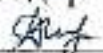


Келісемін:

Согласовано:

Зам. дир по ВР



Белялова Д.К.

«28» 08 2020г.

Бекітемін:

А. Вермидино:

Директор школы:

Кемелов Д.Н.

2020г.



ПЛАН СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО ТОҒЫЗ ҚҰМАЛАҚ

Учитель физкультуры: Покамин Николай Андреевич

Тогыз-кумалак (Тогыз кумалак) (девять камешков) — казахская народная настольная игра. Игроют вдвое. На доске имеется 18 лунок (отау) (по девять у игрока) и два казана. В начале игры у каждого игрока в девяти лунках лежит по девять камешков (кумалак) (отсюда название игры) в каждой. Задача: собрать как можно больше камешков в свой казан. Принадлежит к семейству манкала, включающему такие игры как Вари или Калах.

Игра называется тогыз-кумалак (девяткою), потому что в основу 81 (9x9) и 162 (2x9x9) положено число 9, считавшееся у древних монголов и тюрков священным числом.

Тогыз кумалак — казахская настольная игра. Для нее используют четырехугольную доску, имеющую 18 продолговатых лунок (отау). В промежутке между рядами вырезаны еще две большие лунки круглой или продолговатой формы (казан). Каждый из двух игроков имеет по 81 шарик, а в лунки кладут по девять. Ходы делаются поочередно.

Игрок из одной из своих лунок выкладывает по шарик в разные лунки соперника. Если количество шаров в лунке противника составляет четное число, то игрок забирает шары в свой «казан», если же нечетное, шары остаются на месте. Есть в игре как нападение, так и защита, и забрать шары у противника — не такое легкое дело.



Выигравшим считается тот, кто забрал из лунок противника большее количество шаров. Если к концу игры количество шаров равно, то есть по 81 шару, игра считается ничейной. Партия может продолжаться четыре-пять часов. В ходе игры соперникам приходится использовать все четыре основных математических действия, и чем быстрее вы будете считать, тем, естественно, выигрываете. Но игра строится не только на скорости подсчета, но и на тактике. Раньше, как пишут историки, игра была настолько популярной, что игроки могли обходиться без доски. Для этого участники выкапывали необходимые лунки прямо на земле и проводили партии.

Игра развивает математическое мышление и воспитывает выдержку. В учёном мире её называли «калэброй» «абатов».

Правила игры. Игроки делают ходы поочередно. Делая ход, игрок берёт все шарики из любой непустой лунки на своей половине, и раскладывает их в лунки по одному против часовой стрелки. Если после дая лунка окажется вражеской и количество камешков в ней стало чётным, то камешки из этой лунки переходят в казан игроку, совершившему ход. После этого ход переходит к его сопернику. Игра ведётся до тех пор, пока один из двух игроков не наберёт в свой казан больше 81 камешка (этот игрок побеждает), либо они оба набирают 81 камешек (ничья).^[1]

Игровые ситуации

Туздык

Если после хода в какой-то лунке оказывается три камешка, то эта лунка объявляется «туздыком». В последующем каждый камешек, попавший в туздык, переходит в казан игрока, на чьей стороне расположен этот туздык, но игрок не может завести себе туздык на 9-ой, а также на лунке под той цифрой казаной взяв первым "туздык" соперник. У каждого игрока может быть не больше одного туздыка одновременно.

Атсыз калу

Если после хода у одного из игроков все лунки оказываются пустыми, то он попадет в ситуацию «атсыз калу» (каз. «остаться без коня»). В этом случае он не может ходить, пока будет оставаться «ошшим».

Пояснительная записка

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа - укрепление здоровья и гармоничное развитие организма детей; воспитание и совершенствование умственных качеств (с преимущественной направленностью на развитие памяти, логического мышления, и внимание); отбор перспективных детей для дальнейших занятий тогызкумалак.

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по тогызкумалак, направленную на гармоническое развитие умственных качеств, с преимущественной направленностью на развитие памяти, логического, аналитического и интуитивного мышления. Воспитание способности самостоятельно мыслить, общей физической подготовки и изучение базовой техники тогыз кумалак, волевых и морально-этических качеств личности, ведения здорового образа жизни, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике игры тогыз кумалак;

В учебно-тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства игре тогызкумалак, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие умственных качеств, преимущественной направленностью на развитие памяти оперативной, долговременной, методы развития памяти, значение памяти в процессе мышления тогызкумалакшника.

Внимание, воля и эмоции. Внимание, как психический параметр, определяющий состояние сознания. Связь внимания с мышлением тогызкумалакшника. Значение воли как регулятора сосредоточенности. Способность к длительной концентрации и переключению внимания. Эмоциональная устойчивость и средства поддержания ее тогызкумалакшником.

Функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала игры тогызкумалак и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе охвачены все этапы спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап (СО), этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ).

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 7-17 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная изучение дебютов, овладение основами техники тогызкумалак, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Группы учебно-тренировочного этапа подготовки формируются на конкурсной основе из одаренных детей, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и

выполнения приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на УГ-этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

1.1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

1. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

2. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

3. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

4. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

5. Количество установленных в отделении учебных групп (начальной подготовки, учебно-тренировочных) является минимальным.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе мы исходим из общепринятых положений спортивной педагогики, которые базируются на следующих, методических положениях.

- строгая приемственность задач, средств и методов тренировки детей подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему, объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсменов в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т. д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

3. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков.

4. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

2.1.1. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Основная цель тренировки: утверждение в выборе специализации - тогызкумалак - и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и гармоничное развитие организма детей; воспитание и совершенствование умственных качеств (с преимущественной направленностью на развитие памяти, логического мышления, и внимание); отбор перспективных детей для дальнейших занятий тогызкумалак.

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в тогызкумалак. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - различные логические игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих игроков лучше применять комплексные игры (шахматы, шашки, тогызкумалак), что даст возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением соревновательных партий.

Обучение технике игры тогызкумалак на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: изучением дебютов, азам игры, изучение вариантов подсчета ходов, расчет.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ вариантов игры, демонстрация наглядных пособий). Методы упражнений игровой и соревновательный.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

2.1.2. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основная цель тренировки: утверждение в выборе специализации - тогызкумалак - и овладение основами техники.

Основные задачи: вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по тогызкумалак, направленную на гармоническое развитие умственных качеств, с преимущественной направленностью на развитие памяти, логического, аналитического и интуитивного мышления. Воспитание способности самостоятельно мыслить, общей физической подготовки и изучение базовой техники тогызкумалак, волевых и морально-этических качеств личности, ведения здорового образа жизни, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков, постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта, обучение технике игры тогызкумалак.

Основные направления тренировки.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде.

На данном этапе целесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Умственные способности у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала нужно делать упор на развитие умственных качеств, с преимущественной направленностью на развитие памяти, логического, аналитического и интуитивного мышления. Воспитание способности самостоятельно мыслить. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий в тогызкумалак на первом году является изучение теории дебютов, стратегию и тактику середины игры, технику эндшпиля.

Методы контроля. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется как правило тренером по оценке выполнения обязательной программы при проведении контрольно - переводных испытаниях.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выходя на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных партий. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается тренировочным партиям, так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется внутри групповых турнирах.

2.1.3. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Основная цель тренировки - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом игры тогызкумалак.

Основные задачи: отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства игре тогыз кумалак, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие умственных качеств, преимущественной направленностью на развитие памяти оперативной, долговременной, методы развития памяти, значение памяти в процессе мышления тогызкумалашника.

Внимание, воля и эмоции. Внимание как психический параметр, определяющий состояние сознания. Связь внимания с мышлением тогызкумалашника. Значение воли как регулятора сосредоточенности. Способность к длительной концентрации и переключению внимания. Эмоциональная устойчивость и средства поддержания ее тогызкумалашником.

Функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала игры тогызкумалак и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

Основные направления тренировки.

На учебно-тренировочном этапе основной упор делается на совершенствование умений и навыков позиционной игры, использование творчества ведущих игроков страны, целенаправленный разбор партий, общие принципы ведения атаки, важнейшие принципы организации обороны, место и значение ловушки в игре, расчет сложных многовариантных комбинаций, решение и разыгрывание позиций, содержащих сложные комбинационные возможности.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической подготовленности тогызкумалашников. Проводятся педагогические наблюдения, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрировать распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск в тренировки и соревнованиях здоровых детей.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательной игры.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

2.2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке тогызкумалашника. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия за игровой доской как свои, так и соперника, необходимо приучить посещать соревнования, изучать партии своих соперников. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Тогызкумалашник, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином Казахстана, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных игроков правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В УУ-группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед в зависимости от возраста должны стать история физической культуры, история игры тогызкумалак, методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий для учебно-тренировочных групп представлена в таблице:

2.3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности Казахстану, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации

к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

1. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание.

Основные средства воздействия психического состояние юных спортсменов

2.4. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- * правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- * выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- * соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Тематический план

Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
2	2	68

Календарно – тематический план кружка «Тоғызқумалақ»

№ п/п	Наименование	Количество часов			Дата
		Общее Кол-во	теория	практика	
1	Техника безопасности. История возникновения игры.	1	1		3.09
2	Тоғызқумалақ, этапы развития	2	1	1	8.09 10.09
3	Правила игры	2	1	1	15.09 17.09
4	Ходы игры	2		2	22.09 24.09
5	Игра и математика	2		2	29.09 1.10
6	Основы игры	2		2	6.10 8.10
7	Стратегия и тактика	2		2	13.10 15.10
8	Принципы игры	2		2	20.10 22.10
9	Теория игры (начало, середина, конец игры)	2	1	1	27.10 29.10
10	Учимся играть, игра по упрощенным правилам	2	1	1	3.11 5.11
11	Правила игры, учебная игра	2		2	10.11 12.11
12	Приемы игры, связка игры	2	1	1	17.11 19.11
13	Носсы	2		2	24.11 26.11
14	Взятис	2		2	1.12 3.12
15	Выигрыш	2		2	8.12 10.12
16	Туздык	2		2	15.12 17.12
17	Атқам қалу	2		2	22.12 24.12
18	Ара	2		2	29.12 12.01
19	Топқурмас	2		2	19.01 23.01
20	Атқамас	2		2	27.01 29.01
21	Атқаратар	2		2	28.01 2.02
22	Бас	2		2	4.02 6.02

23	Белбасар	2		2	11.02 16.02
24	Қандықакпан	2		2	17.02 23.02
25	Көкнойын	2		2	25.02 2.03
26	Мандай	2		2	4.03 9.03
27	Қазан	2		2	11.03 16.03
28	Намано игры- дебют	2		2	18.03 1.04
29	Середина игры- мидельшпиль	2		2	6.04 8.04
30	Конец игры- эндшпиль	2		2	13.04 15.04
31	Размен игры	2	1	1	20.04 22.04
32	Довушка игры	2		2	27.04 29.04
33	Нападение игры	2		2	4.05 6.05
34	Комбинация игры	2		2	11.05 13.05
35	Пути игры	1		1	18.05
ИТОГО ЧАСОВ:		68	7	61	

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГУ «Общеобразовательная
школа №2 села Балкашино»
Келлер Ф.П.
« 18 » августа 2021 г.

**Список учащихся КГУ «Общеобразовательная школа № 2 села
Балкашино отдела образования по Сандыктаускому району»
посещающих секцию Тоғыз-құмалақ**

1. Тюкова Диана
2. Будаева Анастасия
3. Нельднер Максим
4. Бурухин Роман
5. Анацкая Анастасия
6. Келлер Кирил
7. Кондрашина Дарья
8. Зырянова Людмила
9. Агдавлетов Данияр
10. Покамина Анастасия