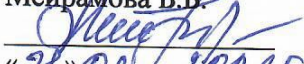


КЕЛІСІЛДІ :  
СОГЛАСОВАНО :  
Директордың оқу ісі  
жөніндегі орынбасары :  
Зам директора по  
воспитательной работе:  
Мейрамова Б.Б.

  
«21» 09. 2023г.

БЕКТЕМІН  
УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
КОББ №8 АМИ КММ  
КГУ СИИ №8 ҚОЖО  
Сыдыков Т.К.



САБАҚТАН ТЫС СПОРТ ШАРАЛАРЫНЫҢ  
ВНЕУРОЧНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ

3 А, 5 А, 6 А, 7 А, 9 А, 10 А сыныптар

МҰҒАЛІМ  
УЧИТЕЛЬ: САСИН В.А.



**Тематическое планирование по внеклассной работе адаптивная физкультура  
2023 – 2024 г.**

ОФП (общая физическая подготовка) 6 – 9 кл. понедельник 14:00 - 15:15

Национальные казахские игры 2 – 5 кл. вторник 14:45 - 16:00

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.

## Общая физическая подготовка


Тема	Число
1. Кросс 300 метров. Игра в футбол	04.09.2023
2. Развитие выносливости	11.09.2023
3. Эстафета с мячами	18.09.2023
4. Подвижные игры	25.09.2023
5. Игра в футбол	02.10.2023
6. Эстафета с мячами. Игра в футбол	09.10.2023
7. Подвижные игры на внимание	16.10.2023
8. Развитие выносливости. Выпады, многоскоки	23.10.2023
9. Развитие быстроты бег на короткие дистанции. Упр. Для мышц ног	06.11.2023
10. Прием и передача мяча в парах. Волейбол	13.11.2023
11. Эстафета с мячами	20.11.2023
12. Упр. На равновесие. Подвижные игры	27.11.2023
13. Акробатика. Игры в футбол	04.12.2023
14. Упр. С экспандером. Подвижные игры	11.12.2023
15. Лазания по канату. Игра в пионербол	18.12.2023
16. Многоскоки. Упр. Со скакалкой	25.12.2023
17. Челночный бег. Приседание, выпрыгивание, выпады	08.01.2024
18. Прыжки на скакалке. Игра в баскетбол	15.01.2024
19. Бросок мяча в кольцо двумя руками. Упр. Для развития баланса, гибкости	22.01.2024
20. Упр. С мячом: ловля и передача мяча. Учебная игра в баскетбол	29.01.2024
21. Развитие разбега. Упр. на туловище: отжимание, подтягивание, упр. на пресс	05.02.2024
22. Упр. На развитие мышц ног. Приседание, выпады, прыжки	12.02.2024
23. Развитие выносливости бег 10-12 мин. Игра в футбол	19.02.2024
24. Кросс 500 м. игра в волейбол	26.02.2024
25. Подвижные игры на выносливость	04.03.2024
26. Упражнение на мышцы рук (бицепс) экспандер 10п. по 10 р.	11.03.2024
27. Эстафета с мячами. Под игры	18.03.2024
28. Упражнение на мышцы ног. Приседание 8 подходов по 30 раз	01.04.2024
29. Кросс 300 м. игра в футбол	08.04.2024
30. Отжимание от пола 10 подходов по 10 раз	15.04.2024
31. Эстафета беговая	22.04.2024
32. Упражнение на мышцы живота	29.04.2024
33. Кросс 500 м. приседание 10 подходов по 25 раз.	06.05.2024
34. Подтягивание на перекладине 10 подходов 5 раз	13.05.2024
35. Подводные игры	20.05.2024

## Казахские национальные игры

Тақырып	Күні
1. Асық ату	05.09.2023
2. Шұңқырдан секіру	12.09.2023
3. Бес асық	18.09.2023
4. Нарды	25.09.2023
5. Асық ату	03.10.2023
6. Тоғызқұмалақ	10.10.2023
7. Нарды	17.10.2023
8. Асық ату	24.10.2023
9. Бес асық: действие первое	07.11.2023
10. Тоғызқұмалақ	14.11.2023
11. Асық ату	21.11.2023
12. Бес асық: действие второе	28.11.2023
13. Тоғызқұмалақ	05.12.2023
14. Бес асық: действие третье	12.12.2023
15. Соқыр теке	19.12.2023
16. Нарды	26.12.2023
17. Домалақ - ағаш (Деревянный шар)	09.01.2024
18. Балтам тап	16.01.2024
19. Байге (конное состязание)	23.01.2024
20. Прыжки через ров	30.01.2024
21. Луна солнце	06.02.2024
22. Көтермек (подними - ка)	13.02.2024
23. Оқтау тартыс (перетяни - ка)	20.02.2024
24. Бес тас	27.02.2024
25. Сбивание тымака	05.03.2024
26. Күміс-алу (собери серебро)	12.03.2024
27. Тақия тастамақ (брось тюбетейку)	19.03.2024
28. Дауыста, атыңды айтам (Угадай имя)	02.04.2024
29. Сақина салу (колечко)	09.04.2024
30. Бес тас (пять камушек)	16.04.2024
31. Игра Алысқа лақтыру (брось дальше )	23.04.2024
32. Игра Арқанойын (перепрыгни через веревку)	30.04.2024
33. Асық ату	07.05.2024
34. Тоғызқұмалақ	14.05.2024
35. Бес асық	21.05.2024



КЕЛІСІЛДІ :  
СОГЛАСОВАНО :  
Директордың оқу ісі  
жөніндегі орынбасары :  
Зам директора по  
воспитательной работе:  
Мейрамова Б.Б.

  
« 31 » 09. 2023г.

БЕКІТЕМІН  
УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
КОББ №8 АМИ КММ  
КГУ СШИ №8 УО КО

Сыздықов Т.К.

  
« 01 » 09. 2023г.

## РАСПИСАНИЕ ВНЕУРОЧНЫХ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ САБАҚТАН ТЫС СПОРТ ШАРАЛАРЫНЫҢ КЕСТЕСІ

НА 2023 – 2024 УЧ.ГОД  
2023 - 2024 ОҚУ ЖЫЛ

№	Пән/Предмет	Сынып/Класс	Уақыты/Время
<b>Сейсенбі/Вторник</b>			
1	Национальные казахские игры	3-5	14.45 – 16.00
<b>Дүйсенбі/Понедельник</b>			
2	Общая физическая подготовка	6-10	14.00 – 15.15

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





Утверждаю:  
Директор  
Сыздыков Т.К.

09.10.2021

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

1. Зайнагабдинов Никита
2. Хлоповский Юрий
3. Вейнгертнер Данил
4. Иванов Данил
5. Хаматханов Александр
6. Николаев Артур
7. Редько Василий
8. Боровиков Дмитрий
9. Буянкин Мухамед
10. Михневский Станислав
11. Грицаев Александр
12. Рахматулин Руслан
13. Виноградов Владислав

Учитель адаптивной  
физической культуры  
Сасин В.А.



Утверждаю:  
Директор  
Сыздықов Т.К.

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

1. Абдивахабова Гульназ
2. Белоусова Валентина
3. Камеденов Аслан
4. Куцов Владислав
5. Каскайкин Захар
6. Богатова Екатерина
7. Боркут Сергей
8. Иванов Денис
9. Брюхова Дарья
10. Черников Александр
11. Гольшев Ярослав

Учитель адаптивной  
физической культуры  
Сасин В.А.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "В.А. Сасин", written over the printed name.