

№ 11 «Балапан» бөбекжай - балабақшасы

Бекітемін:

Балабақша меңгерушісі: А.Еришова

Тексерілді:

Балабақша әдіскері: А.Шүйіншалиева



«Футбол» үйірмесі.



Дене шынықтыру жетекшісі: М.Жөкенов

2021-2022 оқу жылы

Үйірменің мақсаты:

- ❖ Балаларды ептілікке, жылдамдыққа, икемділікке, шапшаңдылыққа тәрбиелеу.
- ❖ Балаларға футбол ойындарының элементтерін үйрету.
- ❖ Балалардың аяқ бұлшықеттерін дамыту.

**2021 – 2022 оқу жылы
«Футбол» үйірмесінің кестесі**

Өтілетін күні	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі Ересек топ «Балауса»	Бейсенбі	Жұма
Уақыты:	-	-	16-00 16-30	-	-

«Футбол» үйірмесінің тақырыптық жоспары.

Р\с	Айы	Тақырыбы	Сағат саны: 36
1	Қыркүйек	Футбол ойынының тарихы. Допты аяқтың ұшымен тебу. Аяқтың ішкі жағымен тебу, Қапталмен тебу.	4
2	Қазан	Берілген бағытта допты домалату	4
3	Қараша	Допты аяқтарымен бір-біріне домалату	4
4	Желтоқсан	Допты шұңқырға, қақпаға домалату.	4
5	Қаңтар	Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату	4
6	Ақпан	Доппен затты айналдыра жүру.	4
7	Наурыз	Допты аяқпен тоқтату.	4
8	Сәуір	Допты қатарынан бірнеше рет қабырғаға соғу.	4
9	Мамыр	Алаң сыртынан допты ойынға қосу. Футбол ойыны.	4

«Футбол» үйірмесінің қауіпсіздік ережесі

1. Жаттықтырушының рұқсатынсыз, бұйрық берілмей тұрып спорт құрал-жабдықтарын қолдануға, пайдалануға болмайды.
2. Үйірме кезінде жаттықтырушының ақыл-кеңесін мұқият тындап алмай күрделі жаттығулар орындауға болмайды.
3. Үйірмеге міндетті түрде арнаулы спорттық киіммен қатысу қажет.
4. Жүгіріп келіп су ішуге, тойып тамақ ішкен күйі жаттығулар жасауға болмайды.
5. Денені қыздырып алмай күрделі жаттығулар орындауға болмайды.
6. Жүру-жүгіру жаттығуларды орындау кезінде арақашықтықты сақтау қажет.