



Бекітемін:

Мектеп директоры: Н.Ж. Таушанова

Келісемін:

ТДЖО: Б. Т. Аманбаева

«Құрман орта мектебі» КММ

«Үстел теннисі» үйірмесінің ЖЫЛДЫҢ ЖҰМЫС ЖОСПАРЫ

Үйірме жетекшісі: А.О. Нұрқасов

2023-2024 оқу жылы

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 салтты жайлы білімдерді игеру.

- тұлғаны оң қасиетке тәрбиелеу ,оқужәне 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.

1. А.Н. Амелин. Үстел теннисі (спорт эліппесі)/ 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.:СД978.406.
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 2023-2024 оқу жылына арналған

күнтізбелік тақырыптық жоспар

(аптасына 3 сағат, барлығы 102 сағат)

№	Тақырып	Сағат саны	Мерзімі
1	Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру	3	6.09, 6.09, 6.09
2	Үстел теннисі ойынының шығу тарихы, ойын ережелері	3	13.09, 13.09, 13.09
3	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	3	20.09, 20.09, 20.09,
4	Үстел теннисі қалағын (ракетка) ұстау тәсілдері	3	27.09, 27.09, 27.09,
5	Қалақты тік ұстау және көлденең ұстау тәсілдері	3	4.10, 4.10, 4.10
6	Үйрету әдістемесі, жаттығулар жиыны	3	11.10, 11.10, 11.10,
7	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	3	18.10, 18.10, 18.10,
8	Допты қалақшаның ішкі және сыртқы бетімен қайтару әдістерін үйрету	3	25.10, 25.10, 25.10,
9	Ойынышының тұрысы мен қозғалыс тәсілдері	3	8.11, 8.11, 8.11
10	Қозғалыстың бір адымдық тәсілі	3	15.11, 15.11, 15.11,
11	Қысқа допты қайтарудағы алға қарай қозғалыс	3	22.11, 22.11, 22.11,
12	Қорғаныс тәсілдері.	3	6.12, 6.12, 6.12,
13	Қарсы шабуыл жасау тәсілдері	3	13.12, 13.12, 13.12,
14	Қиғаш келген допты қайтару, шетке қарай қозғалыс жасау арқылы қабылдау	3	20.12, 20.12, 20.12,
15	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	3	27.12, 27.12, 27.12
16	Аяқты жылжыта отырып қадам жасау	3	10.01, 10.01, 10.01,
17	Айқастырылған адымдар тәсілдері	3	17.01, 17.01, 17.01,
18	Доп беру (подача), допты ойынға қосу тәсілдері	3	24.01, 24.01, 24.01,
19	Допты жоғарыдан және жанынан ойынға қосу әдістерін үйрету	3	31.01, 31.01, 31.01,
20	Допты ойынға тіке қиғаштап беру әдістері	3	7.02, 7.02, 7.02,
21	Допты ойынға айналдырып қосу әдісін үйрету	3	14.02, 14.02, 14.02,

22	Жазу (накат) тәсілдері	3	21.02, 21.02, 21.02,
23	Сол жақтан және оң жақтан жазу (накат) әдістері	3	28.02, 28.02, 28.02,
24	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	3	6.03, 6.03, 6.03,
25	Топ-спин. Оң және сол жақтан топ-спин әдістерін үйрету	3	13.03, 13.03, 13.03,
26	Тіреуіш, топ-спинге қарыс оң және сол жақ тіреуіш әдістерін орындауды үйрету	3	20.03, 20.03, 20.03,
27	Допты кесіп алу (подрезка) тәсілдері	3	27.03, 27.03, 27.03,
28	Допты сол жақтан және оң жақтан кесіп алу әдістерін үйрету	3	3.04, 3.04, 3.04,
29	Тактикалық дайындық, ережемен ойын жүрізу	3	10.04, 10.04, 10.04,
30	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	3	17.04, 17.04, 17.04,
31	Соққылардың техникалық тәсілдері мен классификациясы	3	24.04, 24.04, 24.04,
32	Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шапшаң соққыларды орындау техникасы	3	8.05, 8.05, 8.05,
33	Шабуылға қарсы тұру тактикасы	3	15.05, 15.05, 15.05,
34	Ережемен үстел теннисі ойынын ойнау. Төрешілік ету	3	22.05, 22.05, 22.05,