

№	Название занятий и игр	Характер выполнения	Баллы	Месяц и дата
1.	Каратэ. Восточные единоборства. Волейбол. Поддача с 3-6 метров на 3-ю зону. Комплекс ВФСК норм ГТО. Бег 30 метров.	Лекция, презентация Индивидуальное	1 балл за попадание	Сентябрь
2.	Передача двумя руками сверху на месте над собой. Бег 60 метров.	Индивидуальное	1 балл за каждые 2 раза	
3.	Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола Бег 2 км.	Командное	5 баллов за победу, 1 балл за проигрыш и 2,5 баллов за ничью	
4.	Метание теннисного мяча вертикальную цель. Бег 100 метров.	Индивидуальное	1 балл за попадание	
5.	Метание теннисного мяча горизонтальную цель. Игра «Волейбол» Бег 1.5 км	Индивидуальное Командное Индивидуальное	1 балл за попадание	
6.	Эстафеты. Подвижные игры с элементами футбола Наклон вперед из положения стоя	Командное Индивидуальное	5 баллов за победу, 1 балл за проигрыш и 2,5 баллов за ничью	Октябрь
7.	Броски набивного мяча (1 кг.) в вертикальную цель Игра футбол Подтягивание на высокой перекладине.	Индивидуальное	1 балл за попадание	
8.	Броски набивного мяча (1-2 кг.) в горизонтальную цель. Игра «Волейбол» Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Индивидуальное Командное Индивидуальное	1 балл за попадание	
9.	Броски теннисного и набивного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Командное	5 баллов за победу, 1 балл за проигрыш и 2,5 баллов за ничью	
	Игра «Футбол» Прыжки в длину с разбега.	Командное Индивидуальное		

№	Название занятий и игр	Характер выполнения	Баллы	Месяц и дата
10.	Сбивание кегли броском руки волейбольного мяча. Игра «мини-футбол»	Индивидуальное Командное	1 балл за попадание	Ноябрь
	Кросс 3 и 5 км. по пересеченной местности	Индивидуальное		
11.	Сбивание кегли броском набивного мяча (1 кг.) Игра «Волейбол»	Индивидуальное Командное	1 балл за попадание	
	Стрельба из пневматической винтовки. Метание малого мяча на дальность.	Индивидуальное		
12.	Сбивание кегли теннисным мячом. Игра «волейбол»	Индивидуальное Командное	1 балл за попадание	Ноябрь
	Поднимание туловища за 30 сек. и за 1 мин.	Индивидуальное		
13.	Сбивание кегель разными мячами. Игра «Футбол»	Индивидуальное Командное	1 балл за попадание	
	Челночный бег 3×10 метров.	Индивидуальное		
14.	Сбей кеглю ударом ногой по футбольному мячу. Игра «Футбол» Поход с проверкой туристических навыков (5-12 км.) или кросс по пересечённой местности.	Индивидуальное Командное	1 балл за попадание	Декабрь
15.	Жонглирование футбольным мячом стопой и коленом. Игра «Волейбол» Бег 2000 или 3000 метров на время.	Индивидуальное Командное Групповое	1 балл за каждое сделанное 2 раза	
16.	Жонглирование мячом головой и рукой. Игра «мини – футбол» Рывок гири (16 кг.)	Индивидуальное Командное Индивидуальное	1 балл за каждое сделанное 2 раза	
17.	Забей гол малым мячом броском руки. Игра «Футбол» Прыжки в длину с разбега или места. Многоскоки	Индивидуальное Командное	1 балл за попадание	

№	Название занятий и игр	Характер выполнения	Баллы	Месяц			
18.	Шашки. Метание в цель мяча. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Индивидуальное	1 балл за победу	Январь			
19.	Соревнования по шашкам. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Наклон вперед.	Индивидуальное Командное Групповое	Игра в финале по 2 балла		Январь		
20.	Сбивание кегли ударом ногой по мячу. Передачи и приемы в круге. Подтягивание на высокой перекладине.	Индивидуальное Групповое Индивидуальное	1 балл за попадание			Январь	
21.	Шахматы. Метание камня на дальность Отжимание по круговой системе	Индивидуальное Групповое Индивидуальное	1 балл за победу				Январь
22.	Соревнование по метанию камня на дальность. Поднимание туловища за 30 сек.	Индивидуальное	1 балл за 2 метра				
23.	Приемы волейбольного мяча в круге. Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами	Групповое Индивидуальное	3 балла за победу	Февраль			
24.	Удары футбольным мячом по воротам. Игра «мяч на полу». Метание и рывок гири (16 кг.)	Индивидуальное	1 балл за попадание		Февраль		
25.	Попади в ворота ударом по катящемуся мячу. Передачи сверху в группах в круге. Волейбол. Варианты прыжков в высоту и в длину.	Индивидуальное Групповое	1 балл за попадание			Февраль	

№	Название занятий и игр	Характер выполнения	Баллы	Месяц и дата
26.	Отбивание футбольного мяча. Игра «Волейбол» Кросс 3 и 5 км. по пересеченной местности	Индивидуальное Командное Индивидуальное	1 балл за положительную попытку	Март
27.	Отбивание малого мяча. Игра «Футбол» Метание малого мяча на дальность и в цель.	Индивидуальное Командное Индивидуальное	1 балл за положительную попытку	
28.	Забей гол броском мяча рукой. Игра «мини - футбол» Поднимание туловища за 30 сек. и за 1 мин.	Индивидуальное Командное Индивидуальное и групповое	1 балл за попадание	
29.	Забей гол ударом по неподвижному мячу. Игра «Футбол» Челночный бег 3×10 метров.	Индивидуальное Командное Индивидуальное и командное	1 балл за попадание	
30.	Каникулы – туристический поход с проверкой туристических навыков (5-12 км.) (Хадум Чиркейское водохранилище, Сулакский каньон, ...) или кросс на дальние дистанции.	Командное и общее	5 баллов за преодоление дистанции	
31.	Метание мяча в вертикальную круговую мишень. Игра в футбол и в мини – футбол. Бег 30, 60, 100 метров.	Индивидуальное Командное Индивидуальное	1 балл за каждое попадание	Апрель
32.	Поддачи сверху и снизу в волейболе. Игра «мини – футбол» Подтягивание на высокой перекладине Рывок гири (16 кг.)	Индивидуальное Командное Индивидуальное	1 балл за каждое попадание	
33.	Подача в прыжке в волейболе. Игра в мини-футбол Прыжки в длину с разбега или места. Многоскоки.	Индивидуальное Командное Индивидуальное	2 балла за попадание мяча	
34.	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, серединой лба по летящему мячу. Игра «МИНИ – ФУТБОЛ» Наклон вперед из положения стоя и поднимание туловища за 1 минуту.	Индивидуальное Командное Индивидуальное	2 балла за успех	

№	Название занятий и игр	Характер выполнения	Баллы	Месяц и дата	
35.	<p>Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом.</p> <p>Обманные движения. Ведение мяча на время.</p> <p>Комплекс ВФСК норм ГТО. Метание гранаты. Метание диска и гири на дальность.</p>	<p>Индивидуальное</p> <p>Командное</p> <p>Индивидуальное</p> <p>Групповое</p>	1 балл за каждые 3 метра	Май	
36.	<p>Попади в ворота ударом по мячу со штрафного через «стеночку».</p> <p>Игра «Волейбол»</p> <p>Бег 2000 метров и 3000 метров на результат.</p>	<p>Индивидуальное</p> <p>Командное</p> <p>Индивидуальное</p>	2 балла за попадание и 1 балл за переброс стенки		
37.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ. Награждение победителей.				

Тематическое планирование

школьного спортивного клуба «ОРЛЫ»

Для учащихся 5-11 классов малокомплектных школ

1 час в неделю

Цель: формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физической деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи: * развитие ловкости, находчивости и тактического мышления, их вариативного использования в игровой деятельности и при сдаче норм ГТО

- развивать физические качества личности
- укреплять и сохранять здоровье
- совершенствовать телосложение
- формировать жизненно важные двигательные умения, навыки
- воспитывать культуру общения со сверстниками, умения управлять своими эмоциями
- сформировать и развивать соревновательный характер личности через рейтинговую систему выполнения заданий
- по мере возможностей в каждом занятии пройти тест ВФСК норм ГТО.

Ожидаемый результат

Учащиеся должны уметь:

- 1) Технически правильно осуществлять двигательные действия по подвижным и спортивным играм
- 2) Проводить самостоятельные занятия по укреплению и сохранению здоровья
- 3) Управлять своими эмоциями, владеть культурой общения
- 4) Соблюдать осторожность и правила безопасности при выполнении заданий
- 5) УМЕТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНО ПРОЙТИ ТЕСТ ВФСК НОРМ ГТО

Внеклассная физкультурная работа

МКОУ «Акайталинская СОШ»

***План школьного спортивного клуба «ОРЛЫ»
на 2023-2024 уч. год***

Руководитель клуба: Абдулмеджидов Айтимер Абдулаевич

Время проведения: каждый понедельник в 15:00

Актив спортивного клуба

Староста – Гусейнов Гаджи

Зам. старосты – Гасанов Гаджимурад

Ответственный за спортивное оборудование (инвентарь) – Гасанов Магомед

Календарный план спортивно-массовых мероприятий на 2023-2024 учебный год

№	Спортивные мероприятия	Периоды
1	Футбол 5-7 кл; 8-10 кл	Сентябрь
2	Соревнование по лёгкой атлетике. Спринтерский бег (4×100 м.) Метание спортивных снарядов (граната, диск, гиря).	Октябрь – Ноябрь
3	Волейбол 8-10 кл Велогонки до 1.5 км	Октябрь
4	Полоса препятствий по выполнению гимнастических элементов	Декабрь
5	Первенство школы по шашкам и шахматам (5-11 кл)	Январь – Февраль
6	Бег по пересеченной местности до 2 км. Масс-старт 5-7 кл.	Март – Апрель
7	Футбол Велопробег до 3 км	Май
8	Волейбол 5-7 кл	Май

Список членов спортивного клуба «ОРЛЫ»

№	ФИО	Дата и год рождения	Возраст
1 группа (5-7 кл)			
1.	Алимутаев Магомед		11
2.	Гаджиев Булач		11
3.	Омаров Хабиб		11
4.	Абасов Шамиль		11
5.	Малачиев Малачи		11
6.	Омаров Магомед		11
7.	Гаджиев Рамазан		11
8.	Абдуразаков Аюб		11
9.	Салаватов М	26.05.2011	12
10.	Абакаров М	04.07.2011	12
11.	Губаханов М	06.07.2011	12
12.	Дациев А	12.05.2011	12
13.	Абдуразаков М	11.05.2011	12
14.	Гаджиев М	13.06.2011	12
15.	Гасанов Гаджимурад	30.07.2010	13
16.	Раджабов Рауф	21.02.2010	13
17.	Ризванов Магомед	28.12.2010	12
18.	Салаватов Магомед	23.04.2010	13
19.	Османов Адам	07.03.2009	14
20.	Омаров Давуд	16.08.2010	13
21.	Гасанов Магомед	21.06.2010	13
22.	Абдуразаков Магомедбашир	07.02.2010	13
2 группа (8-10)			
23.	Исаев Магомед	19.04.2009	14
24.	Абдуразаков Саид	10.12.2009	13
25.	Алиев Магомед	04.06.2009	14
26.	Бациков Саидахмед	07.07.2009	14
27.	Омаров Магомед	07.10.2009	13
28.	Мусаев Нурудин	24.11.2008	13
29.	Исаев Хосейн	03.11.2009	13
30.	Абасов Магомед Ю.	14.04.2008	15
31.	Омаров М.	18.04.2008	15
32.	Абдуразаков И.	18.05.2008	15
33.	Ражабов Р.	10.09.2008	15
34.	Исаев Шахбан	14.08.2008	15
35.	Абдуразаков Сайидмухаммад	16.05.2007	16
36.	Гусейнов Гаджи	16.05.2007	16
37.	Гасанов Тагир	08.04.2007	16
38.	Гасанов Абубакар	26.10.2007	15