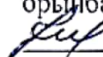
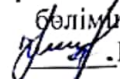


«Бәйтерек ауданының білім беру бөлімінің жас турнирлер станциясы КММ»



ЖТС директоры
Терехова Г.А

«Келісемін»
диретордың ОӘЖ
орынбасары
 Иргусаева А.С

«Қаралды»
спорттық бағдарлау
бөлімінің меңгерушісі
 Қасымов Н.Ф

СПОРТТЫҚ БАҒДАРЛАУДАН
2021-2022 оқу жылына арналған

"ZELORENT!"

Үйірмесінің күнтізбелік жоспары

Үйірме жетекшісі: Кенжешов А.С

2021-2022 оқу жылы

Түсінік хат

Оқушыларды осы үйірмеге қызығушылығы қызықтыра тартып, олардың ойлау қабілетін, жалпы дүние танымын дамыта отырып, өз елінің қамын ойлайтын, табиғат байлығын көз қарашығындай қорғайтын азамат болуға тәрбиелеу, экологиялық сана-сезімін қалыптастыру.

Бұл туристік бағдарлама баланың жеке қалыптасуына барлық формасыда көмегін тигізеді және оның интеллектуалдық, рухани және физикалық жетілуіне, туған өлкесін танып білуге, өз бетімен әрекет ету тәжірибелерін жинақтауға бағытталған.

Бағдарламада білім беру- тәрбиелеу және жаттығу процестері сияқты 5 негізгі бағытқа аса көңіл бөлінген:

1. Жеке тұлғаның жан- жақты дамуын қалыптастыру
2. Тәрбиеленушінің шығармашылық әлеуетін, қоғамдық құндылықтарға және жеке маңызды мақсаттарына қол жеткізуін, жауапкершілігін арттыру.
3. Әрбір топ мүшелерінің қызметтік функцияларды атқару процесіндегі моральді-ерікті дайындық, экстримальді ситуацияларда пайда болатын спецификалық қиындықтардың алдын алу.
4. Туризм және өлкетану құралдары арқылы физикалық тәрбиелеу және қосымша білім беру, салауатты өмір салтын насихаттау.
5. Спорттық жігерлік қалыптастыру.

Бағдарламадағы оқу- жаттығу процестерін ұйымдастыру күнтізбелік оқу жылына (36 апта) қарастырылған. Демалыс уақыттарында оқу- жаттығу жүктемелер көлемін ұлғайтуға болады. Бұл уақытта оқу- жаттығу жорықтары, жиындар және тәуліктік лагерьлер ұйымдастырылады.

Әр тақырыпты меңгерген кезде, жарыс, жаттығу, жорық, іс- шара, сөре алдында техникалық қауіпсіздік сұрақтарына аса назар аударған жөн.

Жылдық цикл жыл бойына дайындықты қажет ететін жарыстарға, экспедицияларға, жорықтарға қатысуды және ұйымдастыруды қарастырады. Ол өзіне аймақты өлкетанушылық зерттеу; маршрут құру; ұжымдық- шаруашылық дайындық; жорыққа шығушының тактика- техникалық, моральді- ерікті және физикалық дайындығын тексеру сияқты іс- әрекеттерді енгізеді.

Бағдарлама бір оқу жылына арналған және ай сайын үйірме мүшелерінің демалыс күндері 1-2 жорыққа қатысуларын міндеттейді.

Бағдарламаның мақсаты – алғашқы туристік дағдыларды меңгерту және туған өлкемен таныстыру. Бағдарламаны орындау барысында 5- 11 сынып оқушыларының үйірмешілері туристік және спорттық бағдарлауға дайындықты шыңдау бағыты бойынша білім беретін үйірмелерде одан әрі білім алуға мүмкіндік беретін іскерлік дағдыларын игеруге міндетті.

Үйірме сабақтарында, жорықтарда, саяхаттар мен экскурсияларда жас туристер мыналарды үйренуі керек:

- Саяхат жоспарын құру және жол бағыты жұмысын жүргізу;
- Байқағандарын белгілеу, жазып отыру;
- Қарапайым тәжірибелер жасау, жиналған материалдарды оқып, коллекция жинақтау;
- Ауа райын бақылау және болжам жасау;
- Таныс емес жерлерді картаның, компастың көмегімен жергілікті заттардың сан алуан ерекшеліктерін, бағытын белгілеу;
- Шатыр құру, алау жағу, тамақ дайындау, қарапайым туристік құралдарды әзірлеу.

Аталған қосымша білім беру бағдарламасы туристік-өлкетану бағытындағы үйірмеде алғаш білім алушы жалпы білім беретін мектептің 5- 11 сынып оқушыларына,

яғни 10- 17 жастағы ұл- қыздарға арналған.

Сабақтың жоспарын құрғанда әр уақытта оқушылардың алдында қол жететін мақсаты жоспарланады. Оқушылардың үйірмеге қызығушылығын арттыру үшін жарысқа қатыстыру, қызғылықты объектілерге экскурсия жасау, бір күндік және көп күндік жорықтарға шығу көзделеді.

Бұл үйірме аптасына 3 сағаттан 2 рет өткізіледі.

Ерекшелігі: оқушыларды салауатты өмір салтын қалыптастыру бағытында сабақтардың жиі өткізілуі. Басқа үйірмелерден ерекшелігі мектеб бағарламасынан бөлек тапсырмалар арқылы оқытылады. Басқа спорт түрлеріне қарағанда табиғатпен жүздесіп сүйікті спортымен шұғылдануға еркіндік беру.

Тиімділігі: бағдарлама әр оқушының жас ерекшелігін ескере отырып, туристтік тапсырмаларды қызығушылығы бойынша орындауға мүмкіндік алады.

Жаңалығы: түрлі тапсырмалар арқылы спороттық бағдарлау жөнінде білімдерін практика жүзінде үйренеді. Бағдарлау спортын қарқынды үйрету мақсатында бағытында жарыстар ұйымдастыру.

№	Тақырыптар атауы	Сағат саны	Теория	Практика	Күні
1	I. Кіріспе сабақ. Техника қауіпсіздігі жөніндегі нұсқаулар.	3	3		
1.1	Үйірме мүшелерін жылдық жоспармен таныстыру..		3		15.09
2	II. Бағдарлау спорттың бір түрі ретінде қалыптасуы.	9	9		
2.1	Кіріспе.Бағдарлау Спорт ретінде қалыптасу кезені.		3		16.09
2.2	Бағдарлау білімін қалыптастырудағы танымжорықтың маңызы..Бағдарлау мен спорттық бағдарлау айырмашылығы.		3		22.09
2.3	Жорық кезіндегі өмір қауіпсіздігі. АМКК		3		23.09
3	III. Спорттық бағдарлау тарихы.	12	6	6	
3.1	Бағдарлау дегеніміз не? Бағдарлудың даму тарихы.		3		29.09
3.2	Деркул өзені бойына саяхатқа шығу және өзен жағасын тазалау, экологиялық акция жүргізу.			3	30.09
3.3	Переметный ауылының Картасын түсіруге алғышарт жасау			3	06.10
3.4	Қолда бар әдебиеттік және картографиялық материалдармен танысу. Туған өлкені бақылап қору, физикалық- географиялық сипаттау.		3		07.10
4	IV. Спорттық бағдарлау жарысының ережесі және спорттық бағдарлау педагогикасы.	18	9	9	
4.1	Туған жер тақырыбында дебат Сабақ.		3		13.10
4.2	Бағдарлау қысқы ойындарға кірістірілген спорт.		3		14.10
4.3	Бақылау уақыты. Бақылау пункті. Бақылау карточкасы. Жарыс дистанциясы. Техникалық ақпараттар.		3		20.10
4.5	Бағдарлаудың адам өміріндегі маңызы.			3	21.10
4.6	Маркировкаланған трассада бағдарлау.			3	27.10
4.7	Тәуелсіздікке тағзым ашық сабақ			3	28.10
5	V. Бағдарлау техникасы. Соның ішінде:	84	21	63	
5.1	Картамен жұмыс істеу техникасын меңгеру.			3	03.11
5.2	Карта түсінігі. Спорттық карта.		3		04.11
5.3	Масштаб.		3		10.11
5.4	Спорттық картаның шартты белгілері.		3		11.11
5.5	Зеленов ауданындағы Биік нүктелер мен танысу.			3	17.11
5.6	Шартты белгілерді анықтауға арналған жаттығулар.			3	18.11

5.7	Компаспен жұмыс істеу техникасы.			3	24.11	
5.8	Қазақстандағы үздік бағдарлушылары туралы мағлұмат жыйнақтау.		3		25.11	
5.9	Компастың құрылысы, оны пайдалану. Азимут және оны анықтау Жергілікті белгілер және күн бойынша көк жиекті анықтау.			3	02.12	
5.10	Компаспен жұмыс: азимутты анықтау – уақытты тура және кері белгілеу.			3	05.12	
5.11	Картадағы қашықтықты және бағытты өлшеу.			3	08.12	
5.12	Қашықты көзбен өлшеу.			3	09.12	
5.13	Бағдарлау техникасының элементтері.			3	15.12	
5.14	Байқау техникасының элементтері.			3	18.12	
5.15	Жергілікті жердегі желілер, сызықтар бойынша картаны бағдарлау.			3	28.12	
5.16	Компас бойынша картаны бағдарлау.			3	22.12	
5.17	Картаны бағдарлауға арналған жаттығулар.			3	23.12	
5.18	Картаны оқу жаттығулары.			3	29.12	
5.19	Шаңғымен жүру техникасы.		3		30.12	
5.20	Мәре коридорындағы техникалық іс-әрекет.		3		05.01	
5.21	Бағдарлау пунктінде және бағдарлау ауданындағы бағдарлаушының техникалық іс-әрекеті.		3		06.01	
5.22	Берілген қашықтыққа дистанция сақтай отырып жүру.			3	12.01	
5.23	Шаңғыда тұру, құлау.			3	13.01	
5.24	Шаңғымен жүру техникасы.			3	19.01	
5.25	Шаңғы тебу тәсілдері.			3	20.01	
5.26	Шаңғымен кедергілер арқылы өту.			3	26.01	
5.27	Қысқы бағдарлау ерекшеліктері.			3	27.01	
5.28	Шаңғымен табиғат аясына саяхат.			3	02.02	
5.29	Шаңғымен түсу, көтерілу, кедергілер арқылы өту, қысқы бағдарлау.			3	03.02	
6	ҮІ. Бағдарлаудағы спорттық жаттығу жүйесі. Соның ішінде:	69	30	39		
6.1	Жалпы физикалық дайындық.			3	09.02	
6.2	Жарыс жаттығулары.			3	10.02	
6.3	Арнайы дайындық жаттығулары.			3	16.02	
6.4	Жалпы дайындық жаттығулары.			3	17.02	
6.5	Ойын әдістері.			3	23.02	
6.6	Жаттығу жүктемелерінің компоненттері.			3	24.02	
6.7	Тактикалық дайындық.		3		02.03	
6.8	Жол таңдау тактикасы.		3		03.03	
6.9	Картографиялық факторлар.		3		09.03	
6.10	Жергілікті жердің ерекшеліктері.		3		10.03	
6.11	Дистанциялар бойынша қозғалыс жылдамдығы.			3	16.03	
6.12	Тактикалық жаттығулар.			3	17.03	

6.13	Психологиялық дайындық.		6		25.03	
6.14	Жарыс алдындағы бағдарлаушының жай- күйі және ретке келтіру әдістері.		3		27.03	
6.15	Бағдарлаушының дистанциядағы эмоциялық және психикалық жағдайы.		3		30.03	
6.16	Психологиялық тест.			3	31.03	
6.17	Арнайы жаттығулар.			3	06.04	
6.18	Мотивациялық- ерікті дайындық.		3		07.04	
6.19	Интеллектуалды дайындық.		3		13.04	
6.20	Бағдарлаушының логикалық икемділігін дамыту тәсілдері.			3	14.04	
6.21	Есте сақтауды дамытуға арналған жаттығулар.			3	20.04	
6.22	Спортшылармен арнайы жеке жаттығулар.			3	21.04	
8	ҮІІІ. Алғашқы медициналық көмек.	9	3	6		
8.1	Туған өлке бойынша жүргізілетін жорықтарда болуы мүмкін жарақаттар, жарақаттанған жағдайларда көмек көрсету.		3		27.04	
8.2	Жарақаттанған адамды тасымалдау әдістері.			3	28.04	
8.3	Денеді түрлі жаралар мен сынықтар болған жағдайда алғашқы көмек көрсету тәжірибелері.			3	04.05	
8.4	ІХ. Бағдарлау бойынша әртүрлі жарыстар мен жаттығулар.	12		12		
8.5	Жабық бөлме жағдайында бағдарлау бойынша жарыстар.			3	05.05	
8.6	Спорттық лабиринт.			3	11.05	
8.7	Еске сақтау бойынша бағдарлау.			3	12.05	
8.8	Жарыс қорытындыларын шығару және талдау жасау.			3	18.05	
	Барлығы:	216	81	135		