


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.





«31» 08. 2022г.


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 |
|-------------------------|-----------------------------|-------------|---------------|
| Бейсенбі/Четверг | | | |
| 1 | Национальные казахские игры | 2-5 | 14.00 – 15.30 |
| Сәрсенбі/Среда | | | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 6-9 | 14.30 – 16.00 |

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

КЕЛІСІЛДІ :
СОГЛАСОВАНО :
Директордың оқу ісі
жөніндегі орынбасары :
Зам директора по
учебной работе:
Буркевич И.В.


«07» 01 2023г.

БЕКІТЕМІН :
УТВЕРЖДАЮ:
Директор
КОББ №8 АМИ КММ
КГУ СПИ №8 УО КО
Сыздықов Т.К.

« »

**РАСПИСАНИЕ ВНЕУРОЧНЫХ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ
САБАҚТАН ТЫС СПОРТ ШАРАЛАРЫНЫҢ КЕСТЕСІ**

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

| № | Пән/Предмет | Сынып/Класс | Уақыты/Время |
|-------------------------|-----------------------------|-------------|---------------|
| Бейсенбі/Четверг | | | |
| 1 | Национальные казахские игры | 2-5 | 14.00 – 15.30 |
| Сәрсенбі/Среда | | | |
| 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.



**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
11. Федорова Татьяна

Учитель адаптивной
физической культуры
Сасин В.А.



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

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

1. Боровиков Дмитрий
2. Буянкин Мухамед
3. Вейнгертнер 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. Гольшев 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. Октау 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 тубетейку) | 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 |