

ТҮСІНІК ХАТ

«Дене шынықтыру» пән ретінде жалпы білім беретін мектепте маңызды рөл атқарады, оқушыға жалпы адамзаттық мәдениет саласында өзін-өзі белсенді шығармашылық көрсетуге дайын тұлға ретінде қалыптасуына ықпал етеді. Үстел теннисі адамды организмге тек қана биік талаптарды көрсетеді. Әр түрлі тізбектегі ойындары және байланыс, әртүрлі интервалдармен уақытында жаттығуларды кезектеседі, қарқын және ұзақтық бойынша бірдей емес.

Мақсаты:

Үстел теннисі бұл дене тәрбиесінің құралы денсаулықтың жан-жақты дене құрылысының өсіп-жетілуі және күшейтуіне мүмкіндік туғызады. теннис ойнау қол-көз координациясын жақсартады, ойлау шапшаңдығын арттырады, ұжым бірлігін арттырады, Оқушылардың қимыл-қозғалыс әрекетін қалыптастырып, дамыту. Оқушыларды ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу.

Міндеті:

- үстел теннис ойыны денсаулықты нығайту, ағзаның қызметтік мүмкіндіктерін арттыру және негізгі физикалық қасиеттің дамыту.

- үстел теннис ойының дамыту және сауықтыру бағытындағы дене жаттығулары базалық спорт түрлерінің іс- қимыл әдістерімен техникасы арқылы қимыл тәжірибені байыту, қимыл қозғалыс мәдениетін қалыптастыру.

- денешынықтыру және спорт жайлы . олардың тарихы туралы қазіргі дамуы және салауатты өмір салты жайлы білімдерді игеру.

- тұлғаны оң қасиетке тәрбиелеу , оқу және жарыс әрекеттерінде ұжымдық әрекеттестік пен ынтымақтастық межелерін сақтау

Күтілетін нәтиже:

- Оқушылардың қимыл дағдыларын қалыптастырады.

- Теориялық білімдері артады.

- Оқушылардың төзімділігі, шапшаңдығы, ептілігі дамиды.

- Денсаулықты нығайту және шынықтыру, дененің дұрыс өсіп жетілуі және ағзаның жұмыс қабілеті артады.

Қолданылған әдебиеттер

1. А.Н. Амелин. Үстел теннисі (спорт әліппесі)/ А.Н. Амелин, В.А. Паншина. – М: ФиС, 1980.-112 б.
2. Г.В. Барчукова. Үстел теннисін ойнауға үйрен/Г.В. Барчукова.-М.: Кеңес спорты, 1989.-48 б.
3. Г.В. Барчукова. ЖОО үстел теннисі /Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин.-М.: Спорт Академ Пресс, 2002.-132 б.
4. Ю.П. Байгулов. Үстел теннисінің негіздері/Ю.П.Байгулов, А.Н. Романин -М.: ФиС, 1979.-160 б.
5. Г. Гринберг. Үстел теннисі./Г.Гринберг.-Кишинев, 1973.-94 б.
6. К. Еременко. Кіші қалақшаның шеберлері/ К.Еременко, А. Силинков-Ташкент: Еш гвардия, 1988.-128 б.
7. Ю.П. Байгулов. Үстел теннисінің негіздері/Ю.П.Байгулов, А.Н. Романин -М.: ФиС, 1979.-160 б.
8. В.С. Иванов. Үстел теннисі./ В.С. Иванов. М.:Ф и СД9707-196 б.
9. В.С. Иванов. Теннис үстелде./ В.С. Иванов. М.:Ф и СД9707-160 б.
10. Үстел теннисі. Сайыс ережелері. – М.:Ресей үстел теннисінің федерациясы, 2002.-191 б.
11. Үстел теннисі. Спорт секциясы, дене шынықтыру ұжымына және спорт клубы үшін бағдарлама.-М.:СД978.40б.
12. Үстел теннисі. ДЮСШ және СДЮСШОР үшін оқыту бағдарламасы.-М.:Кеңес спорты, 1990.-47 б.
13. Үстел теннисі. Сайыс ережелері.-М.:ФиС, 1971.-48 б.
14. С. Силонов. Үстел теннисіндегі қалақша/Үстел теннисі.№2.-2002.
15. Л.Орман. Заманауи үстел теннисі/Л. Орман.-М.: ФИС 1985.-175б.
16. Б.М. Розин.Кіші қалақшаның кереметтері./Б.М. Розин. – Душанбе, 1986.64 б.

Үстел теннисі бойынша 2022-2023 оқу жылына арналған

күнтізбелік тақырыптық жоспар

(аптасына 3 сағат, барлығы 102 сағат)

№	Тақырып	Сағат саны	Мерзімі
1	Кіріспе сабақ. Ойын ережелері мен қауіпсіздік шараларын үйрену.	3	7.09, 7.09, 7.09,
2	Гигиена және медициналық бақылау. Үстел мен ракетканың элементтерін зерттеу.	3	14.09, 14.09, 14.09,
3	Допты ракетканың арқасымен қағу. Ашық және жабық ракетка.	3	21.09, 21.09, 21.09,
4	Допты алақанмен және ракетканың артымен кезекпен ұру.	3	28.09, 28.09, 28.09,
5	Ұстауға үйрету. Доптың айналу жазықтықтарын зерттеу. Өкпені зерттеу.	3	5.10, 5.10, 5.10,
6	Ойнатқышты бүйірлік қадамдармен жылжыту.	3	12.10, 12.10, 12.10,
7	Өкпені, ұстауды, қозғалысты жақсарту. Азық -түлік жаттығуы.	3	19.10, 19.10, 19.10,
8	Доптың айналу жазықтықтарын жетілдіру, тікелей соққының техникасын үйрету	3	26.10, 26.10, 26.10,
9	Маятникті беру жаттығуы. Ойынға қызмет етіңіз.	3	9.11, 9.11, 9.11,
10	Иннинг элементтері бар оқу ойыны.	3	16.11, 16.11, 16.11,
11	«Желдеткіш» питчинг жаттығуы, «Маятник» питчинг техникасы, топтық жарыстар.	3	23.11, 23.11, 23.11,
12	«Маятник», «Желдеткіш» сервисін жақсарту, ойында доптың секіру техникасы.	3	30.11, 30.11, 30.11,
13	Допты «кесу» техникасына үйрету	3	7.12, 7.12, 7.12,
14	Ойында кесу техникасын жетілдіру.	3	14.12, 14.12, 14.12,
15	Сол, оң жақта кесу техникасын жетілдіру. Кесуді қолданатын ойын.	3	21.12, 21.12, 21.12,
16	Бұрын үйренген элементтері бар оқу ойыны.	3	28.12, 28.12, 28.12,

17	Кіші топтардағы бәсекелестік.	3	11.01, 11.01, 11.01,
18	Аяқтарды, қолдарды ойында жылжыту техникасын, қызмет көрсету техникасын жетілдіру.	3	18.01, 18.01, 18.01,
19	Ойынға қолды қою техникасын жетілдіру, үстелге дейінгі қашықтық, серпілу биіктігі.	3	25.01, 25.01, 25.01,
20	Ойында «ілгерілеу» техникасын үйрену.	3	1.02, 1.02, 1.02,
21	Доптың «орамдағы» айналуын зерттеу.	3	8.02, 8.02, 8.02,
22	Сол жақта, оң жақта «домалау» техникасын үйрену.	3	15.02, 15.02, 15.02,
23	«Алға жылжу» техникасын жетілдіру, ойында қолдану	3	22.02, 22.02, 22.02,
24	Теннис ойынындағы үйренген элементтерді жақсартуға арналған білім беру ойыны.	3	1.03, 1.03, 1.03,
25	Доптың айналу техникасы мен «стенд» элементінде қолдың қозғалысын үйрену.	3	15.03, 15.03, 15.03,
26	Ойында «стендті» қолдану	3	29.03, 29.03, 29.03,
27	Сол жақтағы «стендті» орындау техникасын үйрену.	3	5.04, 5.04, 5.04,
28	Оң жақтағы «стендті» орындау техникасын үйрену.	3	12.04, 12.04, 12.04,
29	Сол жақта, оң жақта «тұр» элементінің техникасын жетілдіру сабағы.	3	19.04, 19.04, 19.04,
30	Ойын элементтерінің сапасына қарай топтарда жетілдіру.	3	26.04, 26.04, 26.04,
31	«Асты кесу» элементінің техникасын, қолдың, ракетканың, аяқтың қозғалысын үйрену	3	3.05, 3.05, 3.05,
32	Ойында «кию» элементінің қолданылуы.	3	10.05, 10.05, 10.05,
33	Үстелде жаттығу кезінде оң жақта, сол жақта «кесу» элементін жетілдіру.	3	17.05, 17.05, 17.05,
34	Ойын барысында үйренген элементтерді жетілдіру.	3	24.05, 24.05, 24.05,