


КЕЛІСІЛДІ:  
СОГЛАСОВАНО:  
ОҚУ ІСІНІҢ ОРЫНБАСАРЫ:  
ЗАМ.ДИРЕКТОРА ПО УР:  
БУРКЕВИЧ И.В.

  
«31» 08. 2022г.

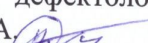
БЕКІТЕМІН:  
УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОРДЫҢ М.А.  
И.О.ДИРЕКТОРА:  
МЕЙРАМОВА Б.Б.



## РАСПИСАНИЕ ВНЕУРОЧНЫХ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ САБАҚТАН ТЫС СПОРТ ШАРАЛАРЫНЫҢ КЕСТЕСІ

НА I ПОЛУГОДИЕ 2022 – 2023 УЧ.ГОДА  
2023 - 2023 ОҚУ ЖЫЛЫНА I ЖАРТЫ ЖЫЛДЫҚ

№	Пән/Предмет	Сынып/Класс	Уақыты/Время
<b>Бейсенбі/Четверг</b>			
1	Национальные казахские игры	2-5	14.00 – 15.30
<b>Сәрсенбі/Среда</b>			
2	Общая физическая подготовка	6-9	14.30 – 16.00

Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі  
Учитель физической культуры  
Мұғалім – дефектолог  
Учитель – дефектолог  
Сасин В.А. 

**Тематическое планирование по внеклассной работе адаптивная физкультура  
2022 - 2023 г.**

ОФП (общая физическая подготовка) 6 – 9 кл. четверг 15:00 - 16:00

Национальные казахские игры 2 – 5 кл. среда 14:40 - 15:40

Цель:

- популяризация и использование казахских народных игр в воспитании подрастающего поколения.
- совершенствование всех функций организма укрепление нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной систем опорно- двигательного аппарата.

Задачи:

- развивать и совершенствовать физические и психические качества.
  - совершенствовать прикладные навыки и умение в ходьбе, прыжках, лазании.
  - формировать навыки ЗОЖ, правильную осанку.
  - содействовать развитию познавательных интересов. Творческой активности.
- формировать умение самостоятельно заниматься спортом.



Утверждаю:  
И.о. директора  
Мейрамова Б.Б.

**Список воспитанников спортивных внеурочных занятий:  
«Общая физическая подготовка»**

1. Боровиков Дмитрий
2. Буянкин Мухамед
3. Вейнтгертнер Данил
4. Грицаев Александр
5. Джасымбеков Дамир
6. Енович Леонид
7. Михневский Стас
8. Рахматулин Руслан
9. Редько Василий
10. Хаматханов Александр

Учитель адаптивной  
физической культуры  
Сасин В.А.


Утверждаю:  
И.о. директора  
Мейрамова Б.Б.



**Список воспитанников спортивных внеурочных занятий:  
«Казахские национальные игры»**

1. Боркут Сергей
2. Голышев Ярослав
3. Зайнагабдинов Никита
4. Камеденов Аслан
5. Капочинский Максим
6. Морозов Савва
7. Пожарский Стас
8. Хлоповский Юрий
9. Черников Александр

Учитель адаптивной  
физической культуры  
Сасин В.А.





## Общая физическая подготовка

Тема	Число
1. Кросс 300 метров. Игра в футбол	07.09.2022
2. Развитие выносливости	14.09.2022
3. Эстафета с мячами	21.09.2022
4. Подвижные игры	28.09.2022
5. Игра в футбол	05.10.2022
6. Эстафета с мячами. Игра в футбол	12.10.2022
7. Подвижные игры на внимание	19.10.2022
8. Развитие выносливости. Выпады, многоскоки	26.10.2022
9. Развитие быстроты бег на короткие дистанции. Упр. Для мышц ног	09.11.2022
10. Прием и передача мяча в парах. Волейбол	16.11.2022
11. Эстафета с мячами	23.11.2022
12. Упр. На равновесие. Подвижные игры	30.11.2022
13. Акробатика. Игры в футбол	07.12.2022
14. Упр. С экспандером. Подвижные игры	14.12.2022
15. Лазания по канату. Игра в пионербол	21.12.2022
16. Многоскоки. Упр. Со скакалкой	28.12.2022
17. Челночный бег. Приседание, выпрыгивание, выпады	11.01.2023
18. Прыжки на скакалке. Игра в баскетбол	18.01.2023
19. Бросок мяча в кольцо двумя руками. Упр. Для развития баланса, гибкости	25.01.2023
20. Упр. С мячом: ловля и передача мяча. Учебная игра в баскетбол	01.02.2023
21. Развитие разбега. Упр. на туловище: отжимание, подтягивание, упр. на пресс	08.02.2023
22. Упр. На развитие мышц ног. Приседание, выпады, прыжки	15.02.2023
23. Развитие выносливости бег 10-12 мин. Игра в футбол	22.02.2023
24. Кросс 500 м. игра в волейбол	01.03.2023
25. Подвижные игры на выносливость	15.03.2023
26. Упражнение на мышцы рук (бицепс) экспандер 10п. по 10 р.	29.03.2023
27. Эстафета с мячами. Под игры	05.04.2023
28. Упражнение на мышцы ног. Приседание 8 подходов по 30 раз	12.04.2023
29. Кросс 300 м. игра в футбол	19.04.2023
30. Отжимание от пола 10 подходов по 10 раз	26.04.2023
31. Эстафета беговая	03.05.2023
32. Упражнение на мышцы живота	10.05.2023
33. Кросс 500 м. приседание 10 подходов по 25 раз.	17.05.2023
34. Подтягивание на перекладине 10 подходов 5 раз	24.05.2023
35. Подводные игры	31.05.2023

## Казахские национальные игры

Тема	Число
1. Асык ату	01.09.2022
2. Прыжки через ров	08.09.2022
3. Бес асык	15.09.2022
4. Нарды	22.09.2022
5. Асык ату	29.09.2022
6. Тогыз кумалак	06.10.2022
7. Нарды	13.10.2022
8. Асык ату	20.10.2022
9. Бес асык: действие первое	27.10.2022
10. Тогыз кумалак	10.11.2022
11. Асык ату	17.11.2022
12. Бес асык: действие второе	24.11.2022
13. Тогыз кумалак	08.12.2022
14. Бес асык: действие третье	15.12.2022
15. Соккуртеке	22.12.2022
16. Нарды	29.12.2022
17. Тумалак - Агаш (Деревянный шар)	12.01.2023
18. Балтам тап	19.01.2023
19. Байга (конное состязание)	26.01.2023
20. Прыжки через ров	02.02.2023
21. Луна солнце	19.02.2023
22. Котермек (подними - ка)	16.02.2023
23. Оқтау тартыс (перетяни - ка)	23.02.2023
24. Бурук - теплек (метание камушек)	02.03.2023
25. Сбивание тымака	09.03.2023
26. Күмісалу (собери серебро)	16.03.2023
27. Такия тастамак (брось тюбетейку)	30.03.2023
28. Дауыста, атынды айтам (Угадай имя)	06.04.2023
29. Сауина салу (колечко)	13.04.2023
30. Бес тас (пять камушек)	20.04.2023
31. Игра Алыска лақтыру (брось дальше )	27.04.2023
32. Игра Арканойын (перепрыгни через веревку)	04.05.2023
33. Асык ату	11.05.2023
34. Тогыз Кумалак	18.05.2023
35. Бес асык	25.05.2023