**Түсінікхат**

1) «Ертіс» спорттық тобында қауіпсіздік ережелері мен техникасын; қимыл-қозғалыстарды, әр бағыттағы дене шынықтыру жаттығуларының кешендерін; дене шынықтыру кезіндегі ағзадағы өзгерістерді (сыртқы және ішкі белгілері бойынша) және дене шынықтыру жүктемесінің режимдерін (жүрек соғуының жиілігі бойынша) бақылау әдістері мен тәсілдерін біледі;

2) еңбекке қабілеттілік деңгейін арттыру үшін денсаулықты сақтау және нығайту қажеттілігін; күн режимінде дене шынықтыру жаттығуларының рөлін; дене шынықтырудың ағза жүйелерінің функционалдық күйіне ықпал етуін; салауатты өмір сүрудің қажеттілігін; орындалатын қимыл-қозғалыстардың күрделілік деңгейін; дене даярлығының түрлі сатыларында дене шынықтыру жүктемесінің талап етілетін қарқынына жету қажеттілігін түсінеді;

3) денені жетілдіру үшін кең диапазондағы іс-қимыл дағдыларын; өзінің және топтың қызығушылығын есепке ала отырып, жеке және бірлескен дене шынықтыру жаттығуларын дамыту 4) болашақ оқуды және топтағы мінез-құлықты басқару үшін дене шынықтыру жаттығуларындағы жетістіктер мен тәжірибені; іс-әрекетті оңтайландыру негізінде өзі-өзі дамытуға және білімін жетілдіруге даярлығын және қабілеттілігін; қысқа және ұзақ уақытты жаттығулар кезінде ағзадағы физикалық өзгерістерді басқарудың түрлі әдістерін талдайды;

5) қозғалыстың түрлері мен олардың ретін қозғалыстың жақсартылған комбинациясында; салауатты және қауіпсіз өмір сүруді

6) өзінің физикалық қабілеттері мен басқалардың қабілеттерін; түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде туындайтын қиындықтар мен тәуекелдерді; денсаулықтың түрлі аспектілеріне дене жаттығуларының әсерін; салауатты өмір салтын таңдау мен қалыптастыруда, мектепішілік және мектептен тыс спорттық іс-шараларға қатысуда белсенді шығармашылық іс-әрекетке араласу үшін өзінің мүмкіндіктерін бағалайды.

Келісемін: Бекітемін:

Б. Момышұлы атындағы Б.Момышұлы атындағы

ЖОББ ММ ТЖДО: ЖОББ ММ мектеп директоры:

\_\_\_\_\_\_\_Б. А. Cибанбаева \_\_\_\_\_\_\_\_М.К.Мамбетова

2019 ж. « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 ж. « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**«Павлодар қаласының Бауыржан Момышұлы атындағы ЖОББМ» ММ**

**«Ертіс» тобының жоспары: 2018 – 2019 оқу жылы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тақырыбы** | **Мерзімі** | **Өтетін орын** | **Жауапты** |
| 1 | Кіріспе: Футбол ойыныменен таныстырып ол қай жылы және қайда өз бастамасын тапқан. | 03.06.2019 | Спорт аланы | Қуандық Қ,С. |
| 2 | Бір-біріне допты сол,он аяқпен тебу (3-4 м) таныстыру. Допты аяқпен бийікке соғу ж/е қолмен ұстауды таныстыру | 04.06.2019 | Спорт аланы | Қуандық Қ.С. |
| 3 | Допты қақпаға қалай дұрыс бағыттауын түсіндіру.25-30 м әріптеске допты жеткізу амалдарын көрсету. | 05.06.2019 | Спорт аланы | Қуандық Қ.С. |
| 4 | Квадрат ойыны 6\*2.Допты квадратта ұстау білуін көрсетіп жетілдіру.3-4 және 25-30 м пас беру | 06.06.2019 | Спорт аланы | Қуандық Қ.С. |
| 5 | Челнок жүгіру 3\*10.Кросс 3000 м жугіру.Доппен еркін жұмыс. | 07.06.2019 | Спорт аланы | Қуандық Қ.С. |
| 6 | Жолдастық кездесу № 39 мектеппен | 10.06.2019 | Спорт аланы | Қуандық Қ.С. |
| 7 | Доппен жұмыс,фишкаларды алдап өтіп, допты қақпаға дұрыс бағыттай білу.Доппен бір-бірін алдап өту. | 11.06.2019 | Спорт аланы | Қуандық Қ.С. |
| 8 | Қол добын ойнау,допты қақпаға соғу және екі жақты ойын | 12.06.2019 | Спорт аланы | Қуандық Қ.С. |
| 9 | Квадрат ойыны 3\*1,4\*2,5\*2.Квадрат жаттығусынын маңыздылығын түсіндіріп кету. | 13.06.2019 | Спорт аланы | Қуандық Қ.С. |
| 10 | Голландия жаттығуы. | 14.06.2019 | Спорт аланы | Қуандық Қ.С. |
| 11 | Пас берудін барлық тәсілдерін көрсетіп оны жетілдіру | 17.06.2019 | Спорт аланы | Қуандық Қ.С. |
| 12 | Жолдастық кездесу. | 18.06.2019 | Спорт аланы | Қуандық Қ.С. |
| 13 | Допты өкшемен,санмен,кеудемен және баспен тоқтатуды үйрету | 19.06.2019 | Спорт аланы | Қуандық Қ.С. |
| 14 | Доппен жанглирования ету,допты қашықтыққа тебу және пас беру | 20.06.2019 | Спорт аланы | Қуандық Қ.С. |
| 15 | Лагерьдің жабылуы. | 21.06.2019 | Спорт аланы | Қуандық Қ.С. |

Жетекшісі: Қуандық Қ.С.