

Тематическое планирование по внеклассной работе адаптивная физкультура 2021 – 2022 г.

ОФП (общая физическая подготовка) 5 – 8 кл. четверг 15:00 – 16:00

Национальные казахские игры 1-4 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.

БЕКІТЕМІН:
УТВЕРЖДАЮ:
И О ДИРЕКТОРА

Мухоморова В.Б.
Мухоморова В.Б.
02.09.2021



ПЕРСПЕКТИВТІ ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР
ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
внеурочных спортивных занятий

МУҒАЛІМ
УЧИТЕЛЬ: Сасин В.А.

2021 – 2022 уч.год

Казахские национальные игры

Тема	Число
1. Бес асык	08.09.21 г.
2. Тогыз Кумалак	15. 09. 21 г.
3. Асык ату	22.09. 21 г.
4. Игра Арканойын (перепрыгни через веревку)	29.09. 21 г.
5. Игра Алыска лактыру (брось дальше)	6.10. 21 г.
6. Бес тас (пять камушек)	13.10.21 г.
7. Сауина салу (колечко)	20.10.21 г.
8. Дауыста, атынды айтам (Угадай имя)	27.10.21 г.
9. Такия тастамак (брось тюбетейку)	10.11.21 г.
10. Күмісалу (собери серебро)	17.11.21 г.
11. Сбивание тымака	24.11.21 г.
12. Бурук – теплек (метание камушек)	8.12.21 г.
13. Оқтау тартыс (перетяни - ка)	15.12.21 г.
14. Котермек (подними - ка)	22.12.21 г.
15. Луна солнце	29.12.21 г.
16. Прыжки через ров	12.01.22 г.
17. Байга (конное состязание)	19.01.22 г.
18. Балтам тап	26.01. 22 г.
19. Тумалак – Агаш (Деревянный шар)	02. 02. 22 г.
20. Нарды	09.02.22 г.
21. Соккуртеке	16.02.22 г.
22. Бес асык: действие первое	23.02.22 г.
23. Тогыз кумалак	02.03.22 г.
24. Бес асык: действие второе	09.03.22 г.
25. Асык ату	16.03.22 г.
26. Тогыз кумалак	06.04.22 г.
27. Бес асык: действие третье	13.04. 22 г.
28. Асык ату	20.04.22 г.
29. Нарды	27.04.22 г.
30. Тогыз кумалак	04.05.22 г.
31. Асык ату	11.05.22 г.
32. Нарды	18.05. 22 г.

ОФП

Тема	Число
1. Вводные занятия. Подводные игры	02.02.21 г.
2. Подтягивание на перекладине 10 подходов 5 раз	09.09.21 г.
3. Кросс 500 м. приседание 10 подходов по 25 раз.	16.09.21 г.
4. Упражнение на мышцы живота	23.09.21 г.
5. Эстафета беговая	30.09.21 г.
6. Отжимание от пола 10 подходов по 10 раз	07.10.21 г.
7. Кросс 300 м. игра в футбол	14.10.21 г.
8. Упражнение на мышцы ног. Приседание 8 подходов по 30 раз	21.10.21 г.
9. Эстафета с мячами. Под игры	28.10.21 г.
10. Упражнение на мышцы рук (бицепс) экспандер 10п. по 10 р.	11.11.21 г.
11. Подвижные игры на выносливость	18.11.21 г.
12. Кросс 500 м. игра в волейбол	25.11.21 г.
13. Развитие выносливости бег 10 -12 мин. Игра в футбол	02.12.21 г.
14. Упр. На развитие мышц ног. Приседание, выпады, прыжки	09.12.21 г.
15. Развитие разбега. Упр.на туловище: отжимание, подтягивание, упр. на пресс	23.12.21 г.
16. Упр. С мячом: ловля и передача мяча. Учебная игра в баскетбол	13.01.22 г.
17. Бросок мяча в кольцо двумя руками. Упр. Для развития баланса, гибкости	20.01.22 г.
18. Прыжки на скакалке. Игра в баскетбол	27.01.22 г.
19. Челночный бег. Приседание, выпрыгивание, выпады	03.02.22 г.
20. Многоскоки. Упр. Со скакалкой	10.02.22 г.
21. Лазания по канату. Игра в пионербол	17.02.22 г.
22. Упр. С экспандером. Подвижные игры	24.02.22 г.
23. Акробатика. Игры в футбол	03.03.22 г.
24. Упр. На равновесие. Подвижные игры	10.03.22 г.
25. Эстафета с мячами	17.03.22 г.
26. Прием и передача мяча в парах. Волейбол	07.04.22 г.
27. Развитие быстроты бег на короткие дистанции. Упр. Для мышц ног.	14.04.22 г.
28. Развитие выносливости. Выпады, многоскоки	21.04.22 г.
29. Подвижные игры на внимание	28.04.22 г.
30. Эстафета с мячами. Игра в футбол	05.05.22 г.
31. Игра в футбол	12.05.22 г.
32. Подвижные игры	19.05.22 г.

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



БЕКІТЕМІН:
УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОРДЫҢ
М.А.
МЕЙРАМОВА Б.Б.



РАСПИСАНИЕ ВНЕУРОЧНЫХ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ
САБАЦТАҢ ТЫС СПОРТ ШАРАЛАРЫНЫҢ КЕСТЕСІ

2021 - 2022 ОҚУ ЖЫЛЫНА

№	Пән/Предмет	Сынып/Класс	Уақыты/Время
Бейсенбі/Четверг			
1	Национальные казахские	2-5	14.00 — 15.30
Сарсенбі/Среда			
2	Общая физическая ПОДГОТОВКЕі	6-9	14.30 — 16.00

Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі
Учитель физической культуры
Мугалим — дефектолог
Учитель — дефектолог
Сасин В.А.





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

Список воспитанников спортивных внеурочных занятий:
«Казахские национальные игры»

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

Учитель адаптивной
физической культуры
Сасин В.А.



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

Handwritten signature

Список воспитанников спортивных внеурочных занятия:
«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 адатгивной
физической культуры
Сасин В.А.

Handwritten signature