

Қаралды
әдістемелік бірлестік жетекшісі

 Е.Махаділ

«28» тамыз 2024ж.

Келісілді

директордың бейіндік оқыту
ісі жөніндегі орынбасары

 Б.Қ.Нуртазина
«28» тамыз 2024 ж.

Бекітілді

№ 66 мектеп-лицейінің
директоры

 Н.Омарова
«29» тамыз 2024 ж.



Астана қаласы әкімдігінің
Д.Қонаев атындағы «№ 66 мектеп-лицей» ШЖҚ МКК
Күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Баскетбол үйірмесі

/Сабақтан тыс спорттық сабақ/

Баскетбол үйірмесінің тақырыбы:

Баскетбол ойынын игеру ,ойын ережесін түсіну

Дене шынықтыру пәні мұғалімі : Жангуттин Уланат Рымканович

2024-2025 оқу жылы

Түсінік хат

Баскетбол – жасөспірімдерді қызықтыратын, көптік спорт түрі. Оның ерекшелігі – ол әр түрлі қозғалысқа бай. Баскетбол ойнау үшін жылдам жүгіру, жүгіру бағытын мен жылдамдығын ауыстыру, күшті, екпін және төзімді болу керек.

Эмоциялық кернеуі сыналатын ойын барысында ағзадағы жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйелерінде жоғары жылжу қызметін тудырады.

Шабуыл мен оқшаулау кезінде допты беріп, сүйек жүйесін нығайтады, буындарды неғұрлым жылжымалы қылып, бұлшықеттің күші мен имкемділігін арттырады.

Доппен тұрақты өзара іс-қимыл терең және прифериялық көруге, дәлдік және кеңістікті бағдарлауды жақсартуға мүмкіндік береді.

Баскетбол ойыны көру және есту белгілерін арттырады, бұлшықеттің сезімділігін, қабілетін тез арада ауыстыруын дамытады. Шағын көлемдегі статистикалық күш пен жүктемелер жас спортшылардың өсуіне жақсы әсер етеді.

Оқу аптасына 2 рет, 90 минуттан өтеді.

Теориялық және практикалық бөлімнен тұрады.

Теориялық бөлімінде баскетбол ойынының техникасы мен топтамасы қарастырылады. Практикалық бөлімінде техникалық әдістер мен тактикалық комбинациялар қарастырылады.

Оқушылармен сабақта аралас жаттығулар мен оқу жаттығулар өткізу керек.

Мақсаты:

1. Оқушыларға баскетбол ойынының техникасы мен тактикасын үйрету, мектеп құрама командасын құру.

Міндеттер:

1. Баскетбол ойынының техникасы мен тактикасы туралы жалпы түсініктерді қалыптастыру.
2. Баскетбол ойынының әдіс-тәсілдерін үйрету, бастапқы төрешінің дағдысын қалыптастыру.
3. Алған білімдерін ойын кезінде пайдалануға, өз бетімен ойында пайдалану.

Баскетбол үйірмесінің күнтізбелік тақырыптық жоспары

№	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі	
			Дүйсенбі	Жұма
1	Баскетбол ойынының тарихы мен ережесі және техника қауіпсіздік ережелері	2 сағ	02.09	06.09
2	Жалпы дамыту жаттығулары. Арнайы жаттығулар жиынтығы	2 сағ	09.09	13.09
3	Баскетбол добын меңгерудің әдіс тәсілдері	2 сағ	16.09	20.09
4	Допты бір қолмен соғу, алып жүру	2 сағ	23.09	27.09
5	Допты екі қолмен беру және қабылдау	2 сағ	30.09	04.10
6	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	2 сағ	07.10	11.10
7	Арнайы жаттығулар жиынтығы	2 сағ	14.10	18.10
8	Допты екі қолмен алма-кезек алып жүру	2 сағ	21.10	24.10
9	Допты еден арқылы серіктесіңе беру	2 сағ	04.11	08.11
10	Баскетбол добын алып жүру жаттығуларын үйрету	2 сағ	11.11	15.11
11	Себетке доп салу әдістерін үйрету	2 сағ	18.11	22.11
12	Арнайы жаттығулар жиынтығы	2 сағ	25.11	29.11
13	Допты екі қадам арқылы әріптесіңе беру	2 сағ	02.12	06.12
14	Допты екі қолмен алма-кезек алып жүру	2 сағ	09.12	13.12
15	Айып добын лақтыру	2 сағ	16.12(19.12)	20.12
16	Баскетбол ойыны кезіндегі шабуыл тактикасы	2 сағ	23.12	27.12
17	Баскетбол ойыны кезіндегі шабуыл тактикасы	2 сағ		
18	Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру	2 сағ		
19	Допты әріптесіңе беру	2 сағ		
20	Арнайы жаттығулар жиынтығы	2 сағ		
21	Допты бір қолмен жоғарыдан беру	2 сағ		
22	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	2 сағ		
23	Допты сол және оң қолмен алып жүру	2 сағ		
24	Командалық шабуылды дағдыландыру	2 сағ		
25	Арнайы жаттығулар жиынтығы	2 сағ		
26	Ережемен баскетбол ойнау. Төрешілік кеңес	2 сағ		
27	Баскетбол ойыны кезіндегі қорғаныс тактикасы	2 сағ		
28	Топтық қорғаныс	2 сағ		
29	Әр ойыншының қорғанысы	2 сағ		
30	Шабуылшыны тоқтату әдісі	2 сағ		
31	Арнайы жаттығулар жиынтығы	2 сағ		
32	Шабуылшыларға тосқауыл қою	2 сағ		
33	Қорғаныс кезінде шабуылшының уақытын тиімсіз ету	2 сағ		
34	Ережемен баскетбол ойнау.	2 сағ		

Қараалды
әдістемелік бірлестік жетекшісі

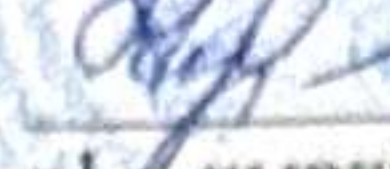
 Махаділ Ерхан

« 28 » тамыз 2024ж.

Келісілді
директордың бейіндік оқыту
ісі жөніндегі орынбасары

 Б.Қ Нуртазина
«29» тамыз 2024 ж.

Бекітілді
№ 66 мектеп-лицейінің
директоры

 Н.Омарова
«1» қыркүйек 2024 ж.

**Астана қаласы әкімдігінің «№ 66 мектеп-лицей» ШЖҚ МКК
Күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Волейбоол

/Сабақтан тыс спорттық сабақ/

Дене шынықтыру пәні мұғалімі: Ынтымақ Арғын

2024-2025 Астана қаласы

Түсінік хат

Волейбол– жасөспірімдерді қызықтыратын, көптік спорт түрі. Оның ерекшелігі – ол әр түрлі қозғалысқа бай. Баскетбол ойнау үшін жылдам жүгіру, жүгіру бағытын мен жылдамдығын ауыстыру, күшті, екпін және төзімді болу керек.

Эмоциялық кернеуі сыналатын ойын барысында ағзадағы жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйелерінде жоғары жылжу қызметін тудырады. Шабуыл мен оқшаулау кезінде допты беріп, сүйек жүйесін нығайтады, буындарды неғұрлым жылжымалы қылып, бұлшықеттің күші мен имкемділігін арттырады.

Доппен тұрақты өзара іс-қимыл терең және прифериялық көруге, дәлдік және кеңістікті бағдарлауды жақсартуға мүмкіндік береді.

Баскетбол ойыны көру және есту белгілерін арттырады, бұлшықеттің сезімділігін, қабілетін тез арада ауыстыруын дамытады. Шағын көлемдегі статистикалық күш пен жүктемелер жас спортшылардың өсуіне жақсы әсер етеді.

Оқу аптасына 2 рет, 90 минуттан өтеді.

Теориялық және практикалық бөлімнен тұрады.

Теориялық бөлімінде баскетбол ойынының техникасы мен топтамасы қарастырылады. Практикалық бөлімінде техникалық әдістер мен тактикалық комбинациялар қарастырылады.

Оқушылармен сабақта аралас жаттығулар мен оқу жаттығулар өткізу керек.

Мақсаты:

1. Оқушыларға баскетбол ойынының техникасы мен тактикасын үйрету, мектеп құрама командасын құру.

Міндеттер:

1. Баскетбол ойынының техникасы мен тактикасы туралы жалпы түсініктерді қалыптастыру.
2. Баскетбол ойынының әдіс-тәсілдерін үйрету, бастапқы төрешінің дағдысын қалыптастыру.
3. Алған білімдерін ойын кезінде пайдалануға, өз бетімен ойында пайдалану.

Волейбол үйірмесінің жоспары

Р/с	Тақырыптар	Сағат саны	Өтілетін мерзім	
1	Кіріспе. Ұйымдастыру сағаты	2 сағ	3.09	5.09
2	Волейбол- спорт, өнер	2 сағ	10.09	12.09
3	Волейбол ойынының тарихы.	2 сағ	17.09	19.09
4	Волейбол ойынының ережелері	2 сағ	24.09	26.09
5	Артқа шегініп жүгіру	2 сағ	1.10	3.10
6	Дамыту жаттығуларындағы қауіпсіздік ережелері	2 сағ	8.10	10.10
7	Ілеспелі қадамдармен қозғалу	2 сағ	15.10	17.10
8	Кері қарай жалт бұрылып жүгіру	2 сағ	22.10	24.10
9	Секіріп тоқтау	2 сағ	5.11	7.11
10	Шапшап жүгіріп жаттығу	2 сағ	12.11	14.11
11	Биікке секіріп жаттығу	2 сағ	19.11	21.11
12	Ойынның техникасы	2 сағ	26.11	28.11
13	Ойыншының тұрысы	2 сағ	3.12	5.12
14	Допты ойынға төменнен тік қосу	2 сағ	10.12	12.12
15	Допты ойынға төменнен бір жақ жаннан қосу	2 сағ	17.12	19.12
16	Допты жоғарыдан тура ойынға қосу	2 сағ	24.12	26.12
17	Допты жоғарыдан бір жақ жаннан ойынға қосу	2 сағ	9.01	11.01
18	Допты айналып ұшатын етіп ойынға қосу	2 сағ	16.01	18.01
19	Допты айналдырмай ойынға қосу	2 сағ	23.01	25.01
20	Допты беру түрлері	2 сағ	30.01	1.02
21	Допты төменнен көтеріп әріптесіне беру	2 сағ	6.02	8.02
22	Допты жоғарыдан беру	2 сағ	13.02	15.02
23	Допты төменнен бір қолмен қабылдап алу	2 сағ	20.02	22.02
24	Допты құлап бара жатып қабылау	2 сағ	27.02	29.02
25	Допты екі қолмен жоғарыдан саусақтармен қабылдау	2 сағ	6.03	8.03
26	Допты жоғарыдан бір қолдың жұдырығымен қабылдау	2 сағ	13.03	15.03
27	Шабуылдап соғудың түрлері	2 сағ	20.03	22.03
28	Тура шабуылдап соғу	2 сағ	27.03	29.03
29	Бір жақ бүйірмен шабуылдап соғу	2 сағ	3.04	5.04
30	Қол мен аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар	2 сағ	10.04	12.04
31	Тосқауыл қоюға арналған жаттығулар	2 сағ	17.04	19.04
32	Жеке дара тосқауыл қою	2 сағ	24.04	26.04
33	Екеулеп тосқауыл қою	2 сағ	1.05	3.05
34	Ережемен волейбол ойнау	2 сағ	8.05	10.05

Қаралды
әдістемелік бірлестік жетекшісі

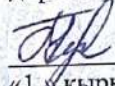
 Махаділ Ерхан

« 28 » тамыз 2024ж.

Келісілді
директордың бейіндік оқыту
ісі жөніндегі орынбасары

 Б.Қ Нуртазина
«29» тамыз 2024 ж.

Бекітілді
№ 66 мектеп-лицейінің
директоры

 Н.Омарова
«1 » қыркүйек 2024 ж.



Астана қаласы әкімдігінің «№ 66 мектеп-лицей» ШЖҚ МҚК
Күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Волейбол

/Сабақтан тыс спорттық сабақ/

Дене шынықтыру пәні мұғалімі: Жумағалиев.Е.Е

2024-2025 Астана қаласы

Түсінік хат

Волейбол ойынының қозғалысы адам баласына аса пайдалы табиғи қозғалыс пен дене мүшелерінің қимылынан жүгіру, жүру, секіру, т.б. жаттығулардан тұрады. Бұл ойынды он жасар баладан бастап қай жаста болмасын ойнай береді. Сондықтан да, волейбол дене тәрбиесі пәні жаттығуларының бірі ретінде ең тиімді де ағзаға пайдалысы болып табылады. Ойын барысында нақты қозғалыс нәтижесінде ең бастысы адамның координациясы қалыптасады. Қандай жаттығу болмасын, қозғалыс барысында нақтылы орындалады. Айталық, шабуылдау кезінде допты қарсыласының алаңға дәл түсіру, болмаса допты әріптесіне дәл бере білу, допты қарсыласының алаңына алдап тастау т.б. Демек адамның барлық қабілет-қасиетін қалыптастыратын ойынның бір түрі.

Бағдарлама 9 -17 жас аралығындағы балаларға арналған.

Бағдарламаның тиімділігі – уақыт талабымен сәйкес. Жеке тұлғаның қозғалыс координатасын жетілдіру қиын мәселе болғандықтан, волейболды үйретудің құрылымы мен мазмұны ойын барысында жылдамдық пен нақты қозғалысты нығайтуға бағытталған мінез қалыптастыруға тәрбиелейді. Сабақтан тыс білім беру жүйесінде волейболды үйрету жүйесі оқушылардың жеке қабілеттіліктерін айқындап, жетілдіре отырып, оның әр түрлі қимылдары мен жылдамдықтары түрлі қарқында дамуына бағытталады.

Бағдарламаның ерекшелігі оқушыларды топтастыру арқылы ұжымдық білім беруге бағытталғандығында. Ол бағдарламаға енгізілген негізгі екі бағыт алады. Алдымен әр волейбол ойнаушының тұлғалық ерекшеліктерін ескере отырып тәрбиелеуде, екіншіден әр тәрбиеленушінің өмірге көзқарасы, жағдаяттарды шеше білуі есепке алынады. Баланың жеке қасиеттерін табиғи, физикалық және психологиялық қасиеттерін білуді талап етеді.

Бағдарламаның жаңалығы Оқушы ойын үрдісі кезінде жоғары эмоциялы үлкен қуанышқа бөленіп, қанағат алады. Дене тәрбиесі жүйесінде волейбол ойынының маңызы зор. Зерттеу әдісін қолдануында (волейболдың шығу тарихы туралы рефераттар мен баяндамалар жазуында), мектептің материалдық жағдайын ескере отырып оқу-тақырыптық жоспарын құру.

Бағдарламаның мақсаты : Денсаулығы мықты, ұжымла ұйымдастыру қабілеті жоғары, жауапкершілігі мол, нақты қозғалыс координациясы қалыптасқан, жылдам, өз бетінше шешім қабылдай алатын жеке тұлға жетілдіруге жағдай жасау.

Бағдарламаның міндеттері:

Білім беру:

- Волейболдың шығу тарихымен таныстыру;
- Ойын ережелерін үйрету;
- Оқушыларға волейбол ойыны туралы теориялық білім беру, сайыстар өткізу ережелерімен таныстыру.

Жетілдіру:

- Тұлғаның жылдамдық қозғалысын, есте сақтауын, орнықтылығын және басқа да жағымды қасиеттерін жетілдіру;

- Төзімділігін, өз өзіне және қарсыласына сынмен қарауын;

- Топтық жұмысты ұйымдастыру және сыныпта ынтымақтастық атмосферасын құруды, оны іс жүзінде қолдануды жетілдіру.

Тәрбиелік:

- Айналасына ұқыптылықпен қарау, жеке қасиеттерін жетілдіруге ұмтылдыру; Топта ұйымшылдыққа және өзін өзі тәртіпке салуға тәрбиелеу;

Еріктілік қасиеттерін жетілдіруге және өзін өзі бағалай білуге.
Бұл бағдарламаны игеру барысында оқушылардың пәнді игеруімен қатар ұжымда жұмыстана білуі қалыптасады.

Оқушылардың пәндік құзырлылығы:

1. Техникалық, оқушылардың
 - Жаттығу ойындарында, мектепішілік, аудандық волейбол сайыстарына қатысуында;
 - Ойын барысында волейбол ережелері мен стратегиялары қалыптасатын іс әрекеттері.
2. Интеллектуалдық, оқушылардың
 - Ойынға сараптама жасауымен;
 - Арнайы әдебиеттерді оқуымен;
 - Үздік ойыншылардың ойындарын қарап талдауымен қалыптасатын іс әрекеттері.

Волейбол үйермесінің жоспары

Р/с	Тақырыптар	Сағат саны	Өтілетін мерзім	
			Сейсенбі	сәрсенбі
1	Кіріспе. Ұйымдастыру сағаты.	2 сағ	4.09	5.09
2	Волейбол- спорт, өнер.	2 сағ	11.09	12.09
3	Волейбол ойынының тарихы.	2 сағ	12.09	19.09
4	Волейбол ойынының ережелері.	2 сағ	25.09	26.09
5	Артқа шегініп жүгіру.	2 сағ	2.10	3.10
6	Дамыту жаттығуларындағы қауіпсіздік ережелері.	2 сағ	9.10	10.10
7	Ілеспелі қадамдармен қозғалу.	2 сағ	16.10	17.10
8	Кері қарай жалт бұрылып жүгіру.	2 сағ	23.10	24.10
9	Секіріп тоқтау.	2 сағ	6.11	7.11
10	Шапшап жүгіріп жаттығу.	2 сағ	13.11	14.11
11	Биікке секіріп жаттығу.	2 сағ	20.11	21.11
12	Ойынның техникасы.	2 сағ	27.11	28.11
13	Ойыншының тұрысы.	2 сағ	4.12	5.12
14	Допты ойынға төменнен тік қосу.	2 сағ	11.12	12.12
15	Допты ойынға төменнен бір жақ жаннан қосу.	2 сағ	18.12	19.12
16	Допты жоғарыдан тура ойынға қосу.	2 сағ	25.12	26.12
17	Допты жоғарыдан бір жақ жаннан ойынға қосу.	2 сағ		
18	Допты айналып ұшатын етіп ойынға қосу.	2 сағ		
19	Допты айналдырмай ойынға қосу.	2 сағ		
20	Допты беру түрлері.	2 сағ		
21	Допты төменнен көтеріп әріптесіне беру.	2 сағ		
22	Допты жоғарыдан беру.	2 сағ		
23	Допты төменнен бір қолмен қабылдап алу.	2 сағ		
24	Допты құлап бара жатып қабылау.	2 сағ		
25	Допты екі қолмен жоғарыдан саусақтармен қабылдау.	2 сағ		
26	Допты жоғарыдан бір қолдың жұдырығымен қабылдау.	2 сағ		
27	Шабуылдап соғудың түрлері.	2 сағ		
28	Тура шабуылдап соғу.	2 сағ		
29	Бір жақ бүйірмен шабуылдап соғу.	2 сағ		
30	Қол мен аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар.	2 сағ		
31	Тосқауыл қоюға арналған жаттығулар.	2 сағ		
32	Жеке дара тосқауыл қою.	2 сағ		
33	Екеулеп тосқауыл қою.	2 сағ		
34	Үшеулеп тосқауыл қою.	2 сағ		

Қаралды
әдістемелік бірлестік жетекшісі

 Махаділ Ерхан

« 28 » тамыз 2024ж.

Келісіді
Директордың тәрбие ісі ісі
жөніндегі орынбасары

 Б.Қ Нуртазина
«29» тамыз 2024 ж.

Бекітілді
№ 66 мектеп-лицейінің
директоры

 Н.Омарова
«1» қыркүйек 2024 ж.



**Астана қаласы әкімдігінің «№ 66 мектеп-лицей» ШЖҚ МКК
Күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Волейбол

/Сабақтан тыс спорттық сабақ/

Дене шынықтыру пәні мұғалімі: Абдрахманов Х.У.

2024-2025 Астана қаласы

Түсінік хат

Жалпы білім беру мектеріне арналған реформа талаптарын жүзеге асыру педагогтар, дене тәрбиесі мұғалімдері және спорт мамандары, ата-аналар оқушылардың өздерінің күш салуын талап етеді.

Осы мәселе жолында жетістікке жетуге волейбол ойыны үлкен маңызға ие. Бұл-ойынның карапайымдылығы, эстетикалық әсемдігі, жеке қасиеттерінің дамуына жоғары әсері брын ескере отырып, мектеп жасындағы балалар үшін ерекше маңызды ойын екенін көрсетеді.

Денсаулықты нығайту мәселелерін шешу жолында жан-жақты дене дайындығы, өмірлік маңызды қимыл-қозғалыс дағдыларын жүзеге асыру үшін дұрыс жолға қойылып, үйретілген волейбол ойыны талаптарды мектеп қабырғасынан тауып, ұл-қызына жасерекшелігіне де қарамастан, осы бір спорт түрімен өмір бойы айналысуына жол салуы ғажап емес.

Мақсаты : *Салауатты өмір салтын мен жеке гигиеналық тазалықтарын сақтаудың бағалы бағыттарына тәрбиелеу;*

Волейбол ойынының қимыл-қозғалыс түрлерінің базалық негізін үйрету; Оқушыларды волейбол ойынының білімі мен практикалық қабілетін және өмірге қажетті іс-әрекетін қалыптастыру.

Міндеті: *Үйлесім және сапа мүмкіндіктерінің әрі қарай дамуы;*

Волейбол ойыны негізгі элементтері, жарыстар, осы ойынға керекті құрал – жабдықтармен тереңірек таныстыру;

Волейбол ойыны кезінде қауіпсіздік ережелерін қадағалау;

Тәртіптілік және жауапкершілік сезіміне тәрбиелеу;

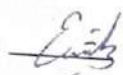
Күтілетін нәтиже Волейбол ойының өзіндік ерекшелігі бар, бірақ ойынды спорт түрлері жалпы спорттың басқа түрлеріне қарағанда, айналысушылардың ағзасына тигізетін кешендік әсерімен ерекшеленеді. Бірқатар қимыл-қозғалыс ойындары арқылы ұжымдық, өзара көмек, саналы тәртіп, өзін-өзі ұстау, белсенділік пен жауапкершілік сезімін арттыруға болады.

Волейбол ойынымен айналысу көру қабілетін жақсартуға септігін тигізеді; ағза жүйесі мен мүшелердің әрекетін жақсартады; қозғалыс сапасын, жылдамдығын, әсіресе икемділікті дамытады. Көру қабілеті артқандығы бақылауға апынады, көзінің көру өлшемі жақсарады. Ауылдық, аудандық, облыстық жарыстарға бару арқылы, оқушылардың өзіне тапсырылған міндетер мен тапсырмаларды орындаған кезде жауапкершілік пен сенімнің ақталуын күтемін.

Волейбол үйірмесінің жоспары

Р/с	Тақырыптар	Сағат саны	Өтілетін мерзім	
			Бүйісі	С. Арман
1	Кіріспе. Ұйымдастыру сағаты	3 сағ	2.09	4.09
2	Волейбол- спорт, өнер	3 сағ	7.09	11.09
3	Волейбол ойынының тарихы.	3 сағ	16.09	18.09
4	Волейбол ойынының ережелері	3 сағ	23.09	25.09
5	Артқа шегініп жүгіру	3 сағ	30.09	2.10
6	Дамыту жаттығуларындағы қауіпсіздік ережелері	3 сағ	7.10	9.10
7	Ілеспелі қадамдармен қозғалу	3 сағ	14.10	16.10
8	Кері қарай жалт бұрылып жүгіру	3 сағ	21.10	23.10
9	Секіріп тоқтау	3 сағ	28.10	6.11
10	Шапшап жүгіріп жаттығу	3 сағ	11.11	13.11
11	Биікке секіріп жаттығу	3 сағ	18.11	20.11
12	Ойынның техникасы	3 сағ	25.11	27.11
13	Ойыншының тұрысы	3 сағ	2.12	4.12
14	Допты ойынға төменнен тік қосу	3 сағ	9.12	11.12
15	Допты ойынға төменнен бір жақ жаннан қосу	3 сағ	16.12	23.12
16	Допты жоғарыдан тура ойынға қосу	3 сағ	23.12	30.12
17	Допты жоғарыдан бір жақ жаннан ойынға қосу	3 сағ	30.12	2.01
18	Допты айналып ұшатын етіп ойынға қосу	3 сағ		
19	Допты айналдырмай ойынға қосу	3 сағ		
20	Допты беру түрлері	3 сағ		
21	Допты төменнен көтеріп әріптесіне беру	3 сағ		
22	Допты жоғарыдан беру	3 сағ		
23	Допты төменнен бір қолмен қабылдап алу	3 сағ		
24	Допты құлап бара жатып қабылау	3 сағ		
25	Допты екі қолмен жоғарыдан саусақтармен қабылдау	3 сағ		
26	Допты жоғарыдан бір қолдың жұдырығымен қабылдау	3 сағ		
27	Шабуылдап соғудың түрлері	3 сағ		
28	Тура шабуылдап соғу	3 сағ		
29	Бір жақ бүйірмен шабуылдап соғу	3 сағ		
30	Қол мен аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар	3 сағ		
31	Тосқауыл қоюға арналған жаттығулар	3 сағ		
32	Жеке дара тосқауыл қою	3 сағ		
33	Екеулеп тосқауыл қою	3 сағ		
34	Ережемен волейбол ойнау	3 сағ		

Қаралды
әдістемелік бірлестік жетекшісі

 Махаділ Ерхан

« 28 » тамыз 2024ж.

Келісілді
директордың тәрбие
ісі жөніндегі орынбасары

 Б.Қ Нуртазина
«28» тамыз 2024 ж.

Бекітілді
№ 66 мектеп-лицейінің
директоры

 Н.Омарова
«1 »қыркүйек 2024 ж.



Астана қаласы әкімдігінің «№ 66 мектеп-лицей» ШЖҚ МКК
Күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Баскетбол үйірмесі

/Сабақтан тыс спорттық сабақ/

Дене шынықтыру пәні мұғалімі: Қайрат Ержанат

2024-2025 оқу жылы

Түсінік хат

Баскетбол – жасөспірімдерді қызықтыратын, көптік спорт түрі. Оның ерекшелігі – ол әр түрлі қозғалысқа бай. Баскетбол ойнау үшін жылдам жүгіру, жүгіру бағытын мен жылдамдығын ауыстыру, күшті, екпін және төзімді болу керек.

Эмоциялық кернеуі сыналатын ойын барысында ағзадағы жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйелерінде жоғары жылжу қызметін тудырады.

Шабуыл мен оқшаулау кезінде допты беріп, сүйек жүйесін нығайтады, буындарды неғұрлым жылжымалы қылып, бұлшықеттің күші мен имкемділігін арттырады.

Доппен тұрақты өзара іс-қимыл терең және прифериялық көруге, дәлдік және кеңістікті бағдарлауды жақсартуға мүмкіндік береді.

Баскетбол ойыны көру және есту белгілерін арттырады, бұлшықеттің сезімділігін, қабілетін тез арада ауыстыруын дамытады. Шағын көлемдегі статистикалық күш пен жүктемелер жас спортшылардың өсуіне жақсы әсер етеді.

Оқу аптасына 2 рет, 90 минуттан өтеді.

Теориялық және практикалық бөлімнен тұрады.

Теориялық бөлімінде баскетбол ойынының техникасы мен топтамасы қарастырылады. Практикалық бөлімінде техникалық әдістер мен тактикалық комбинациялар қарастырылады.

Оқушылармен сабақта аралас жаттығулар мен оқу жаттығулар өткізу керек.

Максаты:

1. Оқушыларға баскетбол ойынының техникасы мен тактикасын үйрету, мектеп құрама командасын құру.

Міндеттер:

1. Баскетбол ойынының техникасы мен тактикасы туралы жалпы түсініктерді қалыптастыру.

2. Баскетбол ойынының әдіс-тәсілдерін үйрету, бастапқы төрешінің дағдысын қалыптастыру.

3. Алған білімдерін ойын кезінде пайдалануға, өз бетімен ойында пайдалану.

Баскетбол үйірмесінің күнтізбелік тақырыптық жоспары

№	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі	
			Дүйсенбі	Сейсенбі
1	Баскетбол ойынының тарихымен ережесі және техника қауіпсіздік ережелері	2 сағ	02.09	03.09
2	ЖДЖ. Арнайы жаттығулар жиынтығы	2 сағ	08.09	10.09
3	Баскетбол добын меңгеру әдіс тәсілдері	2 сағ	16.09	17.09
4	Допты бір қолмен соғу, алып жүру	2 сағ	23.09	24.09
5	Допты екі қолмен беру және қабылдау	2 сағ	30.09	01.10
6	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	2 сағ	07.10	08.10
7	Арнайы жаттығулар жиынтығы	2 сағ	14.10	15.10
8	Допты екі қолмен алма-кезек алып жүру	2 сағ	21.10	22.10
9	Допты еден арқылы серіктесіңе беру	2 сағ	28.10	29.10
10	Баскетбол добын алып жүру жаттығуларын үйрету	2 сағ	04.11	05.11
11	Себетке доп салу әдістерін үйрету.	2 сағ	12.11	13.11
12	Арнайы жаттығулар жиынтығы	2 сағ	19.11	20.11
13	Допты екі қадам арқылы әріптесіңе беру.	2 сағ	26.11	27.11
14	Допты екі қолмен алма-кезек алып жүру	2 сағ	03.12	04.12
15	Айып добын лақтыру	2 сағ		
16	Баскетбол ойыны кезіндегі шабуыл тактикасы	2 сағ		
17	Баскетбол ойыны кезіндегі шабуыл тактикасы	2 сағ		
18	Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру	2 сағ		
19	Допты әріптесіңе беру	2 сағ		
20	Арнайы жаттығулар жиынтығы	2 сағ		
21	Допты бір қолмен жоғарыдан беру	2 сағ		
22	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	2 сағ		
23	Допты сол және оң қолмен алып жүру	2 сағ		
24	Командалық шабуылды дағдыландыру	2 сағ		
25	Арнайы жаттығулар жиынтығы	2 сағ		
26	Ережемен баскетбол ойнау. Төрешілік кеңес	2 сағ		
27	Баскетбол ойыны кезіндегі қорғаныс тактикасы	2 сағ		
28	Топтық қорғаныс	2 сағ		
29	Әр ойыншының қорғанысы	2 сағ		
30	Шабуылшыны тоқтату әдісі	2 сағ		
31	Арнайы жаттығулар жиынтығы	2 сағ		
32	Шабуылшыларға тосқауыл қою	2 сағ		
33	Қорғаныс кезінде шабуылшының уақытын тиімсіз ету	2 сағ		
34	Ережемен баскетбол ойнау.	2 сағ		

Қаралды
әдістемелік бірлестік жетекшісі

 Махаділ Ерхан

« 28 » тамыз 2024ж.

Келісілді

директордың бейіндік оқыту
ісі жөніндегі орынбасары

 Б.Қ Нуртазина
«29» тамыз 2024 ж.

Бекітілді

№ 66 мектеп-лицейінің
директоры

 Н.Омарова
«1» қыркүйек 2024 ж.



Астана қаласы әкімдігінің «№ 66 мектеп-лицей» ШЖҚ МКК
Күнтізбелік-тақырыптық жоспар

футбол үйірмесі

/Сабақтан тыс спорттық сабақ/

Дене шынықтыру пәні мұғалімі: Жеңісбек Ақылбек

2024-2025 Астана қаласы

Түсінік хат

Бұл үйірмені ашуда Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2018 жылғы 31 қазандағы №604 бұйрығымен бекітілген. Білім берудің барлық деңгейінің мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарты; (ҚР МЖМБС-2018), ҚРҰ 2016 жылғы 13 мамырдағы №292 қаулысымен бекітілген (ҚР ОБМЖМС- 2016);

2012ж 23 тамыздағы №1080 ҚРҰ қаулысымен бекітілген орта білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты (ҚР МЖМБС-2012) басшылыққа алында.

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2018 жылғы 10 мамырдағы №199 бұйрығымен бекіткен оқу бағдарламасында дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері өзінің оқыту процесін жоспарлауда дәстүрлі бала тәрбиесінің құралы ретінде ұлттық ойындарды оқу-жаттығу жұмыстарына көптеп қолдану, вариативті компонент сағаттары есебінен Қазақстандағы дене шынықтыру туралы тарихи ерекшеліктерді ашатын қазақтың ұлттық ойыны түрлерін оқытудың заманауи әдістері мен педагогикалық технологияларын енгізу көрсетілген және қазіргі заман талабының сұранысы екендігі нақты айтылған.

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі бекіткен типтік оқу бағдарламасын басшылыққа ала отырып, жалпы білім беретін пәндердің таңдау курстарының вариативті сағаттардың есебінен үйірменің оқу жаттығу жұмысына аптасына 2 сағат жылына 68 сағат уақыт бөлінді.

Оқу курсының тақырыптарының мазмұны

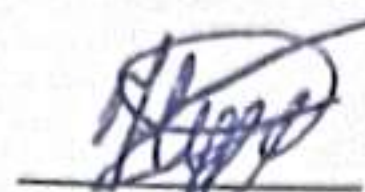
Р/с	№	Тақырыптар мазмұны	Сағат саны	Мерзімі			Ескерту
I тоқсан							
1	1	Қ.Р футболдың дамуы	1	4.09			
2	2	Футболдың шығу тарихы	1	8.09			
3	3	Футбол ойынына қойылатын гигиеналық талаптар	1	11.09			
4	4	Техника қауіпсіздік ережелерін сақтау	1	13.09			
5	5	Ойынның негізгі ережелері	3	18.09	25.09		
6	6	Ойыншының тұрысы	3	01.10	4.10	9.10	
7	7	Алаңда бір-біріне пас беріп ойнау	3	16.10	18.10	23.10	
8	8	Алаңда кедергілер арасымен допты алып жүру	2	6.11	8.11		
9	9	Ауыттан допты тастап үйрену	2	13.11	15.11		
II тоқсан							
10	1	Айып добын тебуді үйрену	2	20.11	22.11		
11	2	Доппен алдап өту тәсілдері	2	26.11	29.11		
12	3	Допты тоқтату тәсілдері	2	3.12	6.12		
13	4	Аяқ ұшымен тебу	2	10.12	6.12		
14	5	Өкшемен тебу	2	10.12	13.12		
15	6	Допты баспен ұру түрлері	2	17.12	20.12		
16	7	Шекемен ұру	2	24.12	27.12		
III тоқсан							
17	1	Секіріп шекемен ұру	2	10.01	15.01		
18	2	Баспен ұру	2	17.01	22.01		
19	3	Допты қақпаға дұрыс бағыттау	2	24.01	29.01		
20	4	Допты тартып алу тәсілдері	2	31.01	5.02		
21	5	Допты тоқтату тәсілдері	2	7.02	12.02		
22	6	Допты алып жүру тәсілдері	2	14.02	19.02		
23	7	Қақпашының ойыны	2	21.02	26.02		
24	8	Допты қағып алу	2	28.02	5.03		
25	9	Допты ұрып жіберу	2	7.03	12.03		
26	10	Допты бағаннан асырып жіберу	2	14.03	19.03		
IV тоқсан							
27	1	Қорғаушылардың міндеті	2	2.04	4.04		
28	2	Қорғаушының жеке әрекеті	2	9.04	11.04		
29	3	Шабулшының міндеті	2	16.04	18.04		
30	4	Топ – топ болып шабуылға шығу	2	23.04	25.04		
31	5	Командалық әрекет	2	30.04	2.05		
32	6	Жеке әрекет	2	6.05	8.05		
33	7	Айып добын дұрыс орындау	2	14.05	16.05		
34	8	Қақпашының допты ойынға қосуы	2	21.05	23.05		
			Жалпы сағат саны - 68				

Қаралды
әдістемелік бірлестік жетекшісі

 Махаділ Ерхан

« » тамыз 2024ж.

Келісілді
директордың бейіндік оқыту
ісі жөніндегі орынбасары

 Б.Қ Нуртазина
« » тамыз 2024 ж.

Бекітілді
№ 66 мектеп-лицейінің
директоры

 Н.Омарова
« » қыркүйек 2024 ж.



Нұр-Сұлтан қаласы әкімдігінің «№ 66 мектеп-лицей» ШЖҚ МКК
Күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Тоғызқұмалақ Үйірмесі

/Сабақтан тыс спорттық сабақ/

Дене шынықтыру пәні мұғалімі:

Махаділ Ерхан .

2024-2025 Астана қаласы

Түсінік хат

Тоғызқұмалақтың негізгі мақсаты — оқушының ойлау қабілетін жақсарту, дамыту, жылдам әрі тиімді шешім қабылдауды, ойын тактикаларын, өмірлік маңызы бар дағдылар мен іскерліктерін қалыптастыру, адамгершілік, еңбек және эстетикалық тәрбиелердің міндеттеріне сәйкес жеке тұлғаны үйлесімді қалыптастыру, дамыту.

Тоғызқұмалақ үйірмесінің міндеті:

- дене тәрбиесі саласындағы білімдерін қалыптастыру;
- ой белсенділігі деңгейіне қойылатын талаптарды үнемі арттыру аясында логиканы дамыту.

Тоғызқұмалақ Сізге ми қыртыстарының тереңдеуіне, яғни ұшқыр әрі тапқыр шешімдер қабылдауға, ойлау қабілетін арттыруға көмектеседі.

Мақсаты:

1. Оқушыларға тоғызқұмалақ ойынының техникасы мен тактикасын үйрету, мектеп құрама командасын құру.

Міндеттер:

1. тоғызқұмалақ ойынының техникасы мен тактикасы туралы жалпы түсініктерді қалыптастыру.
2. тоғызқұмалақ ойынының әдіс-тәсілдерін үйрету, бастапқы төрешінің дағдысын қалыптастыру.
3. Алған білімдерін ойын кезінде пайдалануға, өз бетімен ойында пайдалану.

Тоғызқұмалақ үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі	
1	Тоғызқұмалақ тарихы	2 сағ	4.09	5.09
2	Тоғызқұмалақ ойыны туралы жалпы түсінік	2 сағ	11.09	12.09
3	Ойынды жазу тәртібі	2 сағ	18.09	19.09
4	Тоғызқұмалақ отаулары жайлы түсінік	2 сағ	25.09	26.09
5	Тоғызқұмалақ әліпесі	2 сағ	2.10	3.10
6	Жүрістің түрлері	2 сағ	9.10	10.10
7	Тұздық немесе тұзды үй	2 сағ	16.10	17.10
8	Екі жақты ойын	2 сағ	23.10	24.10
9	Бай отаулар	2 сағ	6.11	7.11
10	Ат және атсырау	2 сағ	13.11	14.11
11	Жүрісті есептеу	2 сағ	20.11	21.11
12	Тоғызқұмалақ нотациясы мен партиялары	2 сағ	27.11	28.11
13	Жүрістерді талдау	2 сағ	4.12	5.12
14	Ілгері және кері есеп	2 сағ	11.12	12.12
15	Қанды қақпан ойнау	2 сағ	18.12	19.12
16	Бай отаулардың жүрістерін талдау	2 сағ	25.12	26.12
17	Екі жақты ойын	2 сағ	8.01	9.01
18	Ілгері және кері есеп	2 сағ	15.01	16.01
19	Отауларға тоқталу	2 сағ	22.01	23.01
20	Ережемен ойнау	2 сағ	29.01	30.01
21	Тұздық немесе тұзды үй	2 сағ	5.02	6.02
22	Бай отаулар	2 сағ	12.02	13.02
23	Аатсырау	2 сағ	19.02	20.02
24	Жүрісті есептеу	2 сағ	26.02	27.02
25	Тоғызқұмалақ нотациясы мен партиялары	2 сағ	5.03	6.03
26	Жүрістерді талдау	2 сағ	12.03	13.03
27	Ілгері және кері есеп	2 сағ	17.03	18.03
28	Қанды қақпан ойнау	2сағ	2.04	3.04
29	Бай отаулардың жүрістерін талдау	2сағ	9.04	10.04
30	Ілгері және кері есеп	2сағ	16.04	17.04
31	Отауларға тоқталу	2сағ	23.04	24.04
32	Ат және атсырау	2 сағ	30.04	2.05
33	Жүрісті есептеу	2 сағ	6.05	18.05
34	Ережемен ойнау	2 сағ	14.05	15.05
	Барлығы	68 сағат		

Қаралды
әдістемелік бірлестік жетекшісі

 Махаділ Ерхан

«28 » тамыз 2024ж.

Келісілді

директордың тәрбие
ісі жөніндегі орынбасары

 Б.Қ Нұртазина
«29» тамыз 2024 ж.

Бекітілді

№ 66 мектеп-лицейінің
директоры

 Н.Омарова
«1 » жыркүйек 2024 ж.



**Астана қаласы әкімдігінің «№ 66 мектеп-лицей» ШЖҚ МКК
Күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Үстел теннисі үйірмесі

/Сабақтан тыс спорттық сабақ/

Дене шынықтыру пәні мұғалімі: Хапар Б.

2024-2025 Астана қаласы

ТҮСІНІК ХАТ

Такырыптық-күнтізбелік жоспар төмендегі нормативтік құқықтық актілерін басшылыққа ала отыра әзірленді.

"Қазақстан Республикасындағы бастауыш, негізгі орта, жалпы орта білім берудің үлгілік оқу жоспарларын бекіту туралы" Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2012 жылғы 8 қарашадағы № 500 бұйрығы:

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2018 жылғы 31 қазандағы № 604 бұйрығымен бекітілген Негізгі орта білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты;

Орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім беру ұйымдарының педагогтері жүргізу үшін міндетті құжаттардың тізбесін және олардың нысандарын бекіту туралы 2020 жылғы 6 сәуірдегі № 130 бұйрығы /ҚР БЖҒМ 16.09.2021 № 472 бұйрығы/.

«Дене шынықтыру» пән ретінде жалпы білім беретін мектепте маңызды рөл атқарады, оқушыныға жалпы адамзаттық мәдениет саласында өзін-өзі белсенді шығармашылық көрсетуге дайын тұлға ретінде қалыптасуына ықпал етеді.

Үстел теннисі «дене тәрбиесі» пәнінде оқушылардың білім жүйесінде өте кең тараған ойын. Бұл үстел теннисінің спорттық және қозғалыс ойындары ретінде аса көп материалдық шығынды және спорттық жарыстарда, жаттығуларда аса көп орынды талап етпейді. Сонымен бірге ойын кезінде жоғары қозғалыс белсенділігі мен ерекшелене отырып оқушылардың бойына жылдамдық, ептілік, кимылды басқарушылық, зейінділігін арттыру, әрекет жасау, көзбен мөлшерлеу, ойлау сияқты қабілеттіліктерін қалыптастырады.

Үстел теннисі өте қызықты, жан жақты, әр жастағы адамдар үшін қол жетерлік ойын. Үстел теннисі бұл тұлға денсаулығының жан-жақты өсіп-жетілуі және шыңдалуына мүмкіндік туғызады. Теннис ойнау қол-көз координациясын жақсартады, ойлау шапшандығын арттырады, ұжым бірлігін арттырады, Оқушылардың кимыл-қозғалыс әрекетін қалыптастырып, салауатты өмір салтын ұстануға баулып, септігін тигізеді. Оқушыларды ептілікке, шапшандыққа тәрбиелеу.

Мақсаты:

- оқушылардың спортқа деген қызығушылықтарын арттыру;
- тұлғаның денсаулығының қалыпты жағдайда сақталуына ықпал ету;
- салауатты өмір салтын ұстануға баулу;
- Оқушыларды мектепішілік, аудандық, қалалық және республикалық деңгейдегі жарыстарға қатыстыру, жүлделі орындарды иелену.

Үйірменің күнтізбелік-тақырыптық жоспары

p/c	Тақырып мазмұны	Сағат саны	Өтілетін уақыт ¹
1	Үстел теннисі ойыны туралы кеңінен мағлұмат беру. Техника қауіпсіздік ережесі.	2	3-5/9
2	Үстел теннисі ойынының тұрысы, жылдамдыққа үйрену.	2	10-12/09
3	Физикалық дайындық 10х30 қайталап жүгіру.	2	17-19
4	Ракетканың сыртқы бетімен шарды ұрып үйрену	2	24-26
5	Физикалық дайындық (жүгіру, секіру, кедергілерден секіру) жаттығулары	2	1-3/10
6	Ракетканың сыртқы және ішкі бетімен шарды ұрып үйрену	2	8-10
7	Гимнастикалық стенаға арқаны тіреп резинамен қолды бір бүйірмен алдыға тарту жаттығуларын орындау.	2	15-17
8	Ракетканың ішкі бетімен қабырғаға шарды ұрып үйрену	2	22-24
9	Ракетканың сыртқы бетімен қабырғаға шарды ұрып үйрену	2	5-7/11
10	Физикалық дайындық (аяққа күш беру) жүгіру, секіру жаттығулары.	2	12-14
11	Ракетканы ұстау тәсілі, шарды ракетканың ішкі бетімен ұру әдісі	2	19-21
12	Теориялық білім беру.	2	26-28
13	Ракетканың ішкі бетімен қабырғаға бір нүктеге шарды ұрып үйрену	2	3-5/12
14	Ракетканың сыртқы бетімен қабырғаға бір нүктеге шарды ұрып үйрену	2	10-12
15	Үстел үстінде подача беріп үйрену	2	17-19
16	Физикалық дайындық (секіру, жүгіру) т.б.	2	24-26
17	Үстел теннисі ойынының техника тактикаларын үйрету.	2	14-16
18	Қорғану әдістері, шабуылға тосқауыл қою (блок қою) әдістері.	2	21-23
19	Теориялық мәлімет беру.	2	28-30
20	Шабуылдау әдістерін үйрету.	2	4-6/02
21	Шарды үстелдің оң жақ бұрышымен ұрып үйрену	2	11-13
22	Шарды үстелдің сол жақ бұрышымен ұрып үйрену	2	18-20
23	Физикалық дайындық (секіру, жүгіру).	2	25-27
24	Тосқауыл қою (блок) жаттығуларын қайталау.	2	4-6/03
25	Ойын барысында шарды алдап тастау әдістерін үйрету. (скидка)	2	11-13
26	Шарды үстелдің оң жақ бұрышымен шабуылмен ұрып үйрену	2	18-20
27	Шарды үстелдің сол жақ бұрышымен шабуылмен ұрып үйрену	2	3-5/04
28	Физикалық дайындық (жүгіру, секіру) жаттығулары	2	10-15
29	Оң жақпен шабуылдап ұру және шарды үстел үстінде ұзақ ұстау	2	18-22
30	Физикалық дайындық (жүгіру, секіру) жаттығулары	2	24-29
31	Сол жақпен шабуылдап ұру және шарды үстел үстінде ұзақ ұстау	2	6-8
32	Теориялық мәлімет беру.	2	13-15
33	Физикалық дайындық (жүгіру, секіру) жаттығулары.	2	20-22.
34	Үстел теннисі ойынын ойнату	2	
	Барлық сағат саны	68	

Қаралды
әдістемелік бірлестік жетекшісі

 Махаділ Ерхан

« » тамыз 2024ж.

Келісілді
директордың бейіндік оқыту
ісі жөніндегі орынбасары

 Б.Қ Нұртазина
« » тамыз 2024 ж.

Бекітілді

№ 66 мектеп-лицейінің
директоры

 Н.Омарова
« » жыркүйек 2024 ж.



Нұр-Сұлтан қаласы әкімдігінің «№ 66 мектеп-лицей» ШЖҚ МКК
Күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Футбол Үйірмесі

/Сабақтан тыс спорттық сабақ/

Дене шынықтыру пәні мұғалімі: Торекулов У.Е

2024-2025 Астана қаласы

Түсінік хат

Бұл үйірмені ашуда Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2018 жылғы 31 қазандағы №604 бұйрығымен бекітілген. Білім берудің барлық деңгейінің мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарты; (ҚР МЖМБС-2018), ҚРҰ 2016 жылғы 13 мамырдағы №292 қаулысымен бекітілген (ҚР ОБМЖМС- 2016);

2012ж 23 тамыздағы №1080 ҚРҰ қаулысымен бекітілген орта білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты (ҚР МЖМБС-2012) басшылыққа алында.

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2018 жылғы 10 мамырдағы №199 бұйрығымен бекіткен оқу бағдарламасында дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері өзінің оқыту процесін жоспарлауда дәстүрлі бала тәрбиесінің құралы ретінде ұлттық ойындарды оқу-жаттығу жұмыстарына көптеп қолдану, вариативті компонент сағаттары есебінен Қазақстандағы дене шынықтыру туралы тарихи ерекшеліктерді ашатын қазақтың ұлттық ойыны түрлерін оқытудың заманауи әдістері мен педагогикалық технологияларын енгізу көрсетілген және қазіргі заман талабының сұранысы екендігі нақты айтылған.

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі бекіткен типтік оқу бағдарламасын басшылыққа ала отырып, жалпы білім беретін пәндердің таңдау курстарының вариативті сағаттардың есебінен үйірменің оқу жаттығу жұмысына аптасына 2 сағат жылына 68 сағат уақыт бөлінді.

Оқу курсының тақырыптарының мазмұны

Р/с	№	Тақырыптар мазмұны	Сағат саны	Мерзімі		Ескерту
I тоқсан						
1	1	Қ.Р футболдың дамуы	1	4.09	7	
2	2	Футболдың шығу тарихы	2	7.09	11.09	
3	3	Футбол ойынына қойылатын гигиеналық талаптар	2	14.09	18.09	
4	4	Техника қауіпсіздік ережелерін сақтау	2	21.09	25.09	
5	5	Ойынның негізгі ережелері	2	28.09	3.10	
6	6	Ойыншының тұрысы	2	5.10	9.10	
7	7	Алаңда бір-біріне пас беріп ойнау	2	12.10	16.10	
8	8	Алаңда кедергілер арасымен допты алып жүру	2	19.10	23.10	
9	9	Ауыттан допты тастап үйрену	2	6.11	9.11	
II тоқсан						
10	1	Айып добын тебуді үйрену	2	13.11	16.11	
11	2	Доппен алдап өту тәсілдері	2	20.11	23.11	
12	3	Допты тоқтату тәсілдері	2	27.11	30.11	
13	4	Аяқ ұшымен тебу	2	4.12	7.12	
14	5	Өкшемен тебу	2	11.12	14.12	
15	6	Допты баспен ұру түрлері	2	18.12	21.12	
16	7	Шекемен ұру	2	25.12	28.12	
III тоқсан						
17	1	Секіріп шекемен ұру	2	4.01	8.01	
18	2	Баспен ұру	2	11.01	15.01	
19	3	Допты қақпаға дұрыс бағыттау	2	18.01	22.01	
20	4	Допты тартып алу тәсілдері	2	25.01	29.01	
21	5	Допты тоқтату тәсілдері	2	1.02	5.02	
22	6	Допты алып жүру тәсілдері	2	8.02	12.02	
23	7	Қақпашының ойыны	2	15.02	18.02	
24	8	Допты қағып алу	2	22.02	26.02	
25	9	Допты ұрып жіберу	2	1.03	5.03	
26	10	Допты бағаннан асырып жіберу	2	12.03	15.03	
IV тоқсан				19.03		
27	1	Қорғаушылардың міндеті	2	26.03	29.03	
28	2	Қорғаушының жеке әрекеті	2	2.04	5.04	
29	3	Шабулшының міндеті	2	9.04	12.04	
30	4	Топ – топ болып шабуылға шығу	2	16.04	19.04	
31	5	Командалық әрекет	2	23.04	26.04	
32	6	Жеке әрекет	2	30.04	3.05	
33	7	Айып добын дұрыс орындау	2	10.05	14.05	
34	8	Қақпашының допты ойынға қосуы	2	17.05	21.05	
			Жалпы сағат саны - 68			