



Бекітемін:

*[Signature]*

Мектеп директоры: Н.Ж. Таушанова

*29.08.2024 ж.*

Келісемін:

*[Signature]*

ТІЖО: Б. Т.Аманбаева

«Құрман орта мектебі» КММ

# «Үстел теннисі» үйірмесінің ЖЫЛДЫҢ ЖҰМЫС ЖОСПАРЫ

Үйірме жетекшісі: А.О. Нұрқасов

2024-2025 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 ,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 2024-2025 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	4.09, 4.09, 4.09,
2	Ойынның айналдыру техникасын жетілдіру	3	11.09, 11.09, 11.09,
3	Бұрын үйренген элементтерді жетілдіру бойынша іс - шаралар	3	18.09, 18.09, 18.09,
4	Тәрбиелік ойын, тәжірибешілер арасындағы сайыс.	3	25.09, 25.09, 25.09,
5	Оң жақтан диагональ бойынша айналады. Үстел теннисінің өзектілігі.	3	2.10, 2.10, 2.10,
6	Солдан диагональ бойынша айналады. Ракет және дене қозғалысы	3	9.10, 9.10, 9.10,
7	Үстелдің оң және сол жақтан оң жақ бұрышына айналдыру комбинациясы.	3	16.10, 16.10, 16.10,
8	Үстелдің оңнан оңға және сол жақ бұрыштарына айналдырыңыз.	3	23.10, 23.10, 23.10,
9	Кестенің сол жақ жартысынан солға бүктеу (3 минуттағы қателер саны).	3	6.11, 6.11, 6.11,
10	Бүкіл кесте бойынша оңға және солға бүктемелердің комбинациясы (3 минуттағы қателер саны).	3	13.11, 13.11, 13.11,
11	Кестенің оңнан оң жағына қарай айналдыруды беру (әрқайсысы 10 әрекет).	3	20.11, 20.11, 20.11,
12	Кестенің сол жағына бүктеу арқылы қызметті оңнан орындау (әрқайсысы 10 әрекет).	3	27.11, 27.11, 27.11,
13	Өзін-өзі бақылау күнделігі. Ортостатикалық тест. Қысым мен жүрек соғу жиілігін өлшеу.	3	04.12, 04.12, 04.12,
14	Үстел қозғалысы, аяқтың жұмысы, өкпе. Ойыншының ауырлық центрін жылжыту.	3	11.12, 11.12, 11.12,
15	Кик-пус ойнауды үйрену. Допты ракеткаға соғу.	3	18.12, 18.12, 18.12,
16	Денеге әсері және дене дайындығының рөлі. Тыныс алу	3	25.12, 25.12, 25.12,

	жаттығулары		
17	Үстел теннисі ойынының техникасы мен оларды орындау әдістері.	3	8.01, 8.01, 8.01,
18	Ойын стилі: шабуыл, қорғаныс, аралас ойын. Тәрбиелік ойын.	3	15.01, 15.01, 15.01,
19	Айналдыру және айналдыру бағыттары бойынша соққылар. Тәрбиелік ойын	3	22.01, 22.01, 22.01,
20	Психологиялық дайындықтың маңызы. Тәрбиелік ойын	3	29.01, 29.01, 29.01,
21	Бағыттарда «айналдыру» және «айналдыру». Тәрбиелік ойын.	3	5.02, 5.02, 5.02,
22	Бағыттар бойынша ойында үстелдің жанында қозғалыс.	3	12.02, 12.02, 12.02,
23	«Кесілген» соққы. Тәрбиелік ойын.	3	19.02, 19.02, 19.02,
24	Кестенің көрсетілген аймағына беруді орындау.	3	26.02, 26.02, 26.02,
25	«Тік тұру», «жазық соққы» әдістерін ойнауды үйрену.	3	5.03, 5.03, 5.03,
26	Техниканың байланысы: «ролл» - «айналдыру», «айналдыру» - «тұру».	3	12.03, 12.03, 12.03,
27	Күшті, жылдамдықты, ептілікті, икемділікті дамыту. Ракеткамен эстафеталар	3	19.03, 19.03, 19.03,
28	Қозғалыста және орнында динамикалық сипаттағы жаттығуларды орындау	3	2.04, 2.04, 2.04,
29	Алға қарай айналдыру: допты үстелдің үстінде ұстау (кемінде 10 рет).	3	9.04, 9.04, 9.04,
30	Шот-итеру: допты үстелдің үстінде ұстау (кемінде 40 рет).	3	16.04, 16.04, 16.04,
31	Қосымша қадаммен 3 метрлік аймақта қозғалу (30 секундта кемінде 20 рет)	3	23.04, 23.04, 23.04,
32	Допты ракеткаға тебу (кем дегенде 50 рет оң, сол, ракетканың екі жағымен).	3	30.04, 30.04, 30.04,
33	Шот-итеру: допты үстелдің үстінде ұстау (кемінде 20 рет).	3	14.05, 14.05, 14.05,
34	Ойын сабағы. Қорытындылау.	3	21.05, 21.05, 21.05,



