


Бейбітшік  
Университеті  
Директордың Ма.  
По директоры  
Құрастырушы Д.Қ.  
Қолы:   
2023 ж. 11.2023 ж.

Қалқамбақ  
Сот жүйесі  
Директордың оқу-тәрбиесі  
мен бағалық қызметтері  
Төрағасының Қ.Қ.  
Қолы:   
2023 ж. 11.2023 ж.

Әкімшілік қызмет  
Республикалық қызмет  
Қаулау № 1  
Қарары № 1  
Құрастырушы М.Қ.  
Қолы:   
2023 ж. 11.2023 ж.

Құрастырушының қолы  
Қалқамбақ университетінің директоры

Сөзінші : «Наставничий кабинет» для 6-8 классов  
Мұқабалықұлы Жанар  
Жалпы сағаты: 10-15 ж. ө. сағ. 34  
Ақпаның 1-ші күні

Құрастырушының қолы/Қалқамбақ университетінің директоры  
Қолы:   
Жанар

**Пояснительная записка  
Секция «Настольный теннис»  
На 2023 / 2024 учебный год**

Физическая культура и спорт - это важная составная часть физического воспитания школьников. Важной особенностью при занятиях настольному теннису является гармоничное развитие человеческого тела, развитие координации движения, выносливости, здоровья и силы. Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок - это практические занятия, то есть отработка тех или иных движений ракеткой.

Настоящая программа составлена на основе типовой программы по физической культуре для образовательных школ и положения об основных элементах по настольному теннису для детских спортивных школ.

Отличной особенностью данной программы является то, что, она составлена с учетом площади спортивной комнаты, наличия двух столов, набора учащихся. Принимаются все желающие, независимо от их физической подготовки.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Цель:

Привлечение школьников к настольному теннису, формирование практических навыков игры и повышение спортивного мастерства обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

*1. В обучении:*

обучение разнообразным приемам игры в настольный теннис, умение сочетать парные и групповые тренировки.

*2. В развитии:*

содействие развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты реакции, ловкости, мышечной сила, гибкости),

приучение к личной ответственности, воспитание чувства коллективизма;

формирование нравственных и морально-волевых качеств обучающихся;

укрепление здоровья, физическая культура и развитие,

формирование совершенствования умений и навыков в технике игры.

*3. В воспитании:*

привитие санитарно - гигиенических норм поведения,

воспитание стремления к самостоятельной работе при тренировках,

воспитание уважительного отношения к сопернику,

воспитание интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Сформулированные цели и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок проходит в виде практических занятий. Успех в настольном теннисе приносят систематические тренировки, не считая занятий по общей физической подготовке.

и творчество, культура и спорт – это важные составные части физического воспитания личности. Важной особенностью при занятиях настольным теннисом является постоянное развитие человеческого тела, развитие координации движений, выносливости сердца и легких. Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок – это практические занятия, то есть работа так или иначе движущей ракеткой.

Учебная программа составлена на основе типовой программы по физической культуре и образовательных школ и посвящена об основах элементов по настольному теннису на детских спортивных школах.

Одной из особенностей данной программы является то, что она составлена с учетом теории спортивной команды, включая двух сторон, набора учащихся. Принимаются во внимание, независимо от их физической подготовки.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и укрепления здоровья.

Цели:

нацеленные на повышение интереса к настольному теннису, формирование практических навыков и повышение спортивного мастерства обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

Включенный в программу материал объясняет в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

*В обучении:*

учение разнообразным приемам игры в настольный теннис;

знание правил игры и групповые тренировки;

*В развитии:*

деятельно развивать основные двигательные качества (выносливость, быстрота реакции, ловкость, мышечная сила, гибкость);

развитие и четкой сгруппированности, а также умение чувствовать количественно;

формирование нравственных и морально-волевых качеств обучающихся;

развитие здоровья, физической культуры и режима;

совершенствование совершенствования умений и навыков в технике игры.

*В воспитании:*

выявить индивидуальные физические нормы поведения;

создание стремления к самостоятельной работе при тренировках;

создание умственного оптимизма и тонкости;

создание интереса и привычки к систематическому занятию физической

развитием.

Важные временные цели и задачи в рамках освоения нормального психофизического

процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и

интеграции образования обучающихся.

Индикатором уровня физических способностей доступно каждому человеку, независимо от

его физических данных. Основная часть тренировок проводится в виде практических

занятий. Уроки и занятия по настольному теннису проводятся систематически тренировочными, делаются

занятия по общей физической подготовке.

Дополнительные ссылки:






Календарно-тематическое планирование


№	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата	Факт дата
1	Знакомство с рабочей группой. Правильно поведение, инструкции по ТБ. Специально подготовительные упражнения. Игра в защите	1	07.05	
2	Стойки вправо. Наставление меча вправо. Игра в защите	1	14.05	
3	Наставление меча на двух сторонах раппорта. Удары по мечу. Игра в защите	1	21.05	
4	Удары по мечу. Прямой парад. Игра в защите	1	28.05	
5	Удары по мечу. Прямой парад. Игровое задание	1	05.10	
6	Удары по мечу. Поданы наклонно. Игра в защите	1	12.10	
7	Удары по мечу. Поданы вертикально. Игра в защите	1	19.10	
8	Прямые поданы справа, слева. Удар по свени. Игра ударным мечом	1	26.10	
9	Прямые поданы справа, слева. Удар по свени. Игра ударным мечом	1	09.11	
10	Прямые поданы справа, слева. Игра ударным мечом с одного угла в два. Игра в защите	1	16.11	
11	Прямые поданы справа, слева. Игра ударным мечом с одного угла в два. Игра в защите	1	23.11	
12	Горизонтальный удар подлобой. Игра в защите	1	30.11	
13	Горизонтальный удар подлобой. Игра в защите	1	07.12	

13	Подана мяч. Удар подрезкой. Игра в нападении	1	07.14	
14	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении	1	14.12	
15	Игра по диагонали. Удар открытой ракеткой. Игра в нападении	1	21.12	
16	Игра ударами сверху. Игра в нападении. Игра по диагонали. Удар открытой ракеткой. Игра в нападении	1	28.12	
17	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	3	11.01	
18	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	3	18.01	
19	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	1	25.01	
20	Кручная подача. Игра в защите	1	01.02	
21	Кручная подача. Игра в защите	1	08.02	
22	Кручная подача. Игра в защите	1	15.02	
23	«Резкая» подача. Игра в нападении	1	22.02	
24	«Резкая» подача. Игра в нападении	1	29.02	
25	«Резкая» подача. Игра в нападении		07.03	
26	«Резкая» подача. Игра на ближней дистанции	1	14.03	
27				
28	Кручная подача. Игра на дальней дистанции	1	04.04	
29	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	1	11.04	
30	Кручная подача. Игра на дальней дистанции	3	18.04	
31	Кручная подача. Игра на дальней дистанции	1	25.04	
32	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	1	02.05	
33	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	1	09.05	
34	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	1	23.05	


Үлгісімен  
Усыған  
Директорға М.А.  
М.А. директоры  
Құрметпен, К.

  
2023 ж.

Қазақстан  
Сәтінділігіне  
Директорға М.А. директоры  
М.А. директоры  
Төрағасына М.А.  
Қазақстан

  
2023 ж.

Әлеуметтік қорғау  
Қазақстан Республикасы  
Қорғау № /  
Қорғау № /  
Қазақстан Республикасы

  
2023 ж.

Құрметті тағайындаушылар  
Қазақстан Республикасының Президенті

Сізге «Визы» деп 7-9 және  
Мұрағатталған: 2023 ж.  
Жылдың басындағы нөмірі: 34  
Ақпараттың мөлшері: 1

Құрметті тағайындаушылар Қазақстан Республикасының Президенті

Қазақстан Республикасы



Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений включает все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно списку учебного плана общеобразовательных учреждений РК организациям может быть направлена внеурочная деятельность является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений РК в числе основных направлений внеурочной деятельности выделяется спортивно-оздоровительное направление, реализацией которого учителя и методисты особенно предпослаивают для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–9 и 10–11 классах по разделу «Волейбол» школьной программы.

Волейбол — один из видов видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеурочной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательных учреждениях, на уровне района, округа, межшкольные встречи и т.п.). Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, резко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и маневренностью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, развивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и быстроты реакции в пространстве. Развиваются двигательные реакции на зрительные и звуковые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнедеятельность, бодрость, желание бороться. Развивается чувство ответственности, коллективизма, гордость, принятие решений. Благодаря своей универсальности игра в волейбол является собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкое распространению волейбола способствует сложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч. В частности представляются доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей, которые можно реально выполнять в учебно-тренировочных занятиях в площадке спортивной секции по волейболу и в самостоятельных занятиях.

Предлагаемые упражнения не имеют количественного значения. На широкую педагогику должны определять самостоятельность, исходя из физической и интеллектуальной подготовленности учащихся, их возрастных и половых особенностей, а также наличия и состояния спортивных сооружений, учебного оборудования и инвентаря. При написании методического пособия автор руководствовался требованиями разработанных документов Министерства образования и науки РК, в том числе федеральным государственным образовательным стандартом общего образования, действующими образовательными программами по физической культуре для общеобразовательных учреждений.



так много спорта, они не лишены физической культуры и спорта. В рамках программы разработана на основе методического шедевра «Визуальная память учителя». Водяной: «Прогнозы» 2017 г.

#### Краткая характеристика волейбола

**Игра** (англ. volleyball) — забивать мяч на лету) игра с мячом двух команд по 6 человек площадке 18,9 м, разделённой сеткой высотой

**удар** — ударом руки по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не смог взять мяч обратно, но нарушая правила. Команда должна переправить мяч сетку, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу на площадке.

**в игре** — в соответствии с правилами направляет мяч над сеткой и предотвращает сетку соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку

в для игры. Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18,9 м.

сеткой и две линии ограничивают игровую площадку. Средней линией сетки от на две равные половины (9,9 м). Каждая половина имеет одинаковую сетку. Ширина всех линий равна 5 см. Она координат в размерах площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесены линии площадки (от линии линии игры передней зоны) и продолжены за боковые линии дополнительными линиями линиями — линиями короткими 3-метровыми линиями шириной 5 см, линиями черт 20 см.

Имеется наружная обложка из мягкой кожи (или Т). Диаметр мяча 65—67 см, 90—280 г. Ткань должна быть однородной и мягкой или комбинированной. Мяч отбрасывается комбинированно: желто-синий рисунок мяча.

#### Основные правила игры

1. Началом игры Судья проводит между капитанами команд жеребьевку по выбору первой подачи в сторону площадки в первой партии. С этой подачи он даёт им указания, например, в какой руке находится мяч или предмет или на какую сторону упадет мяч. Команда должна выбрать сторону площадки или передать мяч. Прогрессивный принцип обслуживания альтернатив.

2. Расположение игроков на площадке. В игре участвует шесть игроков от одной команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом: три игрока задней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (средний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки передней линии) занимают три 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (задний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть ближе к сетке, чем соответствующий игрок передней линии.

3. Меры. Игра начинается по сигналу судьи и подачи, которую выполняет задний левый игрок, находящийся в зоне подачи. Игрок ударит мяч, ударив сетку, и он перелетит через сетку на сторону соперника. Подана может продолжаться только сверху открытой ладонью. На подачу мяч отбрасывается 3 с после сигнала судьи. Подана не действительна, если подача за задней (задней) линией.

4. Продолжение игры продолжается до тех пор, пока мяч не коснется площадки, не упадет за пределы площадки или пока команда не совершит ошибку. Команда, совершившая ошибку, получает очки.

показатели: по длине — по длине и по ширине; по количеству упражнений — по количеству движений руками и локтевых суставах с большой амплитудой, сгибание и разгибание локтя, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кисти; по весам; по внешней и внутренней стороне ноги; в подуровнях: сгиб.

длительный бег в колонне по одному (1,5—2 мин); шагом вперед; приставными шагами вправо и влево; боком вперед; шагом вперед; с пелюшкой.

двигательные упражнения с машинными упражнениями на координацию движений:

использование: и специальные подготавливающие

упражнения: прыжки вперед со скачком рук, прыжки вперед из упора прогнувшись на одной и на обеих ногах от одной прямой линии действительной площадки до второй прямой линии, боком и спиной вперед; с доворотом на 180°.

Методические указания. Координационная структура моторных упражнений, выполняемых в подготавливающей части занятия, должна быть сходной с двигательными процессами, акцентирующими основную часть занятия.

Основной частью занятия являются следующие основные задачи: обучение технике и тактике игры, закрепление и совершенствование, формирование умений применять тактические действия в двусторонней игре; развитие физических способностей. В основной части занятия необходимо уделять особое внимание. Завершение занятия должно включать личностные проблемы и тактические действия осуществляется в игре в конце основной части урока. Чтобы хорошо и быстро освоить новое, типичное движение, и избежать возможных ошибок, рекомендуется в первую очередь подготовить подводящие подготавливающие и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед

тем основным занятием. Упражнения на совершенствование технических навыков следует выполнять в игре, но вначале отдельно, с перемещением в подготавливающую колонну. Несимметричное развитие физических способностей осуществляется на уроке в следующей последовательности: сначала скоростные, затем силовые, координационные.

Важнейшей задачей упражнения и упражнения на выносливость. В связи с тем что время не всегда позволяет выполнять некоторые учебные задания, связанные с определенными повторениями односторонних двигательных действий, целесообразно включать их выполнение в игровой и соревновательной форме.

Важнейшей задачей является игра, которая, помимо задания, соревнования — это и, конечно, быстрее. Занятия рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-соревновательной игрой. Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В спорных случаях судья решает из числа желающих. При необходимости следует останавливать игру.

В соревновательной форме рекомендуется выполнять задания по тактике игры, по развитию технических приемов, развивающих на уроке, обращать внимание на ошибки.

В заключительной части занятия подводятся итоги, отмечаются положительные стороны и допускаются поправки, даются задания для самостоятельной работы. Для того чтобы быстрее усвоить материал рекомендуется использовать следующие индивидуальные задания: по физической подготовке (упражнения для развития силы, скорости и координационных способностей); по тактической подготовке (задания в парах, подгруппах, индивидуальном упоре, по тактической подготовке); по развитию физических функций, развитию тактических задач.

Основные требования к уровню подготовленности учащихся по разделу







основания на дискусионной основе — по результатам на дискусионной основе (жест, осмысление игроком своей позиции в конкретный момент и т. д.). Волейболист должен видеть мяч, оставшийся соперником

на игровом поле команды, оценить направление и скорость его полета, выбрать наилучший вариант взаимодействия и эффективно действовать. Особенно важно это требование проявляется в игре у сетки и при приеме подачи.

#### **приемы**

В паре. Волевые: полные передачи мяча с перемещением игрока вперед, влево, вправо, назад.

Четырех-пять занимающихся становятся по кругу диаметром 4—5 м примерно на равном расстоянии друг от друга. Перемещаясь по кругу бегом, каждый из занимающихся периодически выполняет передачу мяча над собой и делает ускорение вперед, следующий за ним партнер занимает его место.

Устанавливает приемы и передачи мяча над собой и т. д.

Подвижная игра с быстрым перемещением по дискусионной основе или предмет.

Занятия: «Подвижная игра» «Охотники и утки», «Передача мяча», «В одно касание» и др.

**Методические указания.** При выполнении упражнения следует постепенно снижать скорость полета мяча, увеличивать его посылание, сокращать путь полета.

**Развиваемые качества.** Проявляются в способности с высокой скоростью выполнять различные двигательные действия (прыжок, удар рукой по волейбольному мячу, удар вперед (в сторону) при приеме бросаемого мяча и др.).

Развиваются: координация движений рукой, ноги и скорость выполнения.

**Быстрота перемещения.** Проявляется в способности продолжать определенное действие в наиболее короткий отрезок времени и одновременно находить и использовать мячу.

#### **упражнения**

Пробы с максимальной скоростью коротких отрезков 5—10 м с места и с ходу.

Скоростной рыбок на 6—9 м из различных исходных положений: стойка волейболиста; из боков и направления движения; ступ с одной и направлением движения; из приседа; упора присев; из упора лбом; из упора лбом на бедра; из упора лбом на грудь, сед и т. д. и др.

Из ступовой стойки волейболиста (позаботы и правой линии (сетки) из различных исходных положений: стойка волейболиста; вправо, вперед, назад в сторону, полуприсев; мяч над; над коленом ноги; удар из коленки и др. по звуковому сигналу («свисток», «мяч», «Вперед!» или хлопком ладонями) и зрительному ориентиру (подброшенному вверх волейбольному мячу).

Из основной стойки волейболиста вперед (влево), назад (вперед) и стартовый шаг 6—9 м.

Быстрота перемещения (вперед, вправо, вперед, назад) с последующей выкаткой шнурового прыжка или выпрыгивания из.

В паре. После передачи мяча обогать партнера и вернуться из исходную позицию, повторить передачу мяча над собой и повторить действия первого.

Передача мяча над собой в 3 м от сетки. По сигналу разбега по сетке, коснуться ее рукой (руками) из исходного положения, прыжком вышвырнуть мяч над собой, вперед и назад (вперед) бегом из короткого движения: «День и ночь», «Рывок в мячу», «Прыжок вправо», «Вперед» и др.

#### **Скоростно-силовые способности**

Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой требуется и быстрота движений. Для этой группы наиболее важным является прыжок.



результат изучения раздела «Волейбол» курса «Физическая культура» на занятиях спортивной деятельности учащихся является:

целью волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании двигательных возможностей организма занимающихся; пропаганда безопасного стиля во время занятий волей-  
бол и знаниям разучиваемых технических приемов и игра в основном правилах волейбола, как игрового вида спорта при выполнении технических приемов и тактических действий; приобретение учащимися физических способностей (выносливости, быстроты, координационных, выносли-  
вости, гибкости); контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки знаний и технической подготовленности в правилах и технике и правилах их ведения, основное содержание правил соревнований по волейболу; места большого судья; игровые упражнения, основные игры и элементы с элементами боя.

целью игры безопасности в правилах соревнований триатлона на водном биатлоне, выполнение основных приемов и тактические действия; контролировать выносливость (функциональные со-  
веты (принципы) на занятиях волейболом; играть в волейбол с соблюдением основных правил.

структура занятия волейболом: судья, правила, судейство по волейболу.  
Физическая подготовка в волейболе выполняется на занятиях физическими тестами и упражнениями функционального и координационного характера, направленные на подготовку к игре.

основной задачей является важным условием успешного ведения технических приемов и тактических действий, а также «выносливость игроков, действий волейболиста и

разнообразной деятельности. Она является для бы функционирования, основной базой, при которой формируется мастерство волейболиста. Эффективность физической тренировки зависит от количества и качества упражнений и специально подобранных упражнений, которые характеризуются определенным тренировочным эффектом и позволяют наиболее эффективно воздействовать на развитие физических способностей, специфических для волейбола: прыгучесть, быстрота двигательной выносливости, скорость одиночного дыхания, координация выносливость и др., а также от их проведения.

не исключаются физические упражнения. Приобретаемый в процессе физической выносливости.

структура физических способностей подразделяется функциональной выносливостью.

**Скоростные способности**  
Скоростные способности — возможности человека, обеспечивающие выполнение им быстрых действий в определенных для данных условий отрезок времени.

**Особенности физических способностей**

В волейболе к числу основных скоростных способностей относятся: 1) быстрота реакции на движущийся объект; 2) быстрота одиночного дыхания; 3) быстрота передвижения. Основными признаками развития скоростных способностей являются: увеличение, увеличение о предельной самоопределяемой скорости, т.е. скорости передвижения.

Два основных признака — это умение быстро и четко реагировать в различные моменты спортивной деятельности.

и с высокой амплитудой, с большой скоростью и силой движением —  
рукашый удар, толчок мяча.

Пригодность зависит от разновидности и оттачивания мышечности, что, в свою  
среду, связано с уровнем кардиальной системы — способностью принимать большие величины  
да и в меньшее время.

Свойствами личности проявления пригодности  
свободы движений, быстрота и согласованность приема, выполнение приема с места  
и необходимость разбега, преимущественно в вертикальном направлении (блокирование,  
выбивание ударов).

Приемы приема с толчком подтяжки руками (блокирование), выбивание  
ударов приемом (при блокировании в локтевых ударах осеребряно). Уровень развития  
лучше всего зависит от силы мышц бедра, голени, стопы. Однако у большинства  
штангистов, занимающихся вышибанием, эти группы мышц остаются слабее, самым  
адам спереди-задней части аппарата. Для развития этих мышц необходимо  
специально выполнять специальные упражнения:

с определенным весом собственного тела,

с большим количеством повторений (штанга, гири, диски и т.д. и др.);

с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря  
односторонние скамейки, стеллы, гимнастический конь, педагогические барьеры,  
штанговые тулзы, набивные мячи, скалки и др.;  
игры и эстафеты с приемами.

**Методические указания к приему приема с толчком собственного тела**

Прием на приеме толчок с толчком бедра руками. Прием выполняется толчком  
из ног, приемом — на ударную стопу.

Выпрыгивание вверх из глубокого приседа выполняется двумя ног и взмахом рук.

Выпрыгивание выполняется руками по 10—15 повторений.

Прием с места вперед толчком двумя ног с последующим быстрым отталкиванием  
вперед.

**Методические указания.** Для приема приема вышибания ударов и  
отталкивания вышибания подается на разной высоте ориентиром (например,  
тепловый мяч), который надо достать руками.

Прием вверх из глубокого приседа (штанга, гири) шаг — присед — прыжок.

Выпрыгивание выполняется из глубокого приседа и глубо-  
кого приседа после одного прыжкового шага (танцевальная блокировка).

Методические упражнения с изменением положения пе-  
риодов тела.

Выпрыгивание вверх с толчком в руках из глубокого приседа.

Выпрыгивание вверх из глубокого приседа с толчком набивного мяча вверх на прыжке  
из.

Прием вверх на месте и с продвижением вперед на двух ногах, удерживая набивной  
мяч на прямых руках над головой.

**Методические указания к использованию вспомогательного оборудования и  
спортивного инвентаря**

Прием вверх с толчком набивного мяча в вертикальной

Прием вверх с толчком набивного мяча на одной и двух ногах.

**Методические указания.** Упражнение выполняется на передней части стопы (не  
сразу на всей стопе) с постепенным сближением ног к коленным суставам.

Прыжок вверх выполняется на одной и двух ногах на гимнастическом мате.

Методические упражнения с использованием дополнительной

ска-

за, движениями гимнастическим ботом, точным движением ногами, прыжками на козлашке (40—50 см) с последующим быстрым спадением к обеим ногам.

прыжками с повышенной опоры (40—50 см) с продвижением на шаг согнутой в колен суставе ноги с последующим быстрым и копытным прыжком вверх с высотой прыжка, атакующего удара.

**Методические указания.** Протяженные упражнения выполняются с максимальными усилиями и скоростью.

заданной скоростью силы необходимо применять специальные упражнения с размашистыми и небольшими движениями остронаправленными.

**развивать с набивным мячом**

свое набивного мяча (1 кг) на 22 головы двумя руками с активным движением кистей рук вниз, вверх по мячу и в прыжке (бросать, перекидывать площадку, темп спешкой через сетку).

свое набивного мяча (1 кг) на 22 головы двумя руками: а) стая на одной ноге; б) на коленях; в) сидя.

свое набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке в стену и подальше от площадки, прыжками с повышенной опоры (30—50 см) с набивным мячом в руках с другими прыжком вверх и вышестоящим броском набивного мяча (1 кг) двумя руками с сильным завершающим движением кистей рук.

#### Координационные способности

Координационные способности определяют быстроту освоения новых приемов, а также умение точно, целесообразно и надежно, т.е. наиболее сокращенно, справиться двигательную деятельность при возможных достаточно многочисленных ошибках. Ключевым средством развития координационных способностей являются специальные упражнения, способствующие развитию и совершенствованию координационных способностей человека физическими упражнениями, выполняемыми в максимальной скорости и координации движений.

В методике в начале обучения координационным способностям необходимо: объективно оценивать свои координационные способности; способствовать быстрому освоению новых двигательных действий при изменении ситуации на игровой площадке.

**Способность к ориентированию в пространстве** проявляется в умении точно делать и своевременно изменять направление тела и осуществлять движение в нужном направлении.

**Броски**

шарик вверх по высоте мяча на 50, 100 см; шарик бег по линии мяча в свободной площадке к себе и от себя и по линии мяча в свободной площадке.

**Методические указания.** Упражнения выполняются в быстром темпе в течение 10—

минут бег с касанием рукой линии на свободной площадке; шарик бросать и на расстоянии 3, 5, 7 м от себя.

с набивным мячом в свободной площадке шарик вверх.

**Методические указания.** Запоминание стая на линии площадки свободной броска шарик набивным мячом. Высота шара расстоянием над 4 набивным мячом — два прыжка вперед и backward (с обеих сторон) и два на линии площадки на свободной площадке площадки на расстоянии 3 м друг от друга с равномерным движением от 1 до 4, но не по порядку. Как только прыжок вперед, прыжок backward, запоминание бегом поворачивается в беге в кругу с шариком вперед, прыжок от себя и беге вперед к мячу, расстояние между мячом и шариком.

ру и т. д.  
Идентично выполняются касание мяча, при котором игрок сразу выводит мяч из  
зонами, выполняющий шаг вперед-назад, вышагивая кувырок вперед, быстро выша-  
гивая вперед или назад вышагивая вперед-назад. Способность п  
де выполняю двигательные действия  
выполняет в уме или быстро переключается от одного двигательного действия к другому  
выполнение двигательных действий

**Короткий размах**  
короткой размах от ладоней ладоней до линии нападения, далее боком до сетки, другим  
м. до линии нападения другой стороны площадки, далее спиной вперед до ладоней  
м.

сприжении вперед с быстрым переходом на без спиной вперед или с вышагивания,  
сприжении вперед, быстрым поворотом на 180° после приземления в спортивной размах  
— 2 м.

короткой размах от ладоней ладоней ладоней к сетке, остановка в стойке, прыжок  
м. — переключение назад спиной до линии нападения, остановка в стойке, прыжок  
м.

короткой размах до сетки, вышагивая назад до сетки, без спиной вперед к  
задней линии площадки

короткой размах от ладоней ладоней до сетки, три прыжка, вышагивая по площадке  
м. без спиной вперед до ладоней ладоней.

назад. Прыжки стоят у сетки ладоней к ней на противоположных сторонах площадки,  
и движется

ленточный шаг с ладонями и вышагивание параллельно, вышагивая боком, другой  
сторона вышагивая ладоней

назад. Параллельно вышагивая до «Благодаримой» сетки у сетки ладоней к ней на  
задней линии площадки «Назад» с вышагивания с вышагивания мячом  
вышагивая мячом сетки, вышагивая остальным в прыжке бросит мяч через сетку,  
вышагивая-двигая одновременно вышагивая мячом и прыжком бросит мяч через  
сетку. Одни вышагивает спиной вперед, другой вышагивает мячом в сторону или  
задней стороны. Передней вышагивая мячом прыжку.

### Выносливость

**Выносливость** — это способность организма человека противостоять  
внезапным утомлению или снижению работоспособности. Выносливость  
выражается продолжительностью выполнения заданной работы. В каждой игре большое значение имеет  
выносливость.

это (наличие и проявление выносливости)

**Специальная (спортивная) выносливость** — способность эффективно выполнять  
интенсивные и тактически действия, несмотря на возникающее утомление.

**Краткие упражнения** выполняются мячом с сеткой в течение 1 мин. на месте, в движении в  
беге в одну сторону.

Беговый бег 10, 6 м, 10, 9 м

Беговый бег 4, 6 м и две прыжки на точность после бегов, 2—3 серия.

Беговый бег 1, 2 и 3—4 прыжки мяча на точность в мячах на сетке, 2—3 серия.

Беговый бег на 9—3—4—3—4 м с прыжком мяча в конце каждой дистанции.

м. вышагивая.

Беговый бег и прыжки выполняются с мячом в течение 30 с.

Кухаренная игра с мячом и мячом с увеличением количества мячей, 4, 1, 1.


№ п/п	Тема урока	План. Дата	Факт. дата
1.	Столбы, стрелы (исходные положения)	06.09	
2.	Перемещение в столбе: прыжками, шаганием вперед, прыжком вперед	13.09	
3.	Сочетание способов передвижения (бег, остановка, повороты, прыжок вперед)	17.09	
4.	Перелазы через штург: двумя руками вперед-вверх (к опорным точкам)	20.09	
5.	Перелазы через штург: двумя руками в прыжке (к опорным точкам)	27.09	
6.	Перелазы через штург: двумя руками, стоя спиной к опорным точкам	04.10	
7.	Низкая стрелка	11.10	
8.	Высокая стрелка	18.10	
9.	Прыжок на препятствие (узкий мост)	25.10	12
10.	Низколетный узел с парашютом (узлом)	08.11	
11.	Прыжки через штург двумя руками	15.11	
12.	Прыжки через штург двумя руками	22.11	
13.	Прыжки через штург двумя руками	29.11	
14.	Одиночные бегуны	06.12	
15.	Групповые бегуны (пары, тройки)	13.12	
16.	Стрельба из бегунов	20.12	
17.	История олимпийского движения в Казахстане и мире	27.12	
18.	Результаты олимпийского движения в Казахстане и мире	10.01	



18.	Групповые тактические действия в нападении и защите	16.01	
19.	Командные тактические действия в нападении и защите	17.01	
20.	Двусторонняя учебная игра	24.01	
21.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	31.01	
22.	Игры, развивающие физические способности	07.02	
23.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	14.02	
24.	Судейство игры в волейбол	21.02	
25.	Сочетание способов передвижений (бег, остановка, повороты, прыжки вверх)	28.02 06.03	
26.	Правой нападающей удар(по ходу)	13.03	
27.		20.03	
28.	Командные тактические действия в нападении и защите	03.04	
29.	Нижняя передача	10.04	
30.	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	17.04	
31.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	24.04	
32.	Игры, развивающие физические способности	08.05	
33.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	15.05	
34.	Одиночные блокирование	22.05	

Директордан Ма  
Ба директор  
Кушубаева Д.К.  
  
01.09.2023 ж

Сотасомоно  
Директордан окуучуби  
Кі байанга ырыбасары:  
Зам. директор по УНР  
Кочка Т.И.  
  
01.09.2023 ж

Расмотрено на заседании МО  
Каулы № /  
Протокол № /  
Руководитель МО:  
  
01.09.2023 ж

Күтүбөлүк-педогогикалык жөнүп  
Календарь-тематикалык планирование

Кружок : «Шыкмыты» для 5-10 класс  
Муаллим/учитель: Захар Жандерин  
Жалпы саны/ кол-во ч. в год: 34  
Апта сайын үздүкү: 1

Күтүбөлүк-педогогикалык жөнүп Кружок/ Календарь- тематикалык планирование

Муаллим/учитель: Захар Жандерин



Так как формирование разносторонне развитой личности – сложная задача, преподавание шахмат через структуру и содержание способно сделать воспитательно и учебно-активный целенаправленный характер системы шахматных занятий в системе общеобразовательной школы, выявляя и развивая индивидуальные способности, формируя прогрессивную направленность личности, способствует общему развитию и воспитанию учащихся.

Грамотно поставленный процесс обучения детей шахматным азам позволяет реализовать многие позитивные идеи отечественных теоретиков и практиков – сделать обучение радостным, дает возможность учить детей без принуждения, поддерживать устойчивый интерес к знаниям, использовать разнообразные формы обучения. Стержневым моментом уроков становится деятельность самих учащихся, когда они наблюдают, сравнивают, классифицируют, группируют, делают выводы, выявляют закономерности. При этом предусматривается широкое использование занимательного материала, включение в уроки игровых ситуаций, чтение дидактических азоек, рассказов и др.

Шахматы в школе положительно влияют на совершенствование у детей таких психических процессов и таких качеств, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление начальные формы волевого управления поведением.

Обучение игре в шахматы с раннего возраста помогает многим детям не стать в развитии от своих сверстников, открывает дорогу к творчеству тысяч детей психомунимативного типа. Расширение круга общения, возможностей самовыражения, самореализации позволяет им детям преодолеть замкнутость, мнимую ущербность. Великие мудрецы сформулировали суть шахмат так: "Разумом одерживать беду".

Шахматные игры развивают такой комплекс важнейших качеств, что с ними пар приобрели особую социальную значимость – это один из самых лучших и увлекательных видов досуга, когда-либо придуманных человечеством.

Поэтому актуальность данной программы состоит в том, что она призвана на организацию содержательного досуга учащихся, удовлетворения их потребностей в активных формах познавательной деятельности и обусловлена многими причинами: рост неравномерных перегрузок, увеличение педагогическим запущенных детей.

Работа с детьми по данной программе наряду с теоретическими и практическими занятиями в группах, проходит и индивидуально для лучшего усвоения материала. Программа интегрирована с графиком соревнований.

стремлений и значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, личностно-регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия:

- **личностные результаты** – готовность и способность учащихся к моральным, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества, сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- **метапредметные результаты** – основные умения учащихся универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- **предметные результаты** – освоение учащимися в ходе учения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по социально-педагогическому направлению «Шахматы» является формирование следующих умений:

- **определять и высказывать** простое и общее для всех людей явное поведение при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных ситуациях общения и сотрудничества, брать на общее для всех простое правило поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступать.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности общенаучно-педагогическому направлению «Шахматы» – является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

- **Проговаривать** последовательность действий.

- **Учить высказывать** своё предложение (версию) на основе нового задания, **учить работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- Средством формирования этих действий служат технологии обмена мнениями друг друга на этапе изучения нового материала.

- **Учиться совместно с учителем и другими** участниками давать эмоциональную оценку деятельности на занятии.

**Познавательные УУД:**

особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через привнесение здоровьесберегающих практик.

**Содержание программы кружка**

1.	<p><b>Организационное занятие.</b> Знакомство с детьми. Постановка задач на год. Правила техники безопасности. Место шахмат в мировой культуре. Роль шахмат в воспитании и развитии личности особенности психологической подготовки юного шахматиста. Понятие о здоровом образе жизни. Самые известные юные шахматисты мира.</p> <p>Шахматная доска. Поля, линии, их обозначения. Лейды о возникновении шахмат. Шахматные фигуры и их обозначения. Позиция, запись позиции.</p> <p><b>Практическая работа:</b> тренировочные упражнения по закреплению знаний и шахматной доски.</p>
2.	<p><b>Шахматы – спорт, наука, искусство.</b> Краткая история шахмат. Различные системы проведения шахматных соревнований. Геометрические нотации траектории перемещения шахматных фигур. Ходы и вилки пады, слона, ферзя, короля, коня и пешки. Логические задачи «но», «или», «не» ударность и подвижность фигур в зависимости от положения на доске. Превращение пешки и вилки на проходе пешкой. Угроза, нападение, защита, двойной удар. Контроль полей. Ограничение подвижности фигур. Моделирование на шахматном материале. Рокировка, правила ее выполнения.</p> <p><b>Практическая работа:</b> упражнения по выполнению ходов отдельными фигурами и на запись ходов; дидактические игры на маршруты фигур и их вилки с учетом контроля полей, на ограничение подвижности фигур.</p>
3.	<p><b>Правила игры.</b> Правила турнирного поведения. Правила «тройной-короля». Понятие «шах». Способы защиты от шаха. Открытый и двойной шах. Понятие «мат». Обучение алгоритму матования в один ход. Понятие «пат». Скользя и раскрывающие походы «мат» и «пат». Выигрыш, ничья, ничья вничью.</p> <p><b>Практическая работа:</b> решение упражнений на восстановление мата и пата в разное количество ходов.</p>
4.	<p><b>Первоначальные понятия.</b> Запись партий. Мат, ничья. Относительная ценность фигур.</p> <p><b>Практическая работа:</b> упражнения на запоминание правил шахматной нотации, игры с ограниченным выбором фигур, простейшие угрозы.</p>
5.	<p><b>Тактика игры.</b> Понятие о тактике и комбинации. Основные тактические приемы. Практические занятия: разбор специально подобранных позиций, решение тактических этюдов. Ценность фигур. Единый измеренный ценности. Виды ценности. Изменения ценности в зависимости от ситуации на доске. Защищать. Развить. Виды размена. Материальный перевес. Легкие и тяжелые фигуры, их качества.</p> <p><b>Практическая работа:</b> решение арифметических задач (типа «Ухого больше?») и логических задач (типа «Какая фигура ценнее?»)</p>
6.	<p><b>Стратегия игры.</b> Определение стратегии. Целесообразное развитие фигур, выбор плана, централизации. Практическое занятие: разбор и разыгрывание с партнером специально подобранных позиций.</p>



7.	<p>Задания. Простейшие окончания. Определение задания. Роль короля и пешки. Правило квадрата. Мат различными фигурами. Практические задания: разбор и разыгрывание с партнером специально подобранных позиций, решение задач. Пешечный задания. Король и пешка против короля. Ключевые поля. Правило квадрата. Этод Рети. Роль оппозиции. Отталкивание пешкой. Треугольник. Прорыв. Игра на мат.</p> <p>Ладный задания. Ладья и пешка против пешки. Позиция Фомандра, принцип Тарраша, построение моста, активность фигур.</p> <p><b>Практическая работа:</b> отработка на шахматной доске пешечного и ладного задания.</p>
8.	<p><b>Дебют.</b> Определение дебюта. Задачи дебюта и приемы его разыгрывания. Практические задания: разбор специально подобранных позиций и учебных партий, анализ наиболее часто повторяющихся ошибок. Классификация дебютов. Мобилизация фигур, безопасность короля (короткая и длинная рокировка), борьба за центр. Роль и оптимальная работа фигур в дебюте. Гамбит, пункт G (G7) в дебюте. Понятие о шахматном турнире. Правила поведения при игре и шахматных турнирах.</p> <p>Правила поведения в соревнованиях. Спортивная квалификация в шахматах.</p> <p><b>Практическая работа:</b> анализ учебных партий; игровая практика; анализ дебютной части партии.</p>
9.	<p><b>Конкуры решения задач, этюды.</b> Понятие о позиции. Правила проведения конкурсов решений. Решение конкурсных позиций и определение победителя конкурса. Понятие о варианте. Логическая связь «если, то ...». Открытая линия. Проходная пешка. Пешечные слабости. Форост. Позиция короля. Атака на короля. Централизация. Овладение тяжелой фигурой 7(2) горизонтальной. Вскрытие и заграждение линии. Ковыль.</p>
10.	<p><b>Сезоны одновременной игры.</b> Проведение руководителем кружка сезонов одновременной игры с последующим разбором партий с кружковцами.</p> <p>Матование двумя ладьями, королем и ладьей как игры с выигрышной стратегией. Матовые и матовые позиции. Стратегия и тактика отвлечения одиночного короля на край доски. Планирование, анализ и контроль при матовании одиночного короля. Упражнение качеством матования.</p> <p><b>Практическая работа:</b> решение задач с матованием одиночного короля в реальных тонах; участие в турнирах.</p>
11.	<p><b>Соревнования</b> Показательные выступления наиболее успешных учащихся. Презентация успехов юных шахматистов с приглашением родителей учащихся. Конкуры на решение логических задач; шахматный вернисаж (выставка картин шахматистов на шахматные темы).</p>
12.	<p><b>Итоговые занятия.</b> Подведение итогов года. Планы на следующий год.</p>

Календарно – тематическое планирование

№ п/п урока	Тема занятия	Кол-во часов	План. Дата	Факт. Дата
1.	Вводное занятие. Техника безопасности, противопожарная безопасность, правила поведения на занятиях. В стране школьного курса	1	05.09	
2.	Волшебная доска. Геометрия школьной доски. Центр	1	12.09	
3.	Волшебная доска. Горизонталь, вертикаль, диагональ	1	19.09	
4.	Волшебная доска. Цифры и буквы	1	26.09	
5.	Практическая работа	1	03.10	
6.	Повторение и закрепление изученного	1	10.10	
7.	Школьная фигура	1	17.10	
8.	Школьная фигура	1	24.10	
9.	Нечеткое изображение	1	07.11	
10.	Школьная фигура. Лица. Знакомство	1	14.11	
11.	Школьная фигура. Лица. Практическая работа	1	21.11	
12.	Повторение и закрепление изученного	1	28.11	

Повторение и закрепление изученного.	1	18.12	
Подготовка к занятию.	1	26.12	
Школьная фигура Ферз. Знакомство.	1	09.01	
Практическая работа. Мониторинг уровня компетентности обучающихся за 1 полугодие.	1	16.01	
Школьная фигура Ферз. Решение задач.	1	23.01	
Повторение и закрепление изученного.	1	30.01	
Школьная фигура Король. Знакомство.	1	06.02	
Школьная фигура Король. Практическая работа.	1	13.02	
Тесты. Знакомство.	1	20.02	
Тесты. Практическая работа.	1	27.02	
Школьная фигура Король.	1	05.03	
Шах.	1	12.03	
Шах и мат.	1	19.03	
Мат в один ход.	1	02.04	
Практическая работа. Промежуточный мониторинг уровня компетентности обучающихся.	1	09.04	
Мат в один ход.	1	16.04	
Начки и мат. Знакомство.	1	23.04	
Начки и мат. Практическая работа.	1	30.04	
Начки и мат. Практическая работа.	1	14.05	
Решение.	1	21.05	