

VI	13.11	булинь байлау					
		Бивуак және бивуак жұмыстары.		4			
	17.11 18.11	Бивуакты қалай ұйымдастыру және орынды дұрыс таңдау	Бивуакты қалай ұйымдастыру және орынды дұрыс таңдауын үйрету	2	Жаңа тақырып	Практика	Туристтік құрал-жабдықтар
	20.11 24.11	Шатырды құру және жинау техникасы	Шатырды құру және жинау әдісіне үйрету	2	Бекіту	Практика Жылдамдыққа жарысу	Палатка
VII		Алау түрлері және ас мәзірі		9			
	25.11 27.11	Алау түрлерімен таныстыру: шалаш, жұлдызша, құдық, камин	Алау түрлерімен таныстыру, оларды дұрыс жағыуына үйрету, толық нұсқаумен таныстыру	2	Жаңа сабақ	Сұрақ-жауап Практ. сабақ	Плакат Слайд. Таяқтар
	01.12	Жорық кезіндегі тамақтану ережесі	Жорық кезіндегі тамақтану ережесін түсіндіру	1	Аралас	Практ. жұмыстар	Плакат. Слайд
	02.12	Ас мәзірі. Тамақтың дұрыс таңдалуы	Ас мәзірін құру, тамақтың дұрыс таңдалуын түсіндіру	1			
VIII	04.12	Тамақтың далалықта дұрыс дайындалуы. Оның коллориясына көңіл бөлу	Тамақтың дұрыс дайындауды үйрету	1	Аралас	Сұрақ-жауап. Практ. сабақ	Плакат. Слайд
	08,09,11 15.12	Шаңғымен серуендеу	Шаңғыны тебу және әдіс - тәсілдеріне үйрену	4	Практ. сабақ	Серуен	Шаңғы
		Алғашқы дәрігерге дейінгі көмек		9			
	16.12 18.12	Жорық кезіндегі алғашқы дәрігерге дейінгі көмек	Алғашқы дәрігерлік көмек көрсету әдістерін үйрету	2	Практ. сабақ. Теор. Сабақ	Практ. жұмыстар	Дәрігерлік нұсқаулар, қобдиша тур. жабд.
	22.12	Дәрі – дәрмек тізімі	Дәрі – дәрмек тізімімен таныстыру	1			

CS Сканировано с CamScanner

IV	02.10	Топтық жаттығулар	Топтық жаттығулар әдісімен шынығу	1			
	06.10 07.10	Жалпы физикалық дайындық	АЖЖ, ЖДЖ, ЖФД түсініктерге тоқталып жаттығу	2			
		Жорықтар туралы		7	Жаяу жорық		
	09.10	Жорықтарды ұйымдастыру туралы түсінік	Жаяу жорықты дұрыс ұйымдастыруды үйрету	1	Жаңа сабақ		Туристтік жабд – ар, карта, схема
IV	13.10	Жорыққа шығу барысында киімнің дұрыс таңдалуы. Туристтік рюкзакты жинау техникасы	Жорыққа шығу барысында киімнің дұрыс таңдалуын үйрету Рюкзакты жинау техникасын үйрету	1	Аралас	Сұрақ -жауап	Туристтік жабд – ар, карта, схема
	14.10	Жорық кезіндегі қолданылатын негізгі құрал - жабдықтар	Құрал жабдықтармен дұрыс қолдануын үйрету	1		Сұрақ-жауап. Жарыс	
	16.10	Туристтік құрал - жабдықтардың тізімі	Топтық және жеке жабдықтарды	1	Аралас	Практика	Туристтік жабд – ар, карта, схема
V	20.10	Топтық және жеке жабдықтар	Таныстыру	1	Аралас	Практика	Туристтік жабд – ар, карта, схема
	21.10 23.10	Обязка уақытқа киіп, шешу	Туризм техниксындағы әр түрлі жол кедергілерін менгеру	2	Практ. сабақтар		
		Түйіндер және олардың түрлері		6			
	27.10 28.10	Түйін байлау: сегіздік, проводник, тікелей	Түйін байлау техникасын үйрету, манызын түсіндіру	2	Практ. сабақ	Сұрақ-жауап. Жарыс. Практика	Жіптер, карабиндер
	06.11 10.11	Түйін байлау: брамшкотовый, серединный проводник, академиялық		2			
	11.11	Түйін байлау: казык, карсы,		2			

CS Сканировано с CamScanner

«Спорттық туризм» үйірмесінің бірінші оқу жылының тақырыптық - күнтізбелік жоспары

№	Өткізу уақыты		Сабақтың тақырыбы	Сабақтың мақсаты	Сағат саны	Сабақ түрі	Сабақтағы бақылау түрі	Көрнекілігі
	Жоспар 1-2топ б/ша	факт б/ша			барлығы			
I	02.09		Ұйымдастыру кезеңі. Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру	Қауіпсіздік ережелерімен танысу	1	Кіріспе сабақ	Сұрақ-жауап	Плакат, слайд
II			Туризм туралы түсінік	Туризм туралы ақпараттармен мәліметтер алу	9			
	04.09 08.09		Туризм тарихымен таныстыру	Туризм тарихын білу	2	Жаңа тақырып	Сұрақ-жауап	Слайд
	09.09		Спорттық туризм түрлері және оның дамуы	Спорттық туризмнің түрлерімен танысу және даму туралы ақпарат түсінік алу	1	Жаңа тақырып	Сұрақ-жауап	Плакат, карта
	11,15,16 ,18,22,23.09		Жаяу жорық	Жаяу жүру туризм бойынша жорық және кедергілерден өту	6	Жаяу жорық		Туристтік құрал - жабдықтар
III			Физикалық жаттығулардың бала денесінің шынығуына әсері.		6	Бекіту	Практ. жұмыстар	Спорттық құрал - жабдықтар
	25.09		Қозғалыс жаттығуларының түрлері	Қозғалыс жаттығулар түрлерімен шынығу	1			
	29.09		Жылдамдық жаттығулары	Жылдамдыққа жаттығу түрлерімен танысу, шынығу	1	Аралас		
	30.09		Қол мен аяқ бұлшық ет жаттығулары	Қол мен аяқ бұлшық ет жаттығуларымен танысу	1			

CS Сканировано с CamScanner



Келісемін:
Мектеп директорының
тәрбие ісінің орынбасары:
Б.А.Қабакбаев
«04» қыркүйек 2023 ж

№65 ЖББОМ

Спорттық туризм

2023-2024 оқу жылына арналған

жылдық жоспары

Үйірме жетекшісі: Б.Ж. Тагабиренов

CS Сканировано с CamScanner



«Спорттық туризм» үйірмесінің оқушылар тізімі
1 оқу жылдық (I-топ)

№	Оқушылардың аты-жөні	Туған жылы, күні	Мектебі классы	Мекен-жайы Телефон
1	Кенжеғалиева Элеонора	24.09.2011	№65 ЖББОМ 6 а класс	Новостеп 56
2	Дулатова Еркеназ	17.05.2013	№65 ЖББОМ 5 а класс	Үркер 8
3	Кабылғалимов Нұраділ	24.07.2012	№65 ЖББОМ 6 а класс	Ұлан 8
4	Кенжигалиева Аружан	20.01.2013	№65 ЖББОМ 5 а Класс	Ұлан 10
5	Бисұлтан Арнұр	13.10.2010	№65 ЖББОМ 8 класс	Серуен №40
6	Оңтұрған Мәди	09.08.2014	№65 ЖББОМ 4 ә Класс	Балауса 10
7	Асқарқызы Арайлым	12.08.2012	№65 ЖББОМ 6 ә Класс	Аманат 17
8	Бүркіталы Кәусар	04.05.2012	№65 ЖББОМ 6 ә Класс	Үркер 9
9	Есенгелді Жайдарман	10.03.2011	№65 ЖББОМ 6 ә класс	АСХКЗ кв 12
10	Мұрат Жаниля	02.03.2012	№65 ЖББОМ 6 а класс	Үркер, 24
11	Жетесов Ақтанбек	25.01.2011	№65 ЖББОМ 7 класс	Балауса 3 а
12	Сагидулла Малика	06.02.2010	№65 ЖББОМ 8 а класс	Аманат №3
13	Жайлан Аружан	13.12.2011	№65 ЖББОМ 6 ә класс	Аманат 21
14	Амандықұлы Ерасыл	12.12.2010	№65 ЖББОМ 8 ә класс	Ұлан 2
15	Дулат Мағжан	12.12.2009	№65 ЖББОМ 8 ә класс	Үркер №8

Үйірме жетекшісі:

Тагабиргенов Б.Ж



Сканировано с CamScanner

	04.05 06.05	Әлия Молдағұлова мемориалдық кешеніне экскурсия	Ә.Молдағұлованың өмірбаянымен танысу	2	Экскурсия		
		Қортынды сынақ		8			
XI	10.11.13 17.18.2 0.24.24. 05	Сынақ жорығы	Белгілі бір бағыт бойынша сынақ жорығы	8	Практика		
		Барлығы		102			

Үйірме жетекшісі

Тагабиргенов Б.Ж.

CS Сканировано с CamScanner

17.02		техникасы			сабақтар	кедергіден өту	жұмарлар
19.02 23.02		Төмпешік, гать, жерден өту техникасы		2			
24.02 26.02		Таяқ арқылы секіру техникасы		2			
01.03 02.03		Бөренеден өту техникасы		2		Дене шын. элементтері	Сақт. Құралдары
04.03 08.03	09.03	Маятниктен өту техникасы		2			
09.03 11.03		Жұмармен өту техникасы		2			
15.03 16.03		Байланыс техникасы	Туризм техниксындағы әр түрлі жол кедергілерін менгеру	2		Жасанды шынға өрмелеу	
18.03 01.04		Обязка уақытқа киіп, шешу		2	Практ. сабақтар		Жіптер, жасанды шын
05.06,08 .04		Бабочкадан өту техникасы	Туризм техниксындағы әр түрлі жол кедергілерін менгеру	3			
12.04 13.04		Траверстен өту техникасы		2		Зеңбілмен жұмыс жасау	
15.04 19.04		Көтерілу техникасы		2			
20.04 22.04		Түсу техникасы	Туризм техниксындағы әр түрлі жол кедергілерін менгеру	2	Практ. сабақтар	Табиғи кедергіден өту	Туристтік құрал -жабдықтар
26.04 27.04		Жарақаттанушыны аспалы өткелден өткізу техникасы		2			
29.04 03.05		Горизонтальді маятниктен өту техникасы		2			

CS Сканировано с CamScanner

	23.12 25.12	Зеңбіл және кокон байлау	Зеңбіл және кокон байлау әдістерін үйрету	2	Практ. сабақ. Бекіту	Практ. жұмыстар	Туристік қысқа жіптер. Таяқшалар
	08.01 12.01	Жарақаттанушыны тасымалдау ережесі	Жарақаттанушы тасымалдау ережесін түсіндіру, үйрету	2			
	13.01 15.01	Горизонтальді маятниктен өту техникасы	Туризм техникасындағы әр түрлі жол кедергілерін меңгеру	2	Практика	Практ. жұмыстар	Туристік құрал-жабдықтар
IX		Азимут және жергілікті жерде бағдарлау, олардың әдістері		4			
	19.01 20.01	Топографиялық картаны оқу және шартты белгілерімен танысу	Топографиялық картаны оқу және шартты белгілерімен танысу, оқу Жаттау қабілетін арттыру	2	Аралас	Суреттерді толтыру	Топо. белгілер
	22.01 26.01	Компас және картамен жұмыс жасау, белгілі – бір жердің азимутын анықтау	Компас және картамен танысу, дұрыс қолдану тәсілін үйрету	2	Бекіту	Картамен жұмыс, сынақ	Компас, карта
X		Туристік жорықтардағы кедергілерден өту техникасы	Туризм техникасындағы әр түрлі жол кедергілерін меңгеру және техникаларын арттыру	39			
	27.01 29.01	Жорық кезіндегі қауіпсіздік ережелер және шартты белгілермен танысу		2	Жаңа сабақ	Сұрақ-жауап	Туристік құрал – жабд.
	02.02 03.02	Жорық кезіндегі кедергілерден өту техникасы		2			
	05.02 09.02	Аспалы өткелден өту, өзіндік аспалы өткелден өту техникасы		2			
	10.02 12.02	Аспалы бөренеден өту техникасы		2			
	16.02	Паралельді аспалы өткелден өту		2	Практ.	Жасанды	Карабин,



Сканировано с CamScanner