі олардың ептілігін арттыра түседі, мысалы, бір қабылдау басқа да сапалардың артуына себепші болады. Секіріп баспен соққы беру, соққы беруді де сонымен қатар, секіргіштікті де арттырады.

### ***Аяқпен допқа соққы беруді үйрету***

Допқа аяқпен соққы беру футбол ойынының басты техникасы болып табылады. Орындау қабілетіне қарай ол соққылар ішкі табанмен, табан сыртымен, орта, ішкі және сыртқы т.б. болып бөлінеді. Қабылдауда жаттығу күші бар аяқпен бастау алады. Одан соң барып әлсіздеу аяққа көшеді. Бұл қабылдауды жаттығуда келесі әдісте есте сақтаған жөн: қимылсыз тұрған допқа соққы беру, қадам басып, қимылды допқа соққы беру, жүгіріп келіп қимылсыз допқа, жүгіріп келіп қимылды допқа соққы беру. Бұл жағдайларда доп бағытының дұрыстығына назар аудару керек. Сонымен қатар берген соққылардың техникалық қабылдауларға сәйкес келуін қамтамасыз етуі керек. Қабылдауларды жүзеге асыруда соққының дәлдігі, сонан соң күші ескеріледі.

#### IV. Оқыту әдістері: көрнекілік, түсіндіру

1. Оқыту әдістері. (Айту, әңгіме, түсіндіру, көрсету, ескерту, дәріс, баяндау)
2. Ұсынылған оқыту әдістеріне қойылатын талаптар

Допқа аяқпен соққы беру техникасын жүзеге асыруда алдымен *табанның ішкі жағымен соққы беруден бастау* тиімді. Өйткені, бұл ойында жиі қолданылады. Бұл қабылдау қысқа және жақын қашықтықтан қақпаға соғуда қолданылады. Былайша соққы беру оншалықты күшті болмағанмен, өте дәл болып келеді. Бұл соққыны дұрыс орындау үшін тірек аяқты кішкене бүгіп, доптан 10-15 см және сәл иық тұсына ұстау керек. Тірек аяқтың ұшы соққы берілетін бағытпен дәл келуі керек.

##### *Оқу барысында:*

1. **Допсыз.** Табанды 90°С-қа бұру арқылы аяқты алға сілкі. Жаттығу қайталанады.
2. **Қабырғада.** 5-6м қашықтықта тұрып, 20-25 соққыны жасау керек. 20-25 соққыны бір орында, онан соң 2-3 қадам жүгіріспен жасау керек.
3. **Дәл соққы.** Қабырға алдына 1 м ендікте қақпа қойылады. Доп қақпадан 1 м қашықтықта беріледі. Соққының дәлдігі басты назарда болады.
4. **Дәл қағыс.** Ойыншылар екі-екіден бөлінеді. Әріптестер бір-бірінен 5-6 м қашықтықта тұрып, бір-біріне допты соқы арқылы жіберіп отырады. Мұнда соққы оң және соң аяқтармен кезек беріледі. Бұл допты дұрыс қағып алуды және соққы бағытын дұрыс жүзеге асыруды қамтамасыз етеді.
5. **Колоннада.** жаттығушылардың біреуі колоннадан 6 м қашықтыққа барып тұрады. Сигнал арқылы ол допты колоннаға бас арқылы бағыттайды. Ол допты кері қайтаррып болған соң орын алмасады.
6. **Шеңбердегі доп.** Алаңда 18-20 м диаметрлі шеңбер сызылады. Ойыншылардың біреуі шеңбер ішінде тұрады. Басқалары шеңбер артында бір-бірден орнығады. Ортадағы ойыншы олардың әрқайсысына допты кезекпен беріп отырады. 15-20 доп бергеннен кейін орын алмасады.
7. **Доп беру.** Жаттығушылар шеңбер бойына орналасады(6-7 адам). Ойыншылардың біреуі әріптесінің біреуіне допты береді де оның орнына жүгіреді. Ал әріптесі допты жолдасының біреуіне беріп, оның орнына жүгіреді. т.с.с. Цифрлар арқылы кезек белгіленген.
8. **Қозғалыста.** Шеңбер бойымен қозғала отырып, допты бір-біріне қарап тұрады. Бұл жағдайда допты алдыңғы әріптеске беру ұсынылады. Ойын кезінде ойыншының сыртқы иығы алға, ал тірек аяғы ойыншының допты күткен бағытына бағытталуы керек.
9. **Екі доппен.** Екі ойыншы 5-7 қадам қашықтықта бір-біріне қарап тұрады. Үшіншінің сигналы бойынша олар табанының ішкі жағымен соққы берілген допты бір-біріне бағыттайды. Сонан соң кері соққы береді. Ойын барасында доптардың бір-бірімен соққыласуына жол бермеу керек.
10. **Әріптестің доп беруі.** Жаттығушы бір жағымен тұрып, әріптесіне табанның ішкі жағымен соққы берілген допты бағыттайды. Ал әріптесіне

жүгіре отырып допты қабырғаға бағыттайды. Период бойынша орын алмасады.

Табанның ішкі жағымен берілетін соққыны үйренуде бастауыш футболшыларда, келесі типтік қалеліктер болуы мүмкін. Біріншіден, ұратын аяқтың табаны әлсіз бұрылады, екіншіден соққы беру барысына дайындықта соққы беруші аяқ барынша артқа созылмайды. Осы қателіктерді болдырмау үшін жаттығу керек. Ол үшін 3-5 м қашықтықта тұрып, қимылсыз допқа соққылар беру арқылы жаттығу керек.

### ***Аяқ өрінің ортасымен соққы.***

Қақпаны көздеген уақытта көбінесе орта немесе ұзақ қашықтық таңдалып алынады. Соққы тура жүгіріспен беріледі. Оның орындалу техникасы мынадай: кішкене тізе бүгіліп, доппен қатар қойылып, аяқ ұшы бағытқа қарай тураланады. Соққы доптың ортасына беріледі. Допқа соққы бергенде қол алға-артқа майысады.

### ***Оқыту барысында:***

1. ***Соққы имитациясы.*** Аяқтың соққы қимылын допсыз орындау.
2. ***Жай соққы.*** Қабырғадан үш метр қашықтықта қимылсыз тұрған допқа соққы беру ұозғалыс жай темппен жасалады, 20-25 соққы беру керек.
3. ***Дәл соққы.*** Қабырғада 1x1 м квадрат сызылады. Ойыншы 10 м қашықтықта көзделген квадратқа 20 соққы беруі қажет. Соққы қимылсыз тұрған допқа беріледі.
4. ***Жалаушалар арасы.*** Ойыншылар екі-екіден бөлінеді. Әріптестестер ара-қашықтығы 24-26 м. Ортаға жалауша арқылы 1,5-2 м кеңдікте қақпа құрылады. Әріптестер допты бір-біріне жалаушалар арасы арқылы бағыттайды.
5. ***Домаланған доппен.*** Жаттығушылар екі-екіден бөлінеді. Әріптесінің бірі допты бір жақтама береді, ал екіншісі домаланған допты қақпаға, көзделген жерге дәлдеп соққы береді. Екі аяқпен де 10 соққы берген соң, допты беріп тұрған ойыншымен орын алмасады.
6. ***Алыстан соққы.*** Алаңда 15 м кеңдікте коридор белгіленеді. Ойыншылар кезекпен жүгіру арқылы соққылар орындайды. Әрқайсысына 3 ұмтылыстан беріледі. Коридормен ең алысқа допты кім соқса, сол жеңеді.
7. ***Мықты соққы.*** Әріптестің біреуі қақпаға орналасады, екінші ойыншы қақпадан 12 кв м қашықтықтан оң және сол аяғымен шығып, 5 соққы береді. Онан соң орын алмасады.

Бұл қабылдауларды меңгеруде бастауыш футболшылар аяқ ұшын максималды төмен иеді. Бұл жағдайда доп қисық траекториямен ұшады. Бұл қателікті болдырмас үшін дұрыс жолмен 8-10 соққы беріп, жаттығу керек. Сонымен қатар олар тірек аяқты доппен өте алыс қашықтықта ұстап тұрады, ал соққы допқы допқа әлсіз беріледі. Бұл кемшіліктерді болдырмау жолы ұзақ әрі сапалы жаттығулар жасау.

**Аяқ өрінің ішкі жағымен соққы беру.** Былайша соққы беру ойын кезінде қарсыластың қақпасына, айып соққы бергенде т.б. жағдайларда орын алады. Бұл қабылдаудың техникалыққолданылуы келесідей. Тірек аяқ доптан артта тұрады. Ол аяққа дененің ауырлығы түсіріледі, ал соққы беруші аяқ тізеден бүгіледі. Сонан соң соққы беруші аяқтың табаны ішке қарай кішкене майысады да бекиді. Соққы доптың төменгі бөлігіне беріледі. Бұл қабылдауларды оқытуда жоғарыда аталған жаттығуларды жасатады.

Енді осы қабылдауларды орындау барысында жіберілетін қателер жөнінде айтатын болсақ, тірек-аяқ допқа өте жақын орналасады. Қатені болдырмас үшін қабырғаға соққыны дұрыс беру жолымен жаттығу керек. Жүгіруді дұға бойымен емес көзделген бағытқа сай түзу бағытта жүгіру керек.

Аяқ өрінің сыртқы жағымен соққы беру. Былайша соққы беру айып кезінде , қақпаға және әріптесіне беру кезінде көп қолданылады. Бұл соққыда доп айналып ұшады. Бұл қабылдау дұрыс болу үшін дәлдікті арттыру керек, ол үшін тірек аяқ доп деңгейінде орналасады. Соққы берушіаяқ ішке қарай бұрылып, соққы беріледі. Ден салмағы тірек аяққа түсіріледі. Әрине бұл қабылдауды тез үйрене қою қиын, бірақ үйренуді жүзеге асыруғы әбден мүмкіндігі бар. Ең бастысы қателік болдырмау, болған кезде де тез жөндеу.

Аяқ ұшымен соққы беруқөбінесе ылғалды ауа райындағы ойында беріледі. Бұл қабылдаудың орындалу техникасы аяқ әрі ортасымен соққы техникасымен бірдей.

**Өкпемен соққы.** Бұл соққы артта тұртұрған әріптеске допты елеусіз ғана беруде қолданылады.

Бұл бастауыш футболшыларда дұрыс бола бермейді. Бірақ барлық футбол шеберлері оны ойында дұрыс қолдана біледі. Бастпқы кезеңде қабылдаулардың дұрыс орындалуына ерекше көңіл бөлу керек. Бұл қабылдауды жүзеге асыруда тірек аяқты доптан сәл алдын қою керек және тізені бүгеді. Сонан соң соққы беруші аяқты өзінен артқы бағытта өкшемен береді.

## **V. Футболдың оқуындағы процестің ерекшеліктері**

### **Оқыту барысында:**

- 1.Қадаммен арқамен.** Қабырғаға тұру. 1,5 м қашықтыққа алдына доп қояды. Қадам жасап допты өкше арқылы қабырғаға соққылайды.
- 2.Жүгірумен.** Түзу сызық бойына әр 3-4 қадам сайын 5-6 доптан қояды. Әрі қарай жүгірумен әр допқа өкше арқылы соққы береді. Басында жүгіру, жаймен басталып жаймен жеделдейді.
- 3.Екеулеп.** Жаттығушылар екі-екіден бөлінеді. Бір-бірінен 5-6метр қашықтықта орналасады. Допқа ие әріптес допқа өкшесі арқылы соққы беріп, арттағы әріптестеріне береді. Осылайша әрқайсысы 15-20 соққыдан береді.

4. **Домаланған доппен.** Екі ойыншы бірінен соң бірі тұрады. Біріншісі допты жаймен алға домалатады. Артқысы допқа қуып жетіп, онымен соққы беру арқылы кері қайтарды. 4-5 ұмтылыстан кейін орын алмасады.

5. **Өкшемен көздеу.** Екі бағанмен 1 м ендікте қақпа құрылады. Екі ойыншы екі жақтан орын алады. Олар кезекпен өкше арқылы қақпаға доп соғады. Қақпамен қашықтық 6-7 м.

6. **Қуып жет те ал.** Қос-қостан ойналады. Біреуі доппен алда қозғалыста, ал әріптесі оның соңынан 5-6 қадамда аеледі. Алдыңғысы допты өкшемен артқа бағыттайды, артындағысы допты қағып, алға түседі де, оны қайталайды.

Бұл қабылдауды орындау барысында көбінесе кететін қателіктер де кездеседі. Бұл қабылдауды үйренуде бұл қабырғаға допты өкшемен беру арқылы жаттығу керек.

Бөлшектелген соққы деп, доп ұшып бара жатып өз өсімін айналуын айтады. Былайша жасау үшін допты доптың ортасынан емес, жерге қойып бір жағынан соққы беру керек.

Аяқ өрінің ішкі жағымен бөлшек соққы беру . Бұл кәдімгі соққы берумен бірдей, айырмашылығы доптың ортасынан емес, жанынан соққы беріледі. Доп өз өсінде қатты айналған сайын оның доғасы да көбірек болады.

#### **Оқыту барысында:**

1. **Бір-біріне.** Жаттығушылар қос-қостан жаттығады. Олар бір-бірінен 12-14 м қашықтықта тұрып, бір-біріне аталған түрде доп беріп отырады.

2. **Қақпа арқылы.** Бағаналардан 2м кеңдікте қақпа құрылады. Екі ойыншы қақпаның екі жағына 10м қашықтықта орналасады. Ойыншылар допты бір-біріне бағыттап кезекпен қақпаны соғады.

3. **Домаланған доппен.** Жаттығуда үш ойыншы қатысады. Біреуі қақпаға орналасады, екіншісі қақпа жанына, үшіншісі екінші ойыншы берген допқа соққы беріп қақпаға бағыттайды. Әріптестер орын алмасып ойнайды.

4. **Бағана арқылы.** Соққы сызығынан 17-18м қашықтықта 2,5 диаметрлі шеңбер сызылады. Соққы сызығы мен шеңбер арасына бағана қойылады. Ойыншылар алдымен қимылсыз тұрған допқа соққы береді, онан соң домаланған допқа соққы беріп, шеңберді көздейді.

5. **Флангтан беру.** Алаңда бір шетінен соққы беру нүктесі белгіленеді. Айып алаңының 11 метрлік аумағында диаметрі 5метр болатын шеңбер сызылады. Шеңберге түсіру үшін допқа 10соққы беріледі. Мұнда 5 соққы аяқ өрінің ішкі жағымен, ал 5 соққы сырқы жағымен.

Бастауыш футболшыларға бұл қабылдауларды оқытуда, олардың көбінесе жіберілген қателігі допты дәл ортасынан соққы бермейді, ауытқиды. Бұл кемшілікті жою үшін допқа соққы беріп, қабырғаға ұру жаттығуын жасау керек.



*Ұшып келе жатқан допқа соққы беру*-техникалық күрделі қабылдаулардың бірі болып табылады. Бұл қабылдауды үйренуде, соққы беруші аяқтың допқа дұрыс тиюіне назар аудару керек. Ойыншы қақпаға ұшып келе жатқан допты бағыттауы керек болса, онда *аяқ өрінің ортасы арқылы* доп орталығын көздеп соққы беру керек. Тәртіп бойынша соққы дұрыс берілсе, доп көзделген жерге тиеді. Бұл жағдай көбінесе табанның ішкі жағымен немесе *аяқ өрісінің ішкі жағымен соққы* бергенде дұрыс орындалады. Соққылардың ішіндегі ең күрделісі болып, баспен соққы беру саналады.

### **Оқыту барысында:**

**1.Допты лақтыру.** Қабырғадан 10-12 м қашықтықта тұру. Допты алдына тастау. Доп кері серпіліп, тізе тұсына жеткенде ұшып келе жатқандағы соққыны береді. Алдымен соққылар табанның ішкі жағымен беріледі. Сонан соң ортасымен және өрдің сырқы жағымен беріледі.

**2.Допты тастау.** Жаттығулар екі-екідне бөлінеді. Бір ойыншы әр қосақтың сол жағынан қабырғадан 10м қашықтықта тұрады. Оның орындайтыны-кеудесін тірек аяққа иіп әріптесі лақтырған допты кері қабырғаға қайтарады. Период бойынша, ойыншылар орын алмасады.

**3.Бір-біріне.** Футболшылар қос-қостан жұмыс жасайды. Әр қосақта ойыншылар бір-бірінен 15м қашықтықта орналасып, кезекпен допқа соққы бере бастайды. Мұнда доп бағыты әріптес алдына бағытталады. Әріптесі допқа ұшып келе жатқандағы соққыны береді.

**4.Қақпаға соққы бер.** Жаттығушы үш ойыншы. Біреуі қақпаға тұрады, екіншісі қақпадан 15 қадам қашықтықта, ал үшіншісі қақпа сызығынан 15-20м қашықтыққа орналасып, допты екінші ойыншыға береді. Ол ұшып келе жатқан допты қақпаға бағыттайды. 10 соққыдан соң орын алмасады.

**5. Бас арқылы.** Допты жерге тастау және бірінші серпілісінде аяқ өрінің ортасымен бастан асыра соққы береді. Тез бұрылып түскен допқа оны қайталайды т.с.с.

**6.Доп ортанғыға.** Жаттығушылар 3-3-тен ойнайды. Екі ойыншы бір-бірінен 12-14 м қашықтыққа орналасады, ал үшіншісі олардың арасында. Бірінші ойыншы ортадағыға береді, ал ол бас арқылы аяқ өрі ортасымен соққы беру арқылы екінші допты үшінші ойыншыдан алады. Дәл осылайша бірінші ойыншыға береді. Период бойынша орын алмасады.

**7. Қақпаға.** Екі ойыншы қақпаның екі шетіне тұрады. Кезекпен қақпа сызығына айып алаңы арқылы қақпаға бағыттайды. Екінші ойыншы ұшып келе жатқан допты қақпаға бағыттайды. Период бойынша орын алмасады. Енді жіберілетін қателер жөнінде көбінесе бастауыш футболшылар келесі кемшіліктерді көп жіберді. Аяқтар жерге параллельді немесе аяқ допқа өте жақын орналасады. Нәтижесінде әлсіз, дәл емес соққы беріледі. Бұл кемшіліктерді жою үшін жерден серпілген допқа қабырғаға бағыттап 8-10 соққы беру арқылы жаттығу керек.

**Жартылай ұшпалы допқа соққы.** Доптың жерден серпілуі кезінде орындалады. Мұндай соққылар әдетте өте күшті соққылар қатарына жатады. Бұл қабылдауды алыстан немесе қақпаға соққы беруде қолданады. Доп жерге жақындағанда тірек аяқ тізесі бүгіліп, соғушы аяқ артына созылып, допқа соққы береді.

#### **Оқыту барысында:**

- 1.**Қабырғаға.** қабырғадан 3-4 қадам қашықтыққа тұрып, допты алдына тастайды. Серпілген допқа өр ортасымен соққы береді. Жаттығу 10-15 рет қайталанады. 10 соққыдан өрдің ішкі және сыртқы жағымен орындалады.
- 2.**Шеңберде.** қабырғаға 1м диаметрлі шеңбер сызылады. одан 8-10м қашықтықта орналасып, допты алдына тастап, серпілгенде соққы беріп, сызылған шеңберге бағыттайды. Жаттығудағы әр аяқ үшін 10-15 соққыдан береді.
- 3.**Қақпада.** Қақпадан 12-15 қадам қашықтыққа доппен бірге тұру. Допты алға тастап жіберіп, онымен бірге қуалап жүру, қақпашы тұрған қақпаға бағыттау.
- 4.**Дәл беру.** Екі ойыншы бір-бірінен 15-16 қадам қашықтықта орналасады. Олар допты бір-біріне тура беруі керек. Мұнда бір рет қимылсыз допқа, екіншісінде ұшып келген допқа соққы беріледі. Әр ойыншы 10-15 соққыдан береді.
- 5.**Сым арқылы.** Екі бағына арқылы сым тартылып, қойылады. Екі ойыншы сымның екі жағына орналасып, кезекпен жартылай ұшу соққысын беріп отырады.

#### **VI. Оқыту процесінің құрылымы: бастапқы даму сатысы, тереңдете даму сатысы.**

**Мұнда жіберілетін қателер:** тірек аяқ доптан өте алысқа қойылады. Бұл қателерді болдырмас үшін көп ретте қабырғаға жартылай күшті соққы беру арқылы жаттығу керек.

**Баспен соққы беру** – футбол ойынының ажырамас бөлігі болып табылады. Мамандардың айтуы бойынша баспен соққы беру футбол ойынындағы барлық техникалық қабылдаулар ішінде үшінші орын алады екен. Баспен соққы маңдаймен немесе бастың бір жағымен беріледі. Олар бір орында, секіріспен жасалады.

Бір орында маңдаймен соққы. Аяқты иық кеңдігінде орналастырады, кішкене тізе бүгіледі. Бір аяқ алда. Тез қимылмен доп ортасына маңдаймен соққы береді.

Секіру кезінде баспен соққы беру үшін екі аяқпен бірдей секіреді.

Бастың бір жағымен соққы беру кезінде дене салмағын бір аяққа артып, бастың тез қимылы арқылы соққы береді.

Күрделірек болып саналатын, құлап бара жатып баспен соққы беру. Бұл доп ойыншыдан биік емес қашықтықта ұшқанда жасалады.

### **Оқыту барысында:**

1. **Лінген доп.** Доп жаттығушы басынан 10-15 см биіктікке ілінеді. Ары қарай секіру арқылы жаттығулар жасалады.
2. **Жанглер.** допты алдына тастап, басты артқа, денені бұрып, бұлшықеттеріне кернеу беру арқылы баспен соққы беру.
3. **Қабырғада.** қабырғадан 2 м қашықтықта тұрып, допты лақтырып баспен қабырғаға, соққы 10-15- рет беріледі.
4. **Ауадағы доп.** Жаттығушылар екі-екеуден жаттығады. Ойыншылар бір-біріне 3-4м қашықтықта тұрып, бір-біріне допты бас соққысы арқылы бағыттайды. Біртіндеп ара қашықтықты арттыра бастайды.
5. **Сақина ішінде.** Қақпа алдына баскетбол сақинасын және гимнастика сақинасын іліп, екі ойыншы екі жағына тұрады. Екі жақтан маңдай арқылы бір-біріне допты сақина арқылы бағыттайды.
6. **Допты лақтыр.** Екі ойыншы жаттығады. Біреуі допты қисық траекториямен лақтырады, екіншісі баспен соққы беру арқылы кері қайтарады. Бес соққыдан соң орын алмасады.
7. **Секірісте.** үш ойыншы жаттығады. А ойыншы В ойыншының артына орналасады. Б ойыншы олардан 3м қашықтықта қолмен допты лақтырады. В ойыншы А ойыншының үстінен баспен соққы беру арқылы допты кері қайтарады. А ойыншы пассивті түрде болады. 8-10 соққыдан соң орындары алмасады. Т
8. **Қолдан ал.** Олардың біреуі қолына доп ұстап, жоғары көтереді. Одан 3-4м қашықтықта Б ойыншы орналасады. Ол өзінің әріптесіне допты лақтырады, әріптесі допқа баспен соққы береді. Период бойынша ойыншылар орын алмасады.
9. **Допты қуалау.** Ойыншылар шеңбер бойымен орналасып, ортаға бір ойыншы орналасады. Шетінен ортадағы ойыншы баспен соққы беру арқылы допты бір-біріне беріп шығады. Доп жерге түскен кезде ортадағы ойыншы орын алмасады.
10. **Шнур арқылы.** Колонна алдына екі бағанаға бекітілген, ойыншылардың басымен бірдей биіктікте таяқша ілінеді. Колонна алдына доп ұстаған А ойыншы тұрады. Ол допты лақтырады, колонна алдындағы ойыншы таяқшаға дейін жүгіріп келіп, допқа баспен соққы беріп, кері қайтарады. Соққы берілген ойыншы колонна соңына барып тұрады. Соққыны келесі ойыншы береді т.с.с
11. **Үшбұрыш.** жаттығушылар топқа бөлінеді. Үш-үш ойыншыдан 5м қашықтыққа үшбұрыш түзеді. Әр топта доп болады. Ойын барысында допты бір-біріне жерге түсірмей бас арқылы соққы беріп отырады. Мұнда ойыншылардың соққыны дұрыс беру техникасына басты назар аудару керек. Соққылар маңдаймен беріледі.
12. **Жылжымалы үшбұрыш.** Бұл жаттығу алдыңғымен сәйкес келеді, тек мұнда, бір орынды емес, жылжып отыру арқы соққы.
13. **Жаттығушылар топқа бөлінеді.** Әр топта үш ойыншыдан және бір түзудің бойында орналасады. Ара қашықтығы 4м. Екі ойыншы қарама қарсы

тұрады. Біреуінің қолында доп. Ол соққыны баспен беру арқылы, келесі ойыншыға допты жібереді. Ол допты 180°-қа бағыттап, кері қайтарады. Осылайша 20 рет қайталады.

**14. Орталықтағы арқылы.** Ойыншылар алдыңғы жаттығулардағыдай орналасады. Бірақ мұнда барлық жаттығу ортадағы ойыншы арқылы жүзеге асырылады. Топтың әр ойыншысы ортақ тұрып, 20-дан артық допқа соққы беруі керек.

**15. Алаң арқылы.** Ойыншылардың бірнеше тобы біржақтама алаң сызығына біріне соң бірі орналасады. Олар бір-біріне допты бастарынан асыра ұзатып, доптың жерге түспеуін қамтамасыз етеді.

**16. Қақпа арқылы.** Үш ойыншы жаттығады. Біреуі қақпада орын алады, екіншісі 10-12 қадам қашықтықта орналасады, допты 8м-ге лақтырады, қабылдаушы ойыншы допқа басымен соққы береді. 6-8 қақпадан соң орын алмасады.

**17. Баспен беру.** Ойыншының біреуі қақпаға орналасады. Екіншісі-қақпаға қарсы 10-12 қадам қашықтықта орналасады. Екі ойыншы қақпаның оң және сол жағына орналасады. Біреуі допқа баспен соққы беріп, қақпаға бағыттайды. Периодпен орын алмасады.

Үнемі баспен соққы беру – ойыншылардың осал тұсы болып саналады. Оның себебі неде? Мұнда баспен соққы беру-өте күрделі, техникалық қабылдау. Оған жоғары назар ету керек.

## **VII. Жаттықтырушы педагог және тәрбиеші ретінде**

Бастауыш футболшылардың финт жасау кезіндегі қателер, финтті қарсыласқа өте жақын орындалатындықтан, ұмтылыс кезінде қарсыласы допты әкетіп, қағып отырады. Ол үшін жоғарыдағы аталған жаттығуларды дұрыс жасап отыру керек.

Қазіргі футболда допты алу техникасын менгеру өте қажетті. Бастауыш футболшылар допты алудың барлық түрлерін менгерулері тиіс.

Допты таласпен алу – қарсылас жақындап қалған кезде, доп алысқа кеткен жағдайда болады.

### **Оқыту барысында:**

**1. Пассивті алу.** Екі әріптес жаттығады. Олар бір-бірінен 15 қадам қашықтықта жаттығады. Біреуі допты аяқ өрінің ішкі жағымен әріптесіне бағыттайды. Ол допты алуға ұмтылады. Период бойынша орын алмасады.

**2. Орнында тұрып.** Алушы орнында тұр. Оған бірінен соң бірі үш қарсылас доп әкеледі. Ол аяғын созып допты алады.

**3. Ойындағыдай.** Бір мезгілде екі ойыншы жаттығады. Біреуі алушы, біреуі ендіруші. Бір - бірінен 15 қадам қашықтықта тұрады. Ендіруші жақындағанда алушы жақындап допты алады. 8-10 рет қайталайды.

**Иықпен итере допты алу** – қарапайым, бірақ тиімді қабылдау.

### *Сабақ барысы:*

1. **Тура есеп.** Екеуден орындалады. Біреуі қарсы (допсыз) шабуыл, екіншісі – қорғанушы. Белгі бойынша алаңға бірге келеді. Бір – біріне қарсылық көрсетіп допты иықпен қағады. Орын алмасады.
2. **Жүгіру кезінде.** Дәл жоғарыдағыдай тек оны жай темппен жүргізу кезінде орындалады.
3. **Доппен.** Мұнда доп ендіріледі. Мазмұны бұрынғыдай. Тек иықты қарсылас иығына теңестіріп алу керек.

Құлап бір аяқпен сырғып барып допты алу – бұл өте қиын әдіс. Басқа ешбір шара қалмаған кезде қолданады. Қарсыластан алыс аяқты тізеден бүгіп, сырғып барып екінші аяқты қарсыласының алдындағы допқа қарай созады, допты аяқтың табаны мен немесе ішкі жағымен қағып жіберу қажет. Құлауды жеңілдету үшін қолды тіреу керек.

Бұл әдісті толық меңгермесе ойын тәртібінің бұзылуына әкеліп соғады.

Шеткі сызықтан шыққан доп, қайта лақтырылып, ойынға енеді. Бұл техникалық қабылдауды әр футболшы меңгеруі керек. Допты лақтыруда тізені бұгу керек. Допты бас бармақпен қосып ұстау керек. Қадым жасап лақтырған кезде немесе жүгіріп келіп лақтыру үшін алаң сызығына 1 немесе 2 қадым қалғанда допты, бастан асыра көтеріп дененің арқа жағына өткізеді. Аяқты жерден көтермеуі керек.

### *Оқыту барысында:*

1. **Тек қолмен.** Қабырғадан 4-5 м қашықтықтан екі қолмен допты лақтыру.
2. **Кеудені иіп.** Бірінші сияқты орындалады. Тек кеуде иіліп жасалады. *Қашықтық 5-6 қадамға ұлғаяды.*
3. **Қадаммен.** Тек қадам арқылы.
4. **Коридормен.** Алаңда жалаушалар арқылы 3 м кеңдікте коридор белгіленеді. Коридормен допты лақтырып, допты белгіден шығып кетпеуін қадағалау керек.
5. **Дәл тастау.** Алаңның бір шетіне 8-9 қадамда 1,5, 1, 0,5 м диаметрлі үш шеңбер сызылады. Ойыншылар доп тастайды. 10 реттен соң ұпай саны анықталады. Ең кіші шеңберге – 3 ұпай, орташасы – 2, үлкені – 1.
6. **Жүрісте.** Жаттығушылар екеуден бөлінеді. Әріптестің бірі алаң сыртына екінші бірі жақ сызықтан 10 м қашықтықта жылжып отырады. Әріптесі оған доп лақтырады. Период бойынша орын алмасады.

***Бастауыш футболшылар лақтыру техникасын орындауда көбінесе дене мен аяқ қозғалысы арқылы орындайды. Қолмен қимыл жасау да типтік қателердің бірі болып саналады. Бастан асырмай лақтыру да қателік болып саналады. Қателіктерді болдырмас үшін 1,2,3 жаттығуларды қайталау керек.***

## Қақпашы ойынның техникасы

Қақпашы командадағы ерекше тұлға. Оның рөлі өте маңызды. Қақпашының ойын техникасы алаңдағы ойыншылармен ұқсас. Тек олардан айырмашылығы, штрафты алаңда қолмен ойнауға болады. Оның негізгі қабылдаулары; допты қағу, т.с.с. Қақпашы допты қағуда травма алуы мүмкін. Осыны болдырмас үшін қақпашыға арнайы киімдер кигізіледі.

Негізгі баған. Ойын қақпаға соғуға айналған кезде қақпашы қай бағыттан келсе де дайын болуы керек. Ол үшін негізгі бағанды білуі керек, яғни өзіне ыңғайлы жағдайды таңдау керек. Ол аяқты алшақ ұстап тізені бүгіп, кеудені сәл алға иіп, қолды алға қойып, көзді доптан айырмау керек. Бұл жағдайда кез-келген қозғалысты жасау ыңғайлы.

## VIII. Білімділік жетілдіруі, баяндама, жасай білу, жалпы дамыту жаттығулары мен саптық жаттығуларды көрсете білу.

1. Саптық жаттығуларды жүргізу.
2. Ауқымды жалпы жаттығуын жүргізу.
3. Төзімділік және жылдамдық қабілеттерін тәрбиелеу.

Қазіргі футболда допты алу техникасын меңгеру өте қажетті. Бастауыш футболшылар допты алудың барлық түрлерін меңгерулері тиіс.

Допты таласпен алу – қарсылас жақындап қалған кезде, доп алысқа кеткен жағдайда болады.

**Пассивті алу.** Екі әріптес жаттығады. Олар бір-бірінен 15 қадам қашықтықта жаттығады. Біреуі допты аяқ өрінің ішкі жағымен әріптесіне бағыттайды. Ол допты алуға ұмтылады. Период бойынша орын алмасады.

**Орнында тұрып.** Алушы орнында тұр. Оған бірінен соң бірі үш қарсылас доп әкеледі. Ол аяғын созып допты алады.

**Ойындағыдай.** Бір мезгілде екі ойыншы жаттығады. Біреуі алушы, біреуі ендіруші. Бір - бірінен 15 қадам қашықтықта тұрады. Ендіруші жақындағанда алушы жақындап допты алады. 8-10 рет қайталайды.

**Иықпен итере допты алу** – қарапайым, бірақ тиімді қабылдау.

**Тура есеп.** Екеуден орындалады. Біреуі қарсы (допсыз) шабуыл, екіншісі – қорғанушы. Белгі бойынша алаңға бірге келеді. Бір – біріне қарсылық көрсетіп допты иықпен қағады. Орын алмасады.

**Жүгіру кезінде.** Дәл жоғарыдағыдай тек оны жай темппен жүргізу кезінде орындалады.

**Доппен.** Мұнда доп ендіріледі. Мазмұны бұрынғыдай. Тек иықты қарсылас иығына теңестіріп алу керек.

Құлап бір аяқпен сырғып барып допты алу – бұл өте қиын әдіс. Басқа ешбір шара қалмаған кезде қолданады. Қарсыластан алыс аяқты тізеден

бүгіп, сырғып барып екінші аяқты қарсыласының алдындағы допқа қарай созады, допты аяқтың табаны мен немесе ішкі жағымен қағып жіберу қажет. Құлауды жеңілдету үшін қолды тіреу керек.

Бұл әдісті толық меңгермесе ойын тәртібінің бұзылуына әкеліп соғады.

Шеткі сызықтан шыққан доп, қайта лақтырылып, ойынға енеді. Бұл техникалық қабылдауды әр футболшы меңгеруі керек. Допты лақтыруда тізені бұгу керек. Допты бас бармақпен қосып ұстау керек. Қадым жасап лақтырған кезде немесе жүгіріп келіп лақтыру үшін алаң сызығына 1 немесе 2 қадым қалғанда допты, бастан асыра көтеріп дененің арқа жағына өткізеді. Аяқты жерден көтермеуі керек.

**Тек қолмен.** Қабырғадан 4-5 м қашықтықтан екі қолмен допты лақтыру.

**Кеудені иіп.** Бірінші сияқты орындалады. Тек кеуде иіліп жасалады. *Қашықтық 5-6 қадамға ұлғаяды.*

**Қадаммен.** Тек қадам арқылы.

**Коридормен.** Алаңда жалаушалар арқылы 3 м кеңдікте коридор белгіленеді. Коридормен допты лақтырып, допты белгіден шығып кетпеуін қадағалау керек.

**Дәл тастау.** Алаңның бір шетіне 8-9 қадамда 1,5, 1, 0,5 м диаметрлі үш шеңбер сызылады. Ойыншылар доп тастайды. 10 реттен соң ұпай саны анықталады. Ең кіші шеңберге – 3 ұпай, орташасы – 2, үлкені – 1.

**Жүрісте.** Жаттығушылар екеуден бөлінеді. Әріптестін бірі алаң сыртына екінші бірі жақ сызықтан 10 м қашықтықта жылжып отырады. Әріптесі оған доп лақтырады. Период бойынша орын алмасады.

**Бастауыш футболшылар лақтыру техникасын орындауда көбінесе дене мен аяқ қозғалысы арқылы орындайды. Қолмен қимыл жасау да типтік қателердің бірі болып саналады. Бастан асырмай лақтыру да қателік болып саналады. Қателіктерді болдырмас үшін 1,2,3 жаттығуларды қайталау керек.**

## **Қақпашы ойынның техникасы**

Қақпашы командадағы ерекше тұлға. Оның рөлі өте маңызды. Қақпашының ойын техникасы алаңдағы ойыншылармен ұқсас. Тек олардан айырмашылығы, штрафты алаңда қолмен ойнауға болады. Оның негізгі қабылдаулары; допты қағу, т.с.с. Қақпашы допты қағуда травма алуы мүмкін. Осыны болдырмас үшін қақпашыға арнайы киімдер кигізіледі.

Негізгі баған. Ойын қақпаға соғуға айналған кезде қақпашы қай бағыттан келсе де дайын болуы керек. Ол үшін негізгі бағанды білуі керек, яғни өзіне ыңғайлы жағдайды таңдау керек. Ол аяқты алшақ ұстап тізені бүгіп, кеудені сәл алға иіп, қолды алға қойып, көзді доптан айырмау керек. Бұл жағдайда кез-келген қозғалысты жасау ыңғайлы.

## **IX. Қақпашының тәсілдері. Допты беру.**

1. Футбол ойынындағы қақпашы тәсілі.
2. Командадағы қақпашының ролы және орны.
3. Қақпашының физикалық дайындығы.

Қазіргі футболда допты алу техникасын менгеру өте қажетті. Бастауыш футболшылар допты алудың барлық түрлерін менгерулері тиіс.

Допты таласпен алу – қарсылас жақындап қалған кезде, доп алысқа кеткен жағдайда болады.

Екі әріптес жаттығады. Олар бір-бірінен 15 қадам қашықтықта жаттығады. Біреуі допты аяқ өрінің ішкі жағымен әріптесіне бағыттайды. Ол допты алуға ұмтылады. Период бойынша орын алмасады.

**Орнында тұрып.** Алушы орнында тұр. Оған бірінен соң бірі үш қарсылас доп әкеледі. Ол аяғын созып допты алады.

**Ойындағыдай.** Бір мезгілде екі ойыншы жаттығады

**Амалдық ұғымы** футболда жеке, топтық командалардың ойыншылардың қимылы қандай да бір мақсатқа жетудегі іс-әрекетті білдіреді. Амал – спорт ойындарының негізгі компоненттерінің бірі болып табылады. Ол тәсілдік дене, психологиялық дайындықты қажет етеді. Жоғары класты командалар үшін аиал ұғымының маңызы зор. Аиал жеке, топтық, командалық қимылдардан, әрекеттерден тұрады.

Бұл шабуылда және қорғаныста ойыншының мүмкіндігінше ептілікті жасауы. Ол допсыз және доппен жасалады.

**Ашылу ұғымы.** Футболшының еркін позицияға шығуы, қарсылас шабуылынан құтылуы. Ашылған ойыншы қарсыласын өз соңынан түсіріп, қақпаға доп алу мүмкіндігі бар. Бос орынға шығу, жылдамдықты арттыруарқылы орындалады. Бағыты алға, артқа, жан-жаққа.

Ойында футболшылар қарсыласты бағындыруға жалған қимыл т.б. жиі қолданады.

Шабуыл жасаушы ойыншы шабуылды қарсыласына шамасы жетпейді. Осы уақытта сандық басымдылық керек болады. Мұндай кездің көптен кездесуі маневр деп аталады және жоғары класты командалар ойын негізінде өте қажетті атрибут болып табылады.

1. **Жүгіріп өту.** Ойыншылардың екі тобы жиналады. Олар кездеспелі колонна түзеді. Қашықтық 8-10м. Басты ойыншы қарсы допқа допты аяқпен соғып бағыттайды даөзі колонна соңына барып тұрады. Бұл жаттығуды эстафета түрінде жүргізе беруге болады. Әр ойыншы үш реттен орындайды.

2. **Үшбұрыш.** үш ойыншы жаттығады. Олар 8м үшбұрыш түзе орналасады. Әріптестер допты бір-біріне кезекпен бағыттайды. Бағыты сағат тіліне қарама-қарсы.

3. **Зонадан шығу.** Алаңда үшбұрыш тәрізді зона сызылады. Жоғары бұрышта жүргізуші ойыншы Б орналасады. Ол допты А ойыншыдан өткізіп В



ойыншыға бағыттап отырады. Бірақ ол сызылған аумақтаншықпау керек. Период бойынша орын алмасады.

**4.Номер ретімен.** Шектелген бөлімшеде жаттығушылар жаттығады. Әрқайсысына реттік номері беріледі. Ойыншылар оны естеріне сақтайды. Олар реттері бойынша бір-біріне допты беру керек. Соңғысы қайтадан біріншіге береді. Қате жіберген ойыншыға айып салынады.

**5.Допқа таласу.** Алаңда 15x15м алаңша сызылады. Мұнда 6 ойыншы орналасады. Оның екеуі жүргізуші болып табылады. Қалғандары допты сырқа шығармай, жүргізушіге кездестірмей бір-біріне бағыттайды. Қате жіберген ойыншы жүргізушінің бірі болады.

**6.Ашыл. алаңда** 20x15 алаңша сызылады. Жалаушадан сызық бойына 4 қақпа орналастырады. Әр командада 4 ойыншыдан. Олардың екеуі қақпашы ойынды бастаған топ қарсыластарына доп соғуға ұмтылады. Бұл тек қана ашылу шартында орындалады.

**7.Аумақтан – аумаққа.** Алаңда 15x40 алаңша белгіленеді. Ол үш аумаққа белгіленеді. Үш команда ойнайды. Әр командада 6 ойыншы 1 қақпашы. Қорғаушы шабуыл аумағында екі шабуылшы. Ойыншылардың бір аумақтан екінші аумаққа өтуіне болмайды. Шабуылшы командаларды көршілес аумаққа дәл бағыттау. Бума қарасында пас беруге болмайды. Осылайша бұл жаттығу ойыншының активті түрде қимыл жасауына септігін тигізеді.

**8.Пятачок.** Алаңда 3м кеңдікте қақпа орналасады. Қақпа алдына «петачок» тұрады. Екі команда ойнайды, ойыншылар 3-еу. Шабуылшы команда допты алып жүреді. Бұл команданың ойыншылары допты бір-біріне тез беруге ұмтылады. Моментті пайдаланып, біреуі еркін аумаққа өтеді, яғни «пятачокқа». 5 минуттан кейін орын алмасады. Қорғаушылардың «пятачокқа» кірулеріне болмайды.

Құлап бір аяқпен сырғып барып допты алу – бұл өте қиын әдіс. Басқа ешбір шара қалмаған кезде қолданады. Қарсыластан алыс аяқты тізеден бүгіп, сырғып барып екінші аяқты қарсыласының алдындағы допқа қарай созады, допты аяқтың табаны мен немесе ішкі жағымен қағып жіберу қажет. Құлауды жеңілдету үшін қолды тіреу керек.

Бұл әдісті толық меңгермесе ойын тәртібінің бұзылуына әкеліп соғады.

Шеткі сызықтан шыққан доп, қайта лақтырылып, ойынға енеді. Бұл техникалық қабылдауды әр футболшы меңгеруі керек. Допты лақтыруда тізені бүгу керек. Допты бас бармақпен қосып ұстау керек. Қадым жасап лақтырған кезде немесе жүгіріп келіп лақтыру үшін алаң сызығына 1 немесе 2 қадым қалғанда допты, бастан асыра көтеріп дененің арқа жағына өткізеді. Аяқты жерден көтермеуі керек.

**Тек қолмен.** Қабырғадан 4-5 м қашықтықтан екі қолмен допты лақтыру.

**Кеудені иіп.** Бірінші сияқты орындалады. Тек кеуде иіліп жасалады. *Қашықтық 5-6 қадамға ұлғаяды.*

**Қадаммен.** Тек қадам арқылы.

**Коридормен.** Алаңда жалаушалар арқылы 3 м кеңдікте коридор белгіленеді.

Коридормен допты лақтырып, допты белгіден шығып кетпеуін қадағалау керек.

*Дәл тастай.* Алаңның бір шетіне 8-9 қадамда 1,5, 1, 0,5 м диаметрлі үш шеңбер сызылады. Ойыншылар доп тастайды. 10 реттен соң ұпай саны анықталады. Ең кіші шеңберге – 3 ұпай, орташасы – 2, үлкені –

**1. Жүрісте.** Жаттығушылар екеуден бөлінеді. Әріптестін бірі алаң сыртына екінші бірі жақ сызықтан 10 м қашықтықта жылжып отырады. Әріптесі оған доп лақтырады. Период бойынша орын алмасады.

*Бастауыш футболшылар лақтыру техникасын орындауда көбінесе дене мен аяқ қозғалысы арқылы орындайды. Қолмен қимыл жасау да типтік қателердің бірі болып саналады. Бастан асырмай лақтыру да қателік болып саналады. Қателіктерді болдырмас үшін 1,2,3 жаттығуларды қайталау керек.*

**Қақпашы ойынның техникасы**

Қақпашы командадағы ерекше тұлға. Оның рөлі өте маңызды. Қақпашының ойын техникасы алаңдағы ойыншылармен ұқсас. Тек олардан айырмашылығы, штрафты алаңда қолмен ойнауға болады. Оның негізгі қабылдаулары; допты қағу, т.с.с. Қақпашы допты қағуда травма алуы мүмкін. Осыны болдырмас үшін қақпашыға арнайы киімдер кигізіледі.

Негізгі баған. Ойын қақпаға соғуға айналған кезде қақпашы қай бағыттан келсе де дайын болуы керек. Ол үшін негізгі бағанды білуі керек, яғни өзіне ыңғайлы жағдайды таңдау керек. Ол аяқты алшақ ұстап тізені бүгіп, кеудені сәл алға иіп, қолды алға қойып, көзді доптан айырмау керек. Бұл жағдайда кез-келген қозғалысты жасау ыңғайлы.

## **Х. Жоғары дәрежелі спортшылармен жұмыс кезіндегі жаттықтырушының психо-педагогикалық әрекеттері.**

*Домаланған не төмен ұшып келе жатқан допты қағу.* Доп жақындаған кезде қақпашы тез иіліп, қолмен допты тосып алады. Сосын түзіліп допты кеудесіне ұстайды.

1. Тұрған кезден аяқты бүгу, кеуде алға иіледі, екінші аяқ бірге бүгіледі.
2. Жаттығуға екі жаттығушы қатысады. Біреуі қақпашының негізгі тұрысымен тұрып, доп жақындағанда тосып алып, кеудеге қысады.
3. Қақпашы қақпаға орналасып, әріптесі 6-7 қадам қашықтықта тұрады. Қақпашы әріптесінің аяқтың сырқы жағымен соққан допты ұстайды.
4. Дәл жорғарыдағыдай ұстау. Тек бағытты өзгертеді.
5. Бір мезгілде 3 ойыншы қатысады. Екуі бір-біріне қарама-қарсы 20 қадам қашықтықта тұрады. Үшіншісі олардың арасында доппен тұрады. Ол екеуіне кезек-кезек допты беріп отырады. Период бойынша орын алмасады.

6. Бірнеше ойыншы қақпадан 8-12 м қашықтыққа тұрып, әртүрлі күшпен допты төмендетіп қақпаға соғады. Қақпашы тосып алады.

Жартылай биіктіктегі допты қағу. Бастан төмен, тізеден жоғары ұшып келген допты қағу бір орында немесе секіру арқылы орындалады. Қақпашы тізесін бүгіп, аяқты жақындатады, кеуде алға иіледі.

1. Аяқ арасы кең, иық бүгіліңкі, қолдар алда (доп алақанда). Допты кеудеге қысу және бастапқы жағдайға келу.

2. Осы позициямен допты 30-40 см-ге лақтыру, тосып алып кеудеге қысу.

3. Орнында тұрып допты қағу.

4. Бірнеше қадам алға жылжып, 6-8 м қашықтықтан лақтырылған допты қағу.

5. Ойыншы 6-8 м-ден қақпашыға доп бағыттайды. Ол допты қағып алып кері қайтарады.

6. Бірнеше ойыншы қақпашыдан 8-11 м қашықтықта тұрып, іш биіктігінде оған допты бағыттайды. Ол әр түрлі жағдаймен допты қағып алады.

Биік ұшып келе жатқан допты қағу – бастан жоғары жағдайда секіру арқылы қағады. Орнында тұрып қағу. Қолдар жоғарылатылып, алақан жайылады. Тосып алған соң кеудеге қысады.

Секіру арқылы тосу. Бір орында немесе екі аяқпен секіру арқылы орындалады.

1. Ойыншы допты бет жағдайында ұстайды. Бас бармақ бір-біріне барынша жақын тұру керек. Белгі бойынша кішкене артқа жылжып, допты жібере беріп, бастапқы жағдайда тез арада кіреді.

2. Допты жоғары көтеріп, белгі бойынша допты тастап, иық немесе кеуде тұсына бұрыш жасай ұстау.

3. Допты бастан асырып лақтыру, қайта тосып алып, кеудеге қысу.

4. Қақпашы допты 5-6 м қашықтықтан лақтырғанда тосып алу.

5. Алға қарай лақтырылған допты тосып алу.

6. Қақпашы лақтырылған допты, секіріп қағу арқылы орындайды.

Жоғарыда аталған доптың лақтырылуы, биіктігі жағдайларында қақпашы алға, жоғары ұмтылып, екі аяқпен бірдей секіреді. Қолдар жоғары көтеріліп алақан допқа жайылады. Саусақтар ажыратылып, допты тосып алады.

Мұндай күрделі техникалық қабылдауларды жасауда физикалық сапалардың атқаратын маңызы өте зор. Сонымен қатар ауада денені еркін қозғалта білу де керек. Жаттығудың бастапқы этаптарын жеңілдететін түрінен бастау керек.

- 1.Тізерлеп тұрып, құлап барып допты тосу, кеудеге қысу. Белгі бойынша оң жаққа сонан соң сол жаққа құлау.
  - 2.Тізерлеп барып, құлап барып допты тосу, кеудеге қысу.
  - 3.Аталған жаттығуларды жасап, тез жылдамдықты арттыру.
  - 4.Дәл осы жаттығулар, тек допқа соққы табанның ішкі жағымен беріледі.
  5. Ойыншы доппен қақпаға жақындап, допты өзінен 2-2,5м –ге жібереді. Қақпашының есебі – допты қарсы алып, оны кері қайтару.
  - 6.Ойыншы қақпадан 2-3м қашықтыққа тұрып, допты серпілердей етіп тастайды. Қақпашы серпілген допты тосуы керек.
  7. Қақпашы допты қақпа бағана тұсына бағыттап, серпілген кезде қағу керек.
  8. Ойыншы допты қақпашыға түрлі биіктікте тастайды. Қақпашы сол допты қағуы керек.
  9. Ойыншылар кезекпен 10-12м қашықтықтан аяқ соққысымен допты ауалатып қақпаға бағыттайды. қақпашы қағуы керек.
  10. Бірнеше ойыншы 12-115м қашықтықтан аяқ соққысымен берілген допты қақпаға бағыттайды. Қақпашы ұшқан допты қағып алуы керек.
- Ұшып келген допты кері ұру. Кейде өте қатты жылдамдықпен келген допты тосу мүмкін болмаса, қақпашы алақанмен кері қайтарады. Бұл жағдайларда көбінесе секіру арқылы жасалады.
- Допты қарсыласы алып қоятындай жағдайда қақпашы бір жұдырықтап немесе екі жұдырықтап допты соғып жібереді.
- 1.Ойыншы 5-6м қашықтықтан қисық траектория бойынша қақпаға бағыттайды. Қақпашы допты алақан арқылы кері қайтарады.
  - 2.Ойыншы 7-8м қашықтықтан допты қатты жылдамдықпен қақпашыға бағыттайды . Қақпашы алақанмен кері қайтарады.
  - 3.Ойыншы допты түрлі бағытпен қақпашыға береді. Ол кері қайтарады.
  - 4.Дәл осылай соққы аяқпен беріледі. Қашықтық 10-12м.
  - 5.Жұдырықпен қайтару.
  - 6.Бастан жоғары ілінген допты бір орында тұрып жұдырықтау.
  - 7.Дәл осылай, 3-4 қадам жүріспен жасау.
  - 8.Ойыншы допты 5-6м қашықтықтан қисық траекториямен қақпашыға бағыттайды. Қақпашы жұдырықпен кері қайтарады.
  - 9.Жүгіріп келіп қақпашы допты жұдырықпен қайтарады.

10. Қақпадан 10м қашықтықта тұрып, қақпашыға допты бағыттау. Ол секіріп, допты кері қайтарады.

11. Қақпаның екі шетінен қақпаға қарайекі ойыншы допты бағыттайды. Қақпашы кері қайтарады.

12. Дәл осылай алдымен пассивті, соңынан активті.

Допты лақтыруды қақпашы допты қағып алғаннан соң жасайды. Ол допты дәл және тез бос әріптесіне лақтыру керек. Допты лақтыру бір қолмен жүзеге асырылады. Допты лақтыру алға жылжумен басталады. Нәтижеде доп көзделген жерге барады.

## **XI. Футболдағы оқыту әдістемесіндегі және жаттығулардағы ғылыми зерттеу жұмыстарының ғылыми тәжірибелік мәселелері.**

1. Футболдан ғылыми зерттеу жұмысын жүргізу және ұйымдастыру.

2. Зерттеу жұмысына сәйкес әдістеме жинақтау.

1.6-7м қашықтықта екі ойыншы иық арқылы допты бір-біріне бағыттайды.

2. Дәл осылай келесі жақпен.

3. 11-12м қашықтықтан екі ойыншы кезекпен екі жақтап иықтан асырып допқа соққы береді.

4. Дәл осылай 15-18м қашықтықтан 2м диаметрлі шеңберге допты бағыттайды.

5. Қақпашы допты жүгіре басып алаңдағы қозғалыстағы әріптесіне лақтырады.

6. 7-8м қашықтықта екі ойыншы бір-біріне кезек-кезек допты домалатады.

7. Дәл осылай тек жүгіріп. Қашықтық 12-14м.

Мұнда кездесетін қателерді қақпашылар доптылақтыруда жібереді. Кейде бастай бергенде доп қолынан түсіп қалады. Бұл допты дұрыс ұстамаудан болады. Мұнда қол саусақтарын барынша жазып ұстау керек. Жаттығуды допты қабырғағауру арқылы жасап көруге болады.

**Допты ұру.** Допты алған соң қақпашы аяқ өрінің ішкі, сыртқы, ортаңғы бөліктері арқылы допқа аяқпен соққы беріп ұра алады. Бұл қақпадан сыртқа (алаңға) ендіру кезінде де қолданылады. Допты тосқаннан кейін осылайша тебу басталады. Бұл жағдайда соққы түсіп келе жатқан допқа беріледі.

### ***Сабақ барысында:***

1. Допты өр ортасымен соққы беру арқылы тебу.

2. Екі ойыншы 2м қашықтықтан бір-біріне соққы беріп, қолмен қағып алады.

3. Ойыншылар бір көзделген жерге 25-30 м қашықтықтан доппен теуіп көздейді.

4. Ойыншы жүгіріп бара жатқан ойыншыға допты оның жүгірісіне

сәйкестендіріп соғады.

5.Жаттығушы допты қолмен лақтырады.

6.Ойыншылар допты пассивті, артынан активті түрде соға бастайды.

Қақпашының ойын тәсілдерін қалыптастыру үшін жасалатын жаттығулар:

1.Қақпашы бір қолына доп ұстап, бір қолымен айналмалы қозғалыс жасайды, қолды алмастырады.

2.қолын екі жаққа созып, допты алма кезек алмастырады.

3.Қақпашы допты қолына ұстап тұрады. Еңкііп допты аяқ астынан өткізіп, тез тұрып алдынан тосып алады.

4.Қақпашы алға еңкейіп доптыаяқтан немесе денеден айналдырақозғалыс жасайды. Дәл осылай «сегіз саны» тәрізді қозғалыспен де жасайды.

5.Қақпашы отырып бір аяғын түзу ұстап, допты осы аяқ арқылы қолдан қолға алмастырады.

6.Қақпашы түзу қолға доп ұстап, алға созып түзу тұрады. Алға еңкейіп, допты жоғары арқадан асыра лақтырады. Тез түзуленіп, допты қағып алады.

7.Аяқ арасымен допты жерге соғып, бұрыш жасай артқа тез бұрылып, допты қағып алады.

8.Қақпашы допты оң қолына ұстап тұрады. Допты аяқ арасымен жерге ұрып, жерден серпілген допты қағып алады.

9.Дәл осылай, сол қол арқылы.

10.Қақпашы допты екі қолымен жоғары лақтырып, оны секіріп ұстап алады да, тез 360°-қа бұрылып кеудесіне қысады.

11.Түрлі жағдайларда тұрып (арқамен жатып, ішпен, жанымен жатып) қолда доп-тез тұрып, допты кеудеге қысу.

12.Бастапқы жағдайда жатып, қақпашы допты қағып алып, кеудеге қысады.

13.Бастапқы жағдайдан тізерлеп тұрып, допты кеудеге қысып, жан-жақты құлап тез тұру.

14.Бастапқы жағдайдан аяқты бүгіп, допты екі қолмен ұстап, екі аяқ арасына қойып алға лақтыру. Қайта тосып алып, кеудеге қысып, алға арнау және артқа арнау.

15.Бастапқы жағдайда отырып, допты жерге ұрып, тез тұрып, серпілген допты ұстап, кеудеге қысу.

16.Жеңіл жүгіріс кезінде допты бір қолмен лақтыру. Секіріп тосып алып, кеудеге қысу.

17.қақпашы допты өзінен1-1,5 м қашықтыққа тастап, ұмтылыс жасап тосып алады.

18.Қақпашы қолынан допты басынан асыра ұстап жерге ұрып, аунап түсіп, допты тосып алып кеудеге қысады.

19.Қақпашы әріптесіне қарсы бағытта тұрып 8м қашықтықта допты қақпашыға лақтырып, дауыстайды. Ол тез бұрылып, допты қағып алады.

20.Қақпашы қабырғаға 1,5м қашықтықта тұрады. Әріптесі артынан 5м қашықтықтан допты қабырғаға лақтырады. Қақпашы допты қағып алады.

21.Екі қақпашы. Бір-бірінен 3-5 м қашықтықта тұрады. Біріншісі допты лақтырады, екіншісі екі жұдырықпен кері қайтарады.

- 22.Бастапқы қалыптан допты екі қолдап ұстап лақтырады, тұрып, отырып, жерге түсірмей қағып алу.
- 23.Ішпен жатып допты лақтыру, тез тұрып допты тосып үлгеру.
- 24.Екі қақпашы допты бір-біріне 10 м қашықтықта тұрады. Бір-біріне допты серпілтіп жібереді, қайталау.
- 25.Екі қақпашы допты бір-біріне 10-12м қашықтықта тұрады. Бірі допты екі қолдап жерге лақтырады. Екіншісі допты секіріп тосып алады.
- 26.Дәл осылай, орын алмасады.
- 27.Дәл осылай, бірі теріс қарап тұрады. Ол допты артқа яқ арасымен лақтырады, әріптесі домалап барып допты ұстайды.
- 28.Екі қақпашы бір-біріне 10-12м қашықтықта тұрады. Бірі доппен аунап түсіп, допты әріптесіне бағыттайды. Ол тосып алып кеудесіне қысады.
29. Екі қақпашы доп ұстап бір-біріне 6-8 м қашықтықта тұрады. Допты бір-біріне бірдей лақтырып тосады.
- 30.Қақпашылар бір-біріне 7-8м қашықтықта доппен тұрады. Допты бір-біріне жоғарымен лақтырады.
- 31.Екі қақпашы бір-бірінен 7-8м қашықтықта тұрады. Артына қарап тұрған қақпашының басынан асыра лақтырады. Ол секіріп допты қағып алады.
- 32.Екі ойыншы және қақпашы жаттығады. Қашықтығы 12м . біреуінде доп. Екіншісі аунап түсіп өзіне лақтырылған допты қақпаға бағыттайды. Қақпашы допты қағып алады.
- 33.Дәл жоғарыдағыдай орналасады. Әрқайсысында доп. Олар қақпашыға допты кезекпен соққылайды. Қақпашы тосып алып, алаңға қайта лақтырады. 10-15 соққы беріледі.
- 34.Қақпашы қақпаға орналасады. Допты соғушыларға кезекпен төтеп береді.
35. Қақпашы қабырғадан 6м қашықтықта орналасады. Қатты серпілдердей етіп, допты лақтырады да, тосып алып кеудеге қысады.
- 36.Қақпашы қабырғаға арқамен тұрады. Допты аяқпен қатты соғады. 180°-қа бұрылып серпіліп, кеудесіне қысады.
- 37.Қақпашы қабырғадан 10-12м қашықтықта тұрып допты аяқ өрінің ішкі немесе сыртқы жағымен соққы беріп, ұшқан допты екі қолмен тосыпалып, кеудеге қысады.
- 38.Дәл осылай, тек 3-4 қақпашы болады.
39. Қақпашы қабырғадан 6м қашықтықта кері қайтқан допты тосып алып, кеудеге қысады.
- 40.Екі қақпашы бір-бірінен 12м қашықтықта орналасады. Біреуі допты домалатып немесе ауалатып лақтырады. Екіншісі допты қағып алып кері қайтарады.
- 41.Екі қақпашы бір-бірінен 15м қашықтықта орналасып, допты кезекпен домалатып жібереді. Кері қайтарып отырады.
42. Екі қақпашы бір-бірінен 15-20м қашықтықта орналасып, бір-біріне допты лақтырады.
- 43.Айып алаңынан екі бұрышына екі қақпашы орналасып, бір-біріне аяқ соққысымен допты бағыттайды.
- 44.Қақпа алдына 12м ойыншы доп ұстап тұрады. Оның артына допсыз

- ойыншы орналасады. Допты қақпаға соғады. Екіншісі ұмтылыс жасап кері қайтарады.
45. Екі ойыншы қақпаның оң және сол жағына орналасып, кезекпен қақпаға ендіреді.
46. Ойыншы қақпа сызығынан допты айып алаңына бағыттайды. Қақпашы допты жүгіріп жұдырықпен қайтарады.
47. Бірнеше ойыншы айып алаңынан қақпаға соққы береді. Қақпашы допты қағып, жүгірген ойыншыға береді.
48. Ойыншылар шеңбер бойымен орналасып, бір-біріне доп бере бастайды. Қақпашы шеңбер ортасына орналасып, допты тосу керек немесе аяғымен тоқтату керек. Варианттары: қақпашы допты тез жерге түскенде немесе лақтыру кезінде ала алады.
49. Қақпашы ойыншыға артқа қарап тұрады. Ойыншы допты лақтырады. Қақпашы тез бұрылып, допты қағып кері қайтарады.
50. Екі қақпашы бір-бірінен 2м-де тізелеп тұрады. Әрқайсысында доп. Екеуі де бір-біріне тез темпте допты лақтырады.
51. Екі қақпашы бір-біріне қарсы 3м қашықтықта тізерлеп тұрады. Бір допты оң жағыме, бірі сол жағымен бағыттайды.
52. Дәл осылай, тек мәріптесі қақпашы алдында 10-11м қашықтықта аяқ арқылы соққы береді.
53. Қақпашы допты жоғары лақтырып, артынан екінші допты лақтырады. Секіру арқылы түсіп келе жатқан допты жерге түсірмей тосып алады.

## **ХІІ. Жас футболшылардың дене күшінің дайындығы.**

1. Жас футболшылардың дене күшінің дайындығы
2. Тәсілдік дайындық – спорттық шеберлікті көтерудің негізі.

*Амалдық ұғымы* футболда жеке, топтық командалардың ойыншылардың қимылы қандай да бір мақсатқа жетудегі іс-әрекетті білдіреді. Амал – спорт ойындарының негізгі компоненттерінің бірі болып табылады. Ол тәсілдік дене, психологиялық дайындықты қажет етеді. Жоғары класты командалар үшін аиал ұғымының маңызы зор. Аиал жеке, топтық, командалық қимылдардан, әрекеттерден тұрады.

Бұл шабуылда және қорғаныста ойыншының мүмкіндігінше ептілікті жасауы. Ол допсыз және доппен жасалады.

*Ашылу ұғымы.* Футболшының еркін позицияға шығуы, қарсылас шабуылынан құтылуы. Ашылған ойыншы қарсыласын өз соңынан түсіріп, қақпаға доп алу мүмкіндігі бар. Бос орынға шығу, жылдамдықты арттыруарқылы орындалады. Бағыты алға, артқа, жан-жаққа.

Ойында футболшылар қарсыласты бағындыруға жалған қимыл т.б. жиі қолданады.



Шабуыл жасаушы ойыншы шабуылды қарсыласына шамасы жетпейді. Осы уақытта сандық басымдылық керек болады. Мұндай кездің көптен кездесуі маневр деп аталады және жоғары класты командалар ойын негізінде өте қажетті атрибут болып табылады.

1. Жүгіріп өту. Ойыншылардың екі тобы жиналады. Олар кездеспелі колонна түзеді. Қашықтық 8-10м. Басты ойыншы қарсы допқа допты аяқпен соғып бағыттайды даөзі колонна соңына барып тұрады. Бұл жаттығуды эстафета түрінде жүргізе беруге болады. Әр ойыншы үш реттен орындайды.

2. Үшбұрыш. Үш ойыншы жаттығады. Олар 8м үшбұрыш түзе орналасады. Әріптестер допты бір-біріне кезекпен бағыттайды. Бағыты сағат тіліне қарама-қарсы.

3. Зонадан шығу. Алаңда үшбұрыш тәрізді зона сызылады. Жоғары бұрышта жүргізуші ойыншы Б орналасады. Ол допты А ойыншыдан өткізіп В ойыншыға бағыттап отырады. Бірақ ол сызылған аумақтаншықпау керек. Период бойынша орын алмасады.

4. Номер ретімен. Шектелген бөлімшеде жаттығушылар жаттығады. Әрқайсысына реттік номері беріледі. Ойыншылар оны естеріне сақтайды. Олар реттері бойынша бір-біріне допты беру керек. Соңғысы қайтадан біріншіге береді. Қате жіберген ойыншыға айып салынады.

5. Допқа таласу. Алаңда 15x15м алаңша сызылады. Мұнда 6 ойыншы орналасады. Оның екеуі жүргізуші болып табылады. Қалғандары допты сырқа шығармай, жүргізушіге кездестірмей бір-біріне бағыттайды. Қате жіберген ойыншы жүргізушінің бірі болады.

6. Ашық алаңда 20x15 алаңша сызылады. Жалаушадан сызық бойына 4 қақпа орналастырады.

Әр командада 4 ойыншыдан. Олардың екеуі қақпашы ойынды бастаған топ қарсыластарына доп соғуға ұмтылады. Бұл тек қана ашылу шартында орындалады.

7. Аумақтан – аумаққа. Алаңда 15x40 алаңша белгіленеді. Ол үш аумаққа белгіленеді. Үш команда ойнайды. Әр командада Б ойыншы 1 қақпашы. Қорғаушы шабуыл аумағында екі шабуылшы. Ойыншылардың бір аумақтан екінші аумаққа өтуіне болмайды. Шабуылшы командаларды көршілес аумаққа дәл бағыттау. Бума қарасында пас беруге болмайды. Осылайша бұл жаттығу ойыншының активті түрде қимыл жасауына септігін тигізеді.

8. Пятачок. Алаңда 3 м кеңдікте қақпа орналасады. Қақпа алдына «пяточок» тұрады. Екі команда ойнайды, ойыншылар 3-еу. Шабуылшы команда допты алып жүреді. Бұл команданың ойыншылары допты бір-біріне тез беруге ұмтылады. Моментті пайдаланып, біреуі еркін аумаққа өтеді, яғни «пяточокқа». 5 минуттан кейін орын алмасады. Қорғаушылардың «пяточокқа» кірулеріне болмайды.

### **ХІІІ. Құрал — жабдықтармен оқытудағы түсіндіру, көрсету, айту біліктілігін және білімін жетілдіру.**

1. Алғашқы ойыншының тәсілін түсіндіру және көрсету.
2. Қақпашы тәсілдерін көрсету.
3. Допты тоқтату, аяқпен, кеудемен, баспен.

Қарсыластың жабылуы ұғымы футболдағы ойын барысында кедергі келтірген қарсыластан бос орынға шығу арқылы және допты алу арқылы құтылуды білдіреді. Мұнда өте ептілік қажет. Епті ойыншы қарсыласын жабылуға мәжбүр етеді.

1. Біреуі үшеуге қарсы. Алаңда 10x10м алаңша сызылады. Үш ойыншы бір қорғанушыға қарсы ойнайды. Шабуылшы А, Б және Д ойыншы да бос орынға барады, бағыты басқа. Г ойыншы допты алып жүрген шабуылшыға қарсы тұрады. Мақсаты допты бір жаққа қарай А ойыншыдан шығармау.

2. Алаңда 12x12м алаңша белгіленеді. Бір қорғаушы екі шабуылшыға қарсы тұрады. Шабуылшы қарсылас бір-біріне доп бермес үшін қорғанушы ыңғайлы жер таңдайды. Ойыншылар ойын ауыстырады.

3. Екі қорғаушы. Екі шабуылшыға екі қорғаушы қарсы тұрады. Ойын 15x15 алаңда өтеді. Қорғаушылардың мақсаты допты алып жүрген шабуылшыларды жабу.

4. Қақпаға шабуыл. Алаң ортасында доппен бірге төрт шабуылшы орналасады. Қақпада қақпашымен қатар 4 қорғаушы тұрады. шабуылшылар допты бір-біріне беру арқылы алға жылжиды. Қорғаушылар олардан допты алуға тырысады. Берілген уақыттан соң орын алмасады.

5. Үш қақпа. Алаңда 25x25м алаңша белгіленеді. Үш ойыншыдан ойнайтын екі команда ойнайды. Олар қарсыластарының қақпасына доп соғуы керек.

Әріптесіне допты дәл және уақытында беруді меңгерген ойыншы командаға үлкен табыс, олжа әкеледі. Бірақ доты дұрыс беру – жай ғана іс емес. Оны да жаттығулар арқылы әріптесі дәл қабылдап алу мүмкіндігін тудыру керек.

1. Түзу бойымен. Жаттығу екеуден орындалады. Бір-біріне 4-6м қашықтықта тзу бойымен жылжи отырып, допты бір-біріне береді.

2. Әріптес жүрісіне. Алаңда 8-10м диаметрлі шеңбер сызылады. Ойыншы шеңбер ортасында тұрып, шеңбер сыртымен жүгірген әріптесіне бағыттайды. Жаттығу сағат тілі бағытымен жүреді.

3. Әріптеске қарама-қарсы. Жаттығу екеуден орындалады. Әріптестер позициясы бір-бірінен 25-16м қашықтықта. Біреуі әріптесіне допты береді. Ол ұмтылыс жасап қарсы алады.

4.Екеуі біреуге қарсы. Ойынға үш ойыншы қатысады. Ойын футбол алаңынан бір жартысында өтеді. Екі шабуылшы допты бір-біріне бере отырып, қақпаға жақындайды. Үшінші ойыншы қорғаушы рөлін ойнайды. Шабуылшылар қақпаға доп соғуға тырысады.

5.Диогональді беру. Жаттығушылар допты келесі түрге бөледі. А ойыншы – Б – В – Г т.с.с. Период бойынша орын алмасады.

6.Позиция ауысымы. Төрт ойыншы төртбұрыш түзе орналасады. Біреуі ортаға тұрады. Олар допты ретпен алмасады. Д – А сосын орнына жүгіреді. А – Б т.с.с.

7.Аумақтан аумаққа. Алаңда 40x10 алаңша белгіленеді. Түзу сызықтармен 4 бірдей аумақ сызылады. 1м кеңдікте жалаушалар қадалады. А, Б, В және Г ойыншылары көрсетіп ойнайды.

8.Екі колонна. Қақпадан 40м қашықтықта А және Б ойыншылар тобы орналасады. А тобының әрбір ойыншысында доп бар. Сигнал бойынша А тобының басты ойыншысы келесі команданың біріншісіне береді. Өзі алға қайтқан допты алу үшін жылжиды. Осылайша қайталана береді.

9.Жалашылар арасында. Жаттығу барысы жоғарыдағыдай. Бірақ допты беру жалаушылар арқылы орындалады.

Бұл әрекет өзінің қақпасын қорғауда қолданылады. Бұл да күрделенген әрекетке жатады. Бұл жағдайдағв жаттығуларды жасау барысында алдымен екі қорғаушы бір шабуылшыға қарсы, үшеуі үшеуге, төртеуі төртеуге, т.с.с. үшеу төртеуге қарсы шығуы керек.

1.Әріптесті сақтандыру. Екі қорғаушы қақа алдында, қашықтығы 5м. Шабуылшы пассивті тұрған қорғаушы алдына допты әкеледі. Ол оны айналып өтіп, қақпаға жетуге тырысады.

Екінші қорғаушы шабуылшы қай бағытта өтуін болжап, әріптесін сақтандыру қажет. Соңынан орын алмасады.

2.Қақпашыны сақтандыру. Екі қорғаушы қақпаның екі бұрышына орналасады. Қақпашы ортада. Қақпашының сол жағына бағанаға доп іледі. Қақпашы жүгіріп допты қағуға немесе ұруға тапсырады. Қақпашының оң жағындағы ойыншы қақпаға қарай ығысады.

3. 2x1 ойыны. Алаңда 8 қадамды алаңшада белгіленеді. Шабуылшының біреуі екі қорғаушыға қарсы шығып, қақпаға доп соғуға тапсырады.

4. 3x2 ойыны. Алаңда 30x30 алаңшаға белгіленеді. Онда бағанадан қақпа құрылады. Екі шабуылшы үш қорғаушыға қарсы шығып гол соғуға ұмтылады.

5.Ұжымдық алу. Алаңда 20x20 алаңша сызылады. Екі топ ойнайды. Бір топ допты береді, ал екіншісі алуға ұмтылады. Маневрлер арқылы алушылар шабуыл жасай бастайды. 5 минуттан соң орын алмасады.

#### **14. Оқу жаттығу ойындары кезіндегі командалық әрекеттер.**

1. Оқу жаттығу ойындар кезіндегі әрекеттерді басқару.
2. Оқу жаттығу ойындары кезіндегі демалысты пайдалану.
3. Ойын жиынныңдағы футболшылар әрекеттерін бағалау.

Жасалған жұмыстары футбол ойының шығу тарихы, оның әр кезеңдегі даму сатылары, сол сатылардағы өткізілген оқу-жаттығулардың өткізу әдістемелері қарастырылды. Футбол ойыныңының әрбір даму сатыларында футболшы ағзаларының оқу-жаттығу жүйесіне бейімделуі әр түрлі жағдайларды болғаны байқалады.

Футбол-атлетикалық ойын түріне жататындықтан ол адам ағзасының дене сапарларының жылдамдығын, ептілігін, төзімділігін, күш және иілгіштік қасиеттерінің жетілуіне септігін тигізіп келеді. Ойын барысында футболшы үлкен жүктеме алатын, оның септігі функционалдық мүмкіншілігінің өсуіне, ерік-жігер сапаларын тәрбиелеуге ықпал жасайды.

футбол ойыныңының негізгі екі коллектив арасындағы күрес болғандықтан, олардың ойыншыларының жалпы мақсаты-жеңіс, жеңіске деген ұмтылыс коллективтік іс-әрекетіне өзара көмеке, жолдастық және достық сезімін тәрбиелейтіні белгілі болды.

Футбол ойыныңының алғашқы даму сатысында XIX – ғасырдың басында, спорттық әдістеме тәрбиесінің дамуына ықпал жасайтыны таныла бастады.

Соғыстан кейінгі жылдардан бастап футбол клубтарында жаттығушылар жұмыс атқара бастады. Сол жылдары футбол клубтарының арнайы оқу-жаттығу жоспарлары құрылды. Ойын техникасы мен тактикасына басты назар аударылды.

1950 жылдардың басында футболшылардың жаттығу процестері циклдік сипатта болды.

Жаттығу процесін жоспарымызда апталық, бір айлық және жылдық циклдерде жұмыстардың өткізілу жиілігіне байланысты, кезеңдегі жүктемені түсіру, жаттығудың кезеңдері мен этаптарында олардың көлемі және қарқыныңының өзара байланысын ескеріп отырды.

Оқу-жаттығу процесінде дене-күш дайындығын жетілдіру сабағында, өзара әсер ететін жүктемені әрбір футболшыға жеке жоспар құру арқылы іске асыру қажеттігі туындады. Бұл жерде әр футболшының жеке ерекшеліктеріне, олардың дене-күшінің деңгейіне қарай жоспар жасалынды.

Жеке жаттығудың негізгі формасы болып, жаттықтырушы және дәрігердің бақылауымен футболшының өзінше дайындығы саналады. Жекелей

жаттығудың құрамын: дене-күш, техникалық, тактикалық, психологиялық, дайындықтарын тәрбиелейтін арнайы іріктелген жаттығулар енеді.

Жүргізілген зерттеу нәтижесінде өткізілген оқу-жаттығудың қай саласын алсақ та, ол дене-күш, техникалық, тактикалық, функционалдық және психологиялық дайындықты дамыту сабағы болып топтап өткізу әдісімен, жекелей дәріс берудің тиімділігі өте маңызды. Әрине тактикалық әдісті үйрету және жетілдіру сабағында және футболшыға жеткілікті түрде сабақ өткізу мүмкін емес.

Зерттеудің тәжірибелеік маңызы футболшылардың оқу-жаттығу процесінің ары қарай дамуы теориялық және ғылыми - әдістемелік негіздегі бағытта болуды көздейді.

*Амалдық ұғымы* футболда жеке, топтық командалардың ойыншылардың қимылы қандай да бір мақсатқа жетудегі іс-әрекетті білдіреді. Амал – спорт ойындарының негізгі компоненттерінің бірі болып табылады. Ол тәсілдік дене, психологиялық дайындықты қажет етеді. Жоғары класты командалар үшін аиал ұғымының маңызы зор. Аиал жеке, топтық, командалық қимылдардан, әрекеттерден тұрады.

Бұл шабуылда және қорғаныста ойыншының мүмкіндігінше ептілікті жасауы. Ол допсыз және доппен жасалады.

*Ашылу ұғымы.* Футболшының еркін позицияға шығуы, қарсылас шабуылынан құтылуы. Ашылған ойыншы қарсыласын өз соңынан түсіріп, қақпаға доп алу мүмкіндігі бар. Бос орынға шығу, жылдамдықты арттыруарқылы орындалады. Бағыты алға, артқа, жан-жаққа.

Ойында футболшылар қарсыласты бағындыруға жалған қимыл т.б. жиі қолданады.

Шабуыл жасаушы ойыншы шабуылды қарсыласына шамасы жетпейді. Осы уақытта сандық басымдылық керек болады. Мұндай кездің көптен кездесуі маневр деп аталады және жоғары класты командалар ойын негізінде өте қажетті атрибут болып табылады.

1. Жүгіріп өту. Ойыншылардың екі тобы жиналады. Олар кездеспелі колонна түзеді. Қашықтық 8-10м. Басты ойыншы қарсы допқа допты аяқпен соғып бағыттайды даөзі колонна соңына барып тұрады. Бұл жаттығуды эстафета түрінде жүргізе беруге болады. Әр ойыншы үш реттен орындайды.

2. Үшбұрыш. үш ойыншы жаттығады. Олар 8м үшбұрыш түзе орналасады. Әріптестер допты бір-біріне кезекпен бағыттайды. Бағыты сағат тіліне қарама-қарсы.

3. Зонадан шығу. Алаңда үшбұрыш тәрізді зона сызылады. Жоғары бұрышта жүргізуші ойыншы В орналасады. Ол допты А ойыншыдан өткізіп В ойыншыға бағыттап отырады. Бірақ ол сызылған аумақтаншықпау керек. Период бойынша орын алмасады.

4.Номер ретімен. Шектелген бөлімшеде жаттығушылар жаттығады. Әрқайсысына реттік номері беріледі. Ойыншылар оны естеріне сақтайды. Олар реттері бойынша бір-біріне допты беру керек. Соңғысы қайтадан біріншіге береді. Қате жіберген ойыншыға айып салынады.

5.Допқа таласу. Алаңда 15x15м алаңша сызылады. Мұнда 6 ойыншы орналасады. Оның екеуі жүргізуші болып табылады. Қалғандары допты сырқа шығармай, жүргізушіге кездестірмей бір-біріне бағыттайды. Қате жіберген ойыншы жүргізушінің бірі болады.

6.Ашыл. алаңда 20x15 алаңша сызылады. Жалаушадан сызық бойына 4 қақпа орналастырады.

Әр командада 4 ойыншыдан. Олардың екеуі қақпашы ойынды бастаған топ қарсыластарына доп соғуға ұмтылады. Бұл тек қана ашылу шартында орындалады.

7.Аумақтан – аумаққа. Алаңда 15x40 алаңша белгіленеді. Ол үш аумаққа белгіленеді. Үш команда ойнайды. Әр командада 6 ойыншы 1 қақпашы. Қорғаушы шабуыл аумағында екі шабуылшы. Ойыншылардың бір аумақтан екінші аумаққа өтуіне болмайды. Шабуылшы командаларды көршілес аумаққа дәл бағыттау. Бума қарасында пас беруге болмайды. Осылайша бұл жаттығу ойыншының активті түрде қимыл жасауына септігін тигізеді.

8.Петачок. Алаңда 3м кендікте қақпа орналасады. Қақпа алдына «петачок» тұрады. Екі команда ойнайды, ойыншылар 3-еу. Шабуылшы команда допты алып жүреді. Бұл команданың ойыншылары допты бір-біріне тез беруге ұмтылады. Моментті пайдаланып, біреуі еркін аумаққа өтеді, яғни «петачокқа». 5 минуттан кейін орын алмасады. Қорғаушылардың «петачокқа» кірулеріне болмайды.

## **15. Бір жылдық кезеңге оқу-жаттығу жүктемесін бөлу.**

Жаттығу жүктемесін бір жылдық кезеңге бөлу.

Футболдан оқу жаттығу және жарыстар жыл бойы өтетін болғандықтан, климаттық және метрологиялық жағдайлардың жиі өзгеріп отыруы, дененің шынығуына ағзаның қарсы тұруын көтеріп және бейімделу мүмкіншілігін кеңейтуге септігін тигізеді.

Спорттың басқа түрінен өткізілетін жаттығуларда, көбінесе қосымша спорт түрі ретінде футбол ойынын қолданылады. Бұл дегеніміз футбол дененің дамуына ерекше әсер етеді, таңдаған спорт түрі бойынша жақсы дайындыққа септігін тигізеді. Футбол ойыны жалпы дене дайындығының жақсы бір құрал болып қызмет атқарады. Әр түрлі бағытты өзгертіп жүгіру, түрлі секіру, құрылымы жағынан әртүрлі сипаттағы дененің қозғалысы, допты алып жүру, қозғалыс жылдамдығы, ерік сапасының дамуы, тактикалық ой – осының барлығы жиылып көптеген бағалы сапаларды жетілдіреді.

Біздің бұл зерттеуіміздің маңыздылығы. Олимпиядалық ойындардың қатарындағы футбол ойыны бойынша Қазақстан футболшыларының дене – күш, техникалық және тактикалық дайындығын жетілдіру, жаттықтыру әдістемесіндегі әлі пайдаланылмаған қордағы жаңа мүмкіндіктерді іздестірумен тығыз байланысты. Сондай мүмкіндіктердің бірі болып футболшылар ағзасының оқу-жаттығу жүктемесіне жеке бейімделуі.

Футболдан оқу-жаттығу, жарыстар жыл бойы әртүрлі климаттық және метрологиялық жағдайлардың лезде өзгеріп отыруына қарамастан өткізіліп, соған ағзаның бейімдігін, мүмкіншілігін және қарсы тұру қабілеттілігін арттыруды қажет етеді.

Футбол ойыны бүкіл дүние жүзі халқының жан тәнімен құмарта шұғылданатын үлкен спорт түрі.

Біздің елде де қазіргі уақытта футбол өнері күн сайын даму үстінде. Қазақстан құрама командасы Азия құрылғы федерация құрамынан шығып, бүкіл әлем бойынша күштілер саналатын Европа елдерінің федерацияға мүше болып енді. Бұл өзгеріс Елімізде футбол өнерін дамыту, дене-күш, техникалық, тактикалық, психологиялық және функционалды дайындықтарын жетілдірудің жаңа әдістері құралдарын пайдалануға септігін тигізуде. Елімізде 90-шы жылдарға қарағанда қазіргі уақытта балалар мен жасөспірімдер арасында футбол өнерінің бұқаралық екі есеге өсіп отыр. Балалар мен жасөспірімдер спорт мектебіндегі жаттықтырушыларға талап күшейіп келеді. Балалар мен жасөспірімдер спорт мектебінде бірінші кезекте шұғылданушылардың дене – күшінің және техниканың дамуына ерекше назар аударылады.

Оқу – жаттығу сабағында берілетін жүктеменің деңгейі шұғылданушылардың дене – күшінің ерекшеліктеріне жүктемені көтеру қабілеттілігіне қарай берілуі тиіс.

Сондықтан да оқу – жаттығу процессінде шұғылданушыларды жоғарыдағы ерекшеліктеріне қарай бірнеше топқа бөлуге болады. Жаттығу барысында жүктемені топтағы шұғылданушыларға бірдей деңгейде беру үлкен қате болып саналады. Әрбір берілген жүктемеге ағзасының жауап беру қабілеттілігін қатаң түрде бақылауымызда ұстау қажет. Бұл жерде жаттықтырушылар дәрігер және психологтармен тығыз байланыста жұмыс атқарулары қажет.

Жиналған мәліметтер бойынша шұғылданушылардың берілген жүктемеге бейімделуі олардың оқу – жаттығу процесінде және жарыстарда түрлі іс – әрекеттерді, күшті жылдамдықты, ептілікті қажетті жерде қажетті мөлшерде пайдалануға мүмкіндік береді. Бұл жұмыста автордың әдістемелік эксперименталды зерттеулерінің тәжірибесі көрсетілген.

Зерттеу жаңалығы футбол ойынындағы ойыншылардың жүктемелерін орнықтыру сторттың жаттығу әдістемелеріне кіргізіле отырып дене тәрбиесінің жаңа қолайлы түрлері мен жолдарын іздестіру болып табылады.

Зерттеу барысында жоғарғы дәрежедегі футболшылардың және жаңадан бастаған шұғылданушылардың жүктемеге бейімделу тәсілдерін тәжірибеде қолдану жиілігі мен ол тәсіл туралы бар білімдері анықталады.

Футболшылардың түрлі қозғалыстарының тәсілдері, әдістері жиынтығы техника ұғымын құрайды. Футбол ұғымындағы техника қозғалыстарды, аялдауды, қайырылуды, секіруді, финтті, допты алуды, сонымен қатар спецификалық-техникалық қабылдауларды ұсынады. футболда ойыншының техникалық шеберлігі оның аландағы әріптестерінің қарсылығына төтеп беруді, техникалық қабылдауларды дұрыс орындауы қабылдаулар мөлшерімен сипатталады. Қазіргі футболға ойыншының техникалық дамуы, универсалдығы тән. Бұл бірінші кезекте барлық техникалық қабылдауларды меңгеруі және жоғары деңгейде орындай алуы керек. Жоғары класста ойыншыларды дайындау үшін футболдың барлық техникалық арсеналын балалық шақтан бастау қажет. Мұнда үйрету әдістері ұл балалар мен қыз балалар үшін бірдей.

Техникалық қабылдауларда оқыту практикада келесі түрде күрделеніледі. Алдымен аяқпен допқа соққы беру және допты тоқтатумен танысады. Осы қабылдауды жүзеге асырып меңгерген соң 3x3, 4x4, 5x5, 6x6 ойындарына қатысуға болады. Әрі қарай үйренілген қабылдаулар негізінде әр түрлі техникалық қабылдауларды үйренуге кіріседі.

Техникалық қабылдауларды меңгермеген ойыншы футбол ойнауға жіберілмеуі керек.

Алдымен, бар күшімен әдіс үйренуге кіріседі. Баспен соққы беруде әлсіз жел берілген допты қолдану керек.

Оқытылып отырған техникалық қабылдаулардың дұрыс орындалуын қамтамасыз ету үшін, қозғалыстың әрбір деталін білу қажет.

Табанмен допты тебуде соққы беретін аяқ табаны жанына бұрылып тұру қажет. Табанның ішкі жағымен берілген соққы табысты болып табылады. Бұл соққылар күшті емес, бірақ дәлдігімен ерекшеленеді. Қабылдаулармен танысқаннан кейін оны практикада жасап көрумен аяқталады.

Техникалық қабылдаулар бірыңғай жинақы және дара әдістер көмегімен жүзеге асырылады.

Қабылдауларды оқытуда жетекші әдіс болып табылады. Ал оқытуда күрделі қабылдауларды үйретуде, мысалы, аяқпен допқа соққы беру, баспен соққы беру, ұшып келе жатқан допты қағу және қайтару т.б. қабылдауларды үйренуде дара әдістерді қолдану керек болады. Бұл жас футболшылар элементарлы қабылдаулардан біртіндеп күрделене беретін қабылдауларды



меңгеруіне септігін тигізеді. *Дара әдістерді* қабылдау негізінде қателіктер жіберілуі мүмкін. Бұл жағдайда әрбір қабылдаудың қимылдарын жеке-жеке үйрену қажет.

Техникалық қабылдаулардың күрделілігін үйретуде алдымен орнында тұрып, сосын қимылмен, қарсыласпен пассивті, қарсыласпен активті түрде, соңында ойын алаңында жүргізіледі.

Ойыншының қабылдаулары жүзеге асырып көруі уақытпен шектелмейді, әбден жаттығып болған соң, ойын алаңында сыңнан өтеді.

Техникалық қабылдауларды үйрету барысында жаттығушының әрбір уақытта тактикалық есептілігі де қалыптасады. Мұнда келесі тәуелділік орын алады. Ойыншының техникалық қабылдаулары түрлі болған сайын, оның тактикалық потенциалы да көп болады.

Техникалық қабылдауларды бекіту жаттығулар мен қозғалыстарды ойын кезінде жасаумен жүзеге асырылады. Осыған байланысты басты назарда футболшының ойын қимылдарына көңіл бөлу керек. Олардың үйренген техникалық қабылдауларды дұрыс жүзеге асыра білуі олардың ептілігін арттыра түседі, мысалы, бір қабылдау басқа да сапалардың артуына себепші болады. Секіріп баспен соққы беру, соққы беруді де сонымен қатар, секіргіштікті де арттырады.

Допқа аяқпен соққы беру футбол ойынының басты техникасы болып табылады. Орындау қабілетіне қарай ол соққылар ішкі табанмен, табан сыртымен, орта, ішкі және сыртқы т.б. болып бөлінеді. Қабылдауда жаттығу күші бар аяқпен бастау алады. Одан соң барып әлсіздеу аяққа көшеді. Бұл қабылдауды жаттығуда келесі әдісте есте сақтаған жөн: қимылсыз тұрған допқа соққы беру, қадам басып, қимылды допқа соққы беру, жүгіріп келіп қимылсыз допқа, жүгіріп келіп қимылды допқа соққы беру. Бұл жағдайларда доп бағытының дұрыстығына назар аудару керек. Сонымен қатар берген соққылардың техникалық қабылдауларға сәйкес келуін қамтамасыз етуі керек. Қабылдауларды жүзеге асыруда соққының дәлдігі, сонан соң күші ескеріледі.

## Қорытынды

Өмір көрсеткендей ешқандай ойын, егерде жақсы ойыншылары болмаса нәтиже бермейді. Футболшы көптеген қажетті қасиеттерге ие болуы керек. Футболдағы әр ойыншы доп алып жүру, дәл пас, қақпаға допты тура бағыттау білуі керек. Осылармен бірге ол бүкіл ойын бойы түсетін ауыртпалыққа шыдай білуі керек. Футболда басты, маңызды ол ойыншылардың өз денесі мен допты игеруі. Міне осыларға байланысты ойыншы, егерде жарыстарда жақсы жетістіктерге жеткісі келсе, өзінің дайындығына басты назар аударуы керек. Ал осындай дайындық өзіне жоғары физикалық дайындықты, әр түрлі техникалық ойды қажет етеді. Осындай дайындықтың әр бір бөлігі бір бүтіндей болуы керек. Физикалық дайындық ол физикалық жұмыс жасау қабілеті немесе футболшының физикалық жағдайы немесе күш, ептілік, икемділік, жылдамдық және шыдамдылық секілді физикалық қасиеттердің жиынтығы.

1. Қалалық «Былғары доп». 8-9 сыныптар арасында, I - орын ұлдар, 2014 ж.
  2. Қалалық кіші футбол. 10-11 сыныптар арасында, I орын қыздар, 2014 жыл.
  3. Қалалық кіші футбол. 10-11 сыныптар арасында, I орын ұлдар 2014 ж
  4. Қалалық кіші футбол. 8-11 сыныптар арасында, I орын ұл-қыздар, 2015 ж.
  5. Облыстық лига футбол ойыны. 8-9 сыныптар арасында, I орын ұлдар 2015
  6. Облыстық лига футбол ойыны. 9-10 сыныптар арасында, 3 орын қ. 2015 ж.
  7. Облыстық «Былғары доп». 8-9 сыныптар арасында, I орын ұлдар 2015 ж.
  8. Қалалық «Шағын футбол» 10-11 сыныптар арасында, I орын ұлдар, 2016 ж.
  9. Қалалық «Шағын футбол» 3-4 сыныптар арасында, I орын ұлдар, 2016 ж.
  10. Қалалық «Шағын футбол» 3-4 сыныптар арасында, I орын қыздар, 2016 ж
  11. Қалалық «Шағын футбол» 5-7 сыныптар арасында, I орын қыздар, 2016 ж
  12. Облыстық «Шағын футбол» 10-11 сыныптар арасында, II орын ұлдар 2016.
  13. Облыстық «Шағын футбол» 10-11 сыныптар арасында, II орын ұлдар 2017
  14. Қалалық «Шағын футбол» 3-4 сыныптар арасында, I орын 2017 жыл.
  15. Қалалық «Былғары доп» 3-4 сыныптар арасында, I орын 2017 жыл.
  16. Қалалық «Былғары доп» 8-9 сыныптар арасында, I орын 2017 жыл.
  17. Облыстық «Шағын футбол» 9-10 сыныптар арасында, I орын 2017 жыл.
- 2015 - 1 орын Үздік мектеп футбол ойыны бойынша.  
2016 - 1 орын Үздік мектеп футбол ойыны бойынша.  
2017 - 1 орын Үздік мектеп футбол ойыны бойынша.

### **Пайдаланған әдебиеттер:**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институты физической культуры) М.: Ф и С, 1978
2. Качалин Л. Горский. Тренировка футболистов. Спорт словацкое физкультурное издательство, Братислава, 1984
3. Футбол. Учебник для вузов. Под. Ред. Казаков П.Н. М.: Ф и С, 1976
4. Айкенов Ж., Азнаев М., Құрымбаев Е., Ерепбаев Н. Футбол ойыны. - Шымкент. 2009.- С.83
5. Андреев С. Н. Мини-футбол. – М: Дене шынықтыру және спорт, 1978. – 111 б.
6. Аркадьев Б. Сборник / сост. А. А. Горбунов. – М: Дене шынықтыру және спорт, 1990. – 335 б.
7. Симаков В. И. Футбол. – М: Советтік Россия, 1996. – 109 б.
8. Фесуненко И. Бразилия, футбол, торсида.– М:ОЛМА-ПРЕСС, 2003.– 543 б.