

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения
1	Техника безопасности	1	04.09
2	Техника низкого старта	2	06.09 11.09
3	Бег 30, 60, 100 метров	2	13.09 18.09
4	Прыжки в длину с разбега	2	20.09 25.09
5	Старт, стартовый разбег	2	27.09 02.10
6	Прохождение полосы препятствий	2	04.10 09.10
7	Шестиминутный бег	2	11.10 16.10
8	Метания мяча, гранаты	1	18.10
9	Ускорение 3x50 метров	2	23.10 25.10
10	Бег 2000 метров Ускорение 3x100 метров	2	06.11 08.11
11	Финиширование	2	13.11

			15.11
12	Эстафетный бег	2	20.11 22.11
13	Шестиминутный бег	2	27.11 29.11
14	Т/Б. Ходьба на лыжах	3	04.12 06.12 11.12
15	Ступающий шаг	3	13.12 18.12 20.12
16	Попеременный двухшажный ход	3	25.12 27.12 08.01
17	Повороты на месте, в движении	3	10.01 15.01 17.01
18	Попеременный бесшажный ход	3	22.01 24.01 29.01
19	Остановки, торможение	3	31.01 05.02
20	Одновременный одношажный ход	2	07.02 12.02
21	Одновременный бесшажный ход	2	14.02 19.02

22	Коньковый ход	1	21.02
23	Техника безопасности. Прохождение полосы препятствий	2	26.02 28.02
24	Старт, стартовый разбег	2	05.03 07.03
25	Шестиминутный бег	2	12.03 14.03
26	Прохождение полосы препятствий	2	19.03 02.04
27	Бег 2000 метров	2	04.04 09.04
28	Прыжки в длину с разбега	2	11.04 16.04
29	Ускорение 3х100 метров	2	18.04 23.04
30	Финиширование	2	25.04 30.04
31	Бег 2000 метров	2	02.05 07.05
32	Бег в течении 12 минут	2	09.05 14.05
33	Прохождение полосы препятствий	3	16.05 21.05 23.05

<i>№ урока</i>	<i>Название глав и тем</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Сроки</i>	<i>Коррек- тировка</i>
1-2	<i>Т.Б. на тренировках. История настольного тенниса.</i>	2	03.09 05.09	
3-4-5	<i>Правильный хват ракетки. Европейская, азиатская хватка.</i>	3	07.09 10.09 12.09	
6-7-8-9	<i>Стойка теннисиста.</i>	4	14.09 17.09 19.09 21.09	
10-11-12	<i>Набивание мяча на правой, левой стороне ракетки.</i>	3	24.09 26.09 28.09	
13	<i>Смешанное набивание.</i>	1	01.10	
14	<i>Правила игры.</i>	1	03.10	
15-16-17-18	<i>Подачи слева. Толчок слева. Перемещение у стола.</i>	4	05.10 08.10 10.10 12.10	
19-20	<i>Подачи справа. Толчок справа.</i>	2	15.10 17.10	
21-22-23-24	<i>«Вертушка» толчком слева. Подачи.</i>	4	19.10 22.10 24.10 26.10	
25-26-27	<i>Подачи справа, слева.</i>	3	05.11 07.11 09.11	
28-29-30-31	<i>Толчок справа, слева.</i>	4	12.11 14.11 16.11	
32-33-	<i>Перемещение у стола.</i>	3	19.11 21.11 23.11	

34				
35- 36- 37- 38	<i>Подачи по прямым, по диагоналям.</i>	4	26.11 28.11 30.11 03.12	
39- 40- 41	<i>«Вертушка» по всему столу.</i>	3	05.12 07.12 10.12	
42	<i>Игры на счёт. Судейство.</i>	1	10.12	
43	<i>Накат слева, Игры на счёт. Судейство.</i>	1	12.12	
44- 45- 46- 47	<i>Накат справа.</i>	4	14.12 17.12 19.12 21.12	
48- 49- 50- 51	<i>Подача слева накатом. Толчок по всему столу.</i>	4	24.12 26.12 28.12 09.01	
52- 53- 54	<i>Подача справа накатом. Толчок по всему столу.</i>	3	11.01 14.01 16.01	
55- 56	<i>Игры на счёт.</i>	2	18.01 21.01	
57- 58- 59- 60	<i>Накаты справа, слева по прямым.</i>	4	23.01 25.01 28.01 30.01	
61- 62- 63- 64	<i>Подачи накатом в разные точки стола.</i>	4	01.02 04.02 06.02 08.02	
65- 66	<i>Накаты справа, слева по диагоналям, Подачи накатом в разные точки стола.</i>	2	11.02 13.02	

67- 68- 69	Накаты «треугольником», с двух точек.	3	15.02 18.02 20.02	
70- 71- 72- 73	«Вертушка» накатами. Длинные, короткие подачи.	4	22.02 25.02 27.02 01.03	
74- 75	Игры на счёт.	2	04.03 06.03	
76	Подрезка слева. Подачи подрезкой слева.	1	08.03 праздник	11.03 интеграция приказ № 281 Пункт 1. От 02.09.2024 год.
77	Подрезка справа. Подачи подрезкой справа, Подрезка слева. Подачи подрезкой слева.	1	11.03	
78- 79- 80- 81	Удары по «свече» (высокому мячу).	4	13.03 15.03 18.03 20.03	
82- 83- 84- 85	Накаты, подрезки, подачи. Игры по заданиям.	4	01.04 08.04 10.04 12.04	
86- 87- 88- 89	Парная игра. Тактические приёмы. Правила.	4	15.04 17.04 19.04 22.04	
90- 91- 92	Накаты, подрезки, подачи в центр стола.	3	24.04 26.04 29.04	
93- 94	Игра в защите.	2	01.05 03.05	

95	Учебные игры на счёт.	1	06.05	
96	Топ – стип. Учебные игры на счёт.	1	08.05	
97- 98- 99- 100	Учебные игры на счёт	4	10.05 13.05 15.05 17.05	
101- 102	Игры на счёт. Судейство.	2	20.05 22.05	

«Тоғызқумалак» үйірмесінің бағдарламасы

№	Сабақтың тақырыбы	Өтетін уақыты	
1	Тоғызқумалак ойынының ережесі, тарихы	03.09 05.09 06.09	
2	Ойын сабағы	10.09 12.09 13.09	
3	Ойынның ережелері	17.09 19.09 20.09	
4	Ойын сабағы	24.09 26.09 27.09	
5	Атсырау	01.10 03.10 04.10	
6	Ойын сабағы	08.10 10.10 11.10	
7	Ойынды жазу тәртібі	15.10 17.10 18.10	
8	Жүрісті есептеу жолдары	22.10 24.10 25.10 ()	
9	Жүрісті есептеу тәртібі	05.11 07.11 08.11	
10	Ойын сабағы	12.11	

		14.11 15.11
11	Жүрістердің санын есептеу	19.11 21.12 22.11
12	Ойын негіздері	26.11 28.11 29.11
13	Ойын сабағы	03.12. 05.12 06.12
14	Ойын күш жауапкерлікпен қарау	10.12 12.12 13.12
15	Ойынды жазып ойнау тәртібі	17.12 19.12 20.12
16	Ойын сабағы	24.12 26.12 27.12
17	Тұздық құру	09.01 10.01
18	Комбинация тактикалық тәсілі	14.01 16.01 17.01
19	Комбинация тактикалық тәсілі	21.01 23.01 24.01
20	Ойын сабағы	28.01 30.01 31.01
21	Комбинациялық тәсіл арқылы тұздық алу жолдары	11.02 13.02

		14.02
22	Тұздық ашу жолдары	18.02 20.02 21.02
23	Тұздықтардың атқаратын қызметі	25.02 27.02 28.02
24	Тұздықтардың атқаратын қызметі	04.03 06.03 07.03
25	Ойынның және екінші ерекшеліктері	11.03 13.03 14.03
26	Ат сұрау	18.03 20.03 01.04
27	Ойын ережесі	03.04 04.04
28	Ойын ережесі	08.04 10.04 11.04
29	Ойын тәртібі	15.04 17.04 18.04
30	Жүрістерді есептеу жолдары	22.04 24.04 25.04
31	Жүрістердің санын есептеу жолдары	29.04 01.05 () 02.05
32	Ойын тәртібі	06.05 08.05 09.05 ()

33	Ойын сабагы	13.05 15.05 16.05
34	Ойын сабагы	20.05 22.05 23.05

**«ШАҒЫН ФУТБОЛ» ҮЙІРМЕСІНІҢ КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ
ЖОСПАРЫ
АПТАСЫНА 3-САҒАТ, ЖЫЛЫНА-102 САҒАТ**

№	САБАҚТЫҢ ТАҚЫРЫБЫ	САҒАТ САНЫ	МЕРЗІМІ	Ескерту
1	Футбол ойыны туралы жалпы түсінік Футболдың шығу тарихы	1	03.09.2024	
2	Футбол ойыны туралы жалпы түсінік Футболдың шығу тарихы	1	04.09.2024	
3	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	05.09.2024	
4	Футбол ойынының қауіпсіздік ережелері Футбол ойынына қойылатын гигиеналық талаптар	1	10.09.2024	
5	Футбол ойынының қауіпсіздік ережелері Футбол ойынына қойылатын гигиеналық талаптар	1	11.09.2024	
6	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	12.09.2024	
7	Футбол ойынының алаңы және добы туралы мәлімет	1	17.09.2024	
8	Футбол ойынының алаңы және добы туралы мәлімет	1	18.09.2024	
9	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	19.09.2024	
10	Футбол ойынының жалпы ережелері	1	24.09.2024	
11	Футбол ойынының жалпы ережелері	1	25.09.2024	
12	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	26.09.2024	
13	Футбол ойнауды жаңа бастаған ойыншылардың дене дайындығы	1	01.10.2024	
14	Футбол ойнауды жаңа бастаған ойыншылардың дене дайындығы	1	02.10.2024	
15	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	03.10.2024	
16	Ойын тәсілдерін тез меңгеруге арналған жаттығулар	1	08.10.2024	
17	Ойын тәсілдерін тез меңгеруге арналған жаттығулар	1	09.10.2024	
18	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	10.10.2024	
19	Ойыншының тұрысы және орын ауыстыруы	1	15.10.2024	
20	Ойыншының тұрысы және орын ауыстыруы	1	16.10.2024	
21	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	17.10.2024	
22	Ойыншылардың қозғалысы мен әдіс-тәсілдері	1	22.10.2024	
23	Ойыншылардың қозғалысы мен әдіс-тәсілдері	1	23.10.2024	
24	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	24.10.2024	
25	Ойыншының допты ойынға қосу әдісі	1	05.11.2024	
26	Ойыншының допты ойынға қосу әдісі	1	06.11.2024	
27	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	07.11.2024	
28	Қақпашының допты ойынға қосу әдісі	1	12.11.2021	
29	Қақпашының допты ойынға қосу әдісі	1	13.11.2021	
30	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	14.11.2021	
31	Допты алып жүру әдісі	1	19.11.2021	
32	Допты алып жүру әдісі	1	20.11.2021	
33	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	21.11.2021	
34	Допты ирелендетіп алып жүру	1	26.11.2021	
35	Допты ирелендетіп алып жүру	1	27.11.2021	
36	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	28.11.2021	
37	Допты серіктесіне беру әдісі	1	03.12.2021	
38	Допты серіктесіне беру әдісі	1	04.12.2021	
39	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	05.12.2021	
40	Допты тебу түрлері	1	10.12.2021	

41	Допты тебу түрлері	1	11.12.2021
42	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	12.12.2021
43	Допты тебу әдістері	1	17.12.2021
44	Допты тебу әдістері	1	18.12.2021
45	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	19.12.2021
46	Допты тебу кезендері	1	24.12.2021
47	Допты тебу кезендері	1	25.12.2021
48	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	26.12.2021
49	Допты аяқтың ішкі жағымен тебу	1	14.01.2021
50	Допты аяқтың ішкі жағымен тебу	1	15.01.2021
51	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	16.01.2021
52	Допты табанның ішкі қырымен тебу әдісі	1	21.01.2021
53	Допты табанның ішкі қырымен тебу әдісі	1	22.01.2021
54	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	23.01.2022
55	Допты аяқтың сыртқы жағымен тебу	1	28.01.2022
56	Допты аяқтың сыртқы жағымен тебу	1	29.01.2022
57	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	30.01.2022
58	Допты аяқтың үстімен тебу	1	04.02.2022
59	Допты аяқтың үстімен тебу	1	05.02.2022
60	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	06.02.2022
61	Допты аяқтың үстімен тебу әдісі	1	11.02.2022
62	Допты аяқтың үстімен тебу әдісі	1	12.02.2022
63	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	13.02.2022
64	Допты тоқтату әдістері	1	18.02.2022
65	Допты тоқтату әдістері	1	19.02.2022
66	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	20.02.2022
67	Допты кеудемен тоқтату әдісі	1	25.02.2022
68	Допты кеудемен тоқтату әдісі	1	26.02.2022
69	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	27.02.2022
70	Допты табанның астымен тоқтату әдісі	1	04.03.2022
71	Допты табанның астымен тоқтату әдісі	1	05.03.2022
72	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	06.03.2022
73	Допты табанның ішкі жағымен тоқтату	1	11.03.2022
74	Допты табанның ішкі жағымен тоқтату	1	12.03.2022
75	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	13.03.2022
76	Екеуара доп беру әдісі («Ирек салу» үлгісімен доп беру әдісі)	1	18.03.2022
77	Екеуара доп беру әдісі («Ирек салу» үлгісімен доп беру әдісі)	1	19.03.2022
78	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	20.03.2022
79	Шабуылдау тәсілі	1	01.04.2022
80	Шабуылдау тәсілі	1	02.04.2022
81	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	03.04.2022
82	Допты қақпаға дұрыс бағыттау	1	08.04.2022
83	Допты қақпаға дұрыс бағыттау	1	09.04.2022
84	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	10.04.2022
85	Жылдамдықты дамыту жаттығулары	1	15.04.2022
86	Жылдамдықты дамыту жаттығулары	1	16.04.2022
87	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	17.04.2022
88	Допты қарсыласынан тартып алу	1	22.04.2022
89	Допты қарсыласынан тартып алу	1	23.04.2022
90	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	24.04.2022

91	Қорғану әдісі	1	29.04.2022	
92	Қорғану әдісі	1	30.04.2022	
93	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	01.05.2022	06.05
94	Қақпашының әрекеттері	1	06.05.2022	
95	Қақпашының әрекеттері	1	07.05.2022	08.05
96	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	08.05.2022	
97	Қорғаушылардың міндеті	1	13.05.2022	
98	Қорғаушының жеке әрекеті	1	14.05.2022	
99	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	15.05.2022	
100	Айып добын дұрыс орындау	1	20.05.2022	
101	Айып добын дұрыс орындау	1	21.05.2022	
102	Игерілген әдістерді пайдаланып футбол ойынын ойнау	1	22.05.2022	

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата проведения
1	Бег. Основные приёмы перемещения.	2 2	02.09 04.09
2	Рывок мгновенное ускорение.	2 2	09.09 11.09
3	Персональная опека игрока	2 2	16.09 18.09
4	Ведение мяча в пара: низкое ведение мяча на месте 5-6 ударов и передача одной рукой от плеча партнёру.	2 2	23.09 25.09
5	Ведение мяча с изменением высоты отскока с продвижением вперёд, в сторону, возвращение в и.п.	2 2	30.09 02.10
6	Пятнашки с ведением мяча.	2 2	07.10 09.10
7	Штрафные броски: выполнение штрафных бросков после физической нагрузки. Выполнение штрафных бросков в условиях применения «сбивающих» факторов.	2 2	14.10 16.10
8	Игры соревнования между командами: «Кто больше», «До трёх промахов»	2 2	21.10 23.10
9	Игры соревнования, эстафеты.	2 2	04.11 06.11
10	Взятие отскока мяча	2 2	11.11 13.11
11	Малая восьмёрка.	2 2	18.11 20.11
12	Быстрый прорыв.	2 2	25.11 27.11
13	Сдвоенный заслон.	2 2	02.12 04.12
14	Броски мяча в корзину в различных стойках.	2 2	09.12 11.12
15	Обманные движения.	2 2	16.12 18.12
16	Защитные действия 1:1; 1:2; Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	2	23.12

		2	25.12
17	Командные защитные действия	2	13.01
		2	15.01
18	Быстрый прорыв.	2	20.01
		2	22.01
19	Игры соревнования между командами: «Кто больше», «До трёх промахов»	2	27.01
		2	29.01
20	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости.	2	03.02
		2	05.02
21	ОФП. Игра в баскетбол	2	10.02
		2	12.02
22	Тактика свободного нападения: позиционное нападение 5:0 без смены мест.	2	17.02
		2	19.02
23	Нападение через заслон.	2	24.02
		2	26.02
24	Бросок мяча после ведения два шага.	2	03.03
		2	05.03
25	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте.	2	10.03
		2	12.03
26	Ведение мяча с изменением направления.	2	17.03
		2	19.03
27	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение 5:0 со сменой мест.	2	02.04
		2	07.04
28	Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.	2	09.04
		2	14.04
29	Передача мяча со сменой мест в движении.	2	16.04
		2	21.04
30	Ведение с пассивным сопротивлением	2	23.04
		2	28.04
31	Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением.	2	30.04
		2	05.05
32	Игра в баскетбол.	2	07.05
		2	12.05