

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата проведения
1	Бег. Основные приёмы перемещения.	2	04.09 06.09
2	Рывок мгновенное ускорение.	2	11.09 13.09
3	Персональная опека игрока	2	18.09 20.09
4	Ведение мяча в пара: низкое ведение мяча на месте 5-6 ударов и передача одной рукой от плеча партнёру.	2	25.09 27.09
5	Ведение мяча с изменением высоты отскока с продвижением вперёд, в сторону, возвращение в и.п.	2	02.10 04.10
6	Пятнашки с ведением мяча.	2	09.10 11.10
7	Штрафные броски: выполнение штрафных бросков после физической нагрузки. Выполнение штрафных бросков в условиях применения «сбивающих» факторов.	2	16.10 18.10
8	Игры соревнования между командами: «Кто больше», «До трёх промахов»	2	23.10 30.10
9	Игры соревнования, эстафеты.	2	01.11 06.11
10	Взятие отскока мяча	2	08.11 13.11
11	Малая восьмёрка.	2	15.11 20.11
12	Быстрый прорыв.	2	22.11 27.11
13	Сдвоенный заслон.	2	29.11 04.12
14	Броски мяча в корзину в различных стойках.	2	06.12 11.12
15	Обманные движения.	2	13.12 20.12
16	Защитные действия 1:1; 1:2; Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	2	25.12 27.12
17	Командные защитные действия	2	03.01 08.01
18	Быстрый прорыв.	2	10.01 15.01
19	Игры соревнования между командами: «Кто больше», «До трёх промахов»	2	17.01 22.01
20	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости.	2	24.01 29.01

21	ОФП. Игра в баскетбол	2	31.01 05.02
22	Тактика свободного нападения: позиционное нападение 5:0 без смены мест.	2	07.02 12.02
23	Нападение через заслон.	2	14.02 19.02
24	Бросок мяча после ведения два шага.	2	21.02 26.02
25	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте.	2	28.02 04.03
26	Ведение мяча с изменением направления.	2	06.03 11.03
27	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение 5:0 со сменой мест.	2	13.03 18.03
28	Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.	2	20.03 27.03
29	Передача мяча со сменой мест в движении.	2	01.04 03.04
30	Ведение с пассивным сопротивлением	2	08.04 10.04
31	Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением.	2	15.04 17.04
32	Игра в баскетбол.	2	22.04 24.04
33	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди» Вырывание и выбивание мяча.	2	29.04 06.05
34	Штрафной бросок. Сочетание приёмов: ведение-бросок, ведение-передача-бросок в движении	2	08.05 13.05
35	Обманные движения.	3	15.05 20.05 22.05

«Тоғызқұмалақ» үйірмесінің бағдарламасы

№	Сабақтың тақырыбы	Өтетін уақыты	
1	Тоғызқұмалақ ойынының ережесі, тарихы	06.09	13.09
2	Ойын сабағы	15.09	20.09
3	Ойынның ережелері	22.09	27.09
4	Ойын сабағы	29.09	04.10
5	Атсырау	06.10	11.10
6	Ойын сабағы	13.10	18.10
7	Ойынды жазу тәртібі	20.10	27.10
8	Жүрісті есептеу жолдары	08.11	10.11
9	Жүрісті есептеу тәртібі	15.11	17.11
10	Ойын сабағы	22.11	24.11
11	Жүрістердің санын есептеу	29.11	01.12
12	Ойын негіздері	06.12	08.12
13	Ойын сабағы	13.12.	15.12
14	Ойын күш жауапкерлікпен қарау	20.12	22.12
15	Ойынды жазып ойнау тәртібі	27.12	29.12
16	Ойын сабағы	10.01	12.01
17	Тұздық құру	17.01	19.01
18	Комбинация тактикалық тәсілі	29.01	26.01
19	Комбинация тактикалық тәсілі	31.01	02.02
20	Ойын сабағы	07.02	09.02
21	Комбинациялық тәсіл арқылы тұздық алу жолдары	14.02	16.02
22	Тұздық ашу жолдары	21.02	
23	Тұздықтардың атқаратын қызметі	23.02	28.02
24	Тұздықтардың атқаратын қызметі	01.03	

		06.03
25	Ойынның және екінші ерекшеліктері	15.03 20.03
26	Ат сұрау	03.04 05.04
27	Ойын ережесі	10.04 12.04
28	Ойын ережесі	17.04 19.04
29	Ойын тәртібі	24.04 26.04
30	Жүрістерді есептеу жолдары	03.05 08.05
31	Жүрістердің санын есептеу жолдары	10.05 15.05
32	Ойын тәртібі	17.05 22.05
33	Ойын сабағы	24.05

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения
1	Техника безопасности	1	05.09
2	Техника низкого старта	2	07.09 12.09
3	Бег 30, 60, 100 метров	2	14.09 19.09
4	Прыжки в длину с разбега	2	21.09 26.09
5	Старт, стартовый разбег	2	28.09 03.10
6	Прохождение полосы препятствий	2	05.10 10.10
7	Шестиминутный бег	2	12.10 17.10
8	Метания мяча, гранаты	2	19.10 24.10
9	Ускорение 3x50 метров	2	26.10 07.11
10	Бег 2000 метров Ускорение 3x100 метров	1	09.11

11	Финиширование	2	14.11 16.11
12	Эстафетный бег	2	21.11 23.11
13	Шестиминутный бег	2	28.11 30.11
14	Т/Б. Ходьба на лыжах	3	05.12 07.12 12.12
15	Ступающий шаг	3	14.12 21.12 26.12
16	Попеременный двухшажный ход	3	28.12 09.01 11.01
17	Повороты на месте, в движении	3	16.01 18.01 23.01
18	Попеременный бесшажный ход	3	25.01 30.01 01.02
19	Остановки, торможение	3	06.02 08.02
20	Одновременный одношажный ход	2	13.02 15.02
21	Одновременный бесшажный ход	2	20.02 22.02

22	Коньковый ход	2	27.02 29.02
23	Техника безопасности. Прохождение полосы препятствий	2	05.03 07.03
24	Старт, стартовый разбег	2	12.03 14.03
25	Шестиминутный бег	2	19.03 02.04
26	Прохождение полосы препятствий	2	09.04 11.04
27	Бег 2000 метров	2	16.04 18.04
28	Прыжки в длину с разбега	2	23.04 25.04
29	Ускорение 3x100 метров	2	30.04 02.05
30	Финиширование	2	07.05 09.05
31	Бег 2000 метров	2	14.05 16.05
32	Бег в течении 12 минут	2	21.05 23.05

Техническая подготовка: удары по воротам на точность по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 15-17 м. Ведения мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек и в движении с мячом, жонглирование мячом (на месте и в движении, ногой и головой). Для вратарей: доставание подвешенного мяча руками, кулаком; удары по мячу с рук, с разбега (на дальность), вбрасывание мяча рукой на дальность с места, с разбега.

Тактическая подготовка. Тактика защиты, тактика нападения, тактика игры команды в целом, тактика игры вратаря. Групповые действия игроков, схемы 4-2-4, 4-3-3, 3-3-4, 3-4-3. Командные действия. Тактика защиты: индивидуальные действия. Выбор места игроков на поле (по схемам). Групповые действия, взаимодействия игроков на поле (нападения и защиты). Командные действия. Расстановка игроков на поле по схемам: 4-2-4, 4-3-3, 3-4-3.

Учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол. Участие в соревнованиях. Контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п-п	Общее кол-во часов	Тема занятия	Дата	Практика
1.	3	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	05.09. 07.09. 09.09.	
2.	3	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры	12.09. 14.09. 16.09.	
3.	3	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	19.09. 21.09. 23.09.	
4.	3	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	26.09. 28.09. 30.09.	
5.	3	Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.	03.10. 05.10. 07.10.	
6.	3	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.	10.10. 12.10. 14.10.	
7.	3	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	17.10. 19.10. 21.10.	
8.	3	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	24.10. 26.10. 28.10.	
9.	3	ОФП.	07.11. 09.11. 11.11.	
10.	3	СФП	14.11. 16.11. 18.11.	
11.	3	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	21.11. 23.11. 25.11.	
12.	3/31	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	28.11. 30.11. 02.12.	

13.	3	Обучение и совершенствование техники обманных движений.	05.12 07.12 09.12	
14.	3	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.	12.12 14.12 16.12	приказ 5178 от 1.09.2025 14.12
15.	3	Учебная игра.	19.12 21.12 23.12	
16.	3	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и неведущей ногой.	26.12 28.12 09.01	
17.	3	Судейская практика	11.01 13.01 16.01	
18.	3	Подвижные игры с элементами футбола.	18.01 20.01 23.01	
19.	3	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.	25.01 27.01 30.01	
20.	3	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча.	01.02 03.02 06.02	
21.	3	ОФП.	08.02 10.02 13.02	
22.	3	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	15.02 17.02 20.02	
23.	3	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	22.02 24.02 27.02	
24.	3	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	28.02 02.03 05.03	
25.	3	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	07.03 09.03 12.03	
26.	3	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.	14.03 16.03 19.03	
27.	3/91	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений.	02.04 04.04 06.04	
28.	3	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	09.04 11.04 13.04.	
29.	3	Обучение тактическим действиям в защите.	16.04 18.04 20.04	
30.	3	Развиваю Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва.	23.04 25.04 27.04	
31.	3	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.	30.04 02.05 04.05.	
32.	3	Обучение и совершенствование техники защиты.	07.05 09.05. 11.05.	07.05 11.05. приказ 5178 от 1.09.2025

33.	3	Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	14.05 16.05 18.05	
34.	3	Итоговое занятие.	21.05 23.05 25.05	
Итого		102 часов		

5. Контрольные упражнения и нормативы

Для полевых игроков и вратарей

По общей Физической подготовке

1. Бег 30м
2. Бег 300 м
3. Бег 400 м
4. 6-минутный бег
5. 12-минутный бег
6. Бег 10х30 ч
7. Прыжок в длину с места
8. Тройной прыжок с места
9. Пятикратный прыжок с места

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике Бег выполняется с высокого старта. Время между попытками в тесте «бег» 10х30 м составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

Для полевых игроков

По специальной физической подготовке

10. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

11. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется также, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

12. Удар, по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

13. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке:

Оқужоспары

№	Оқутақырыптары мен ісәрекеттері	Сағат саны	Мерзімі
1	Кіріспе. Ұйымдастырусағаты.	3	05.09 07.09 12.09
2	Шахмат- спорт, ғылым, өнер.	6	14.09 19.09 21.09 26.09 28.09 03.10
3	Шахмат ойнауережелері, шахмат күресініңерекшеліктері.	5	05.10 10.10 12.10 17.10 19.10
4	Мат қоюдыңқарапайымсхемасы.	6	24.10 26.10 31.10 02.11 07.11 09.11
5	Тактика	7	14.11 16.11 21.11 23.11 28.11 30.11 05.12
6	Эндшпиль	5	07.12 12.12 14.12 19.12 21.12
7	Дебют	5	26.12 26.12 04.01 09.01 11.01

8	Этюдтер мен есептерді шешу сайыстары.	7	16.01 18.01 23.01 25.01 30.01 01.02 06.02
9	Біруақыттағы ойындар	7	08.02 13.02 15.02 20.02 22.02 27.02 29.02
10	Сайыстар (турнирлер)	6	05.03 07.03 12.03 14.03 19.03 21.03
11	Жеке оқытулар	6	26.03 28.03 02.04 09.04 16.04 23.04
12	Қорытынды сағат	4	30.04 07.05 14.05 21.05

№ уро-ка	Название глав и тем	Кол-во часов	Сроки	Коррек-тировка
1-2	<i>Т.Б. на тренировках. История настольного тенниса.</i>	2	04.09 06.09	
3-4-5	<i>Правильный хват ракетки. Европейская, азиатская хватка.</i>	3	11.09 13.09 18.09	
6	<i>Стойка теннисиста.</i>	1	20.09	
7	<i>Набивание мяча на правой, левой стороне ракетки.</i>	1	25.09	
8	<i>Смешанное набивание.</i>	1	27.09	
9	<i>Правила игры.</i>	1	02.10	
10-11-12-13	<i>Поддачи слева. Толчок слева. Перемещение у стола.</i>	4	04.10 09.10 11.10 16.10	
14-15	<i>Поддачи справа. Толчок справа.</i>	2	18.10 23.10	
16	<i>«Вертушка» толчком слева. Поддачи.</i>	1	25.10 праздни к	26.10 интеграция
17-18-19	<i>Поддачи справа, слева.</i>	3	06.11 08.11 13.11	
20	<i>Толчок справа, слева.</i>	1	15.11	
21-22-23	<i>Перемещение у стола.</i>	3	20.11 22.11 27.11	
24-25-26-27	<i>Поддачи по прямым, по диагоналям.</i>	4	29.11 04.12 06.12 11.12	
28	<i>«Вертушка» по всему столу.</i>	1	13.12	
29	<i>Игры на счёт. Судейство.</i>	1	18.12 праздни к	19.12 интеграция
30-31-32	<i>Накат слева.</i>	3	20.12 25.12 27.12	
33-34-35-36	<i>Накат справа.</i>	4	08.01 10.01 15.01 17.01	
37-38	<i>Поддача слева накатом. Толчок по всему столу.</i>	2	22.01 24.01	
39-40-41	<i>Поддача справа накатом. Толчок по всему столу.</i>	3	29.01 31.01 05.02	
42	<i>Игры на счёт.</i>	1	07.02	
43-	<i>Накаты справа, слева по прямым.</i>	4	12.02	

44- 45- 46			14.02 19.02 21.02	
47- 48- 49	<i>Поддачи накатом в разные точки стола.</i>	3	26.02 28.02 04.03	
50- 51- 52- 53	<i>Накаты справа, слева по диагоналям.</i>	4	06.03 11.03 13.03 18.03	
54	<i>Накаты «треугольником», с двух точек.</i>	1	20.03	
55- 56	<i>«Вертушка» накатами. Длинные, короткие поддачи.</i>	2	01.04 03.04	
57- 58- 59	<i>Игры на счёт.</i>	3	08.04 10.04 15.04	
60	<i>Подрезка слева. Поддачи подрезкой слева.</i>	1	17.04	
61- 62	<i>Подрезка справа. Поддачи подрезкой справа.</i>	2	22.04 24.04	
63	<i>Удары по «свече» (высокому мячу).</i>	1	29.04	
64	<i>Накаты, подрезки, поддачи. Игры по заданиям.</i>	1	01.05 праздник	02.05 интеграция
65- 66	<i>Парная игра. Тактические приёмы. Правила.</i>	2	06.05 08.05	
67	<i>Накаты, подрезки, поддачи в центр стола.</i>	1	13.05	
68	<i>Игра в защите.</i>	1	15.05	
69- 70	<i>Учебные игры на счёт.</i>	2	20.05 22.05	