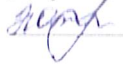


**«Келісемін»**

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары

 Ж.А.Отарбаева

**«Бекітемін»**

Мектеп директоры

 Ж.К.Калиева

« 04 » 09 2021-2022 ж



## **«ҮСТЕЛ ТЕННИС»**

### **ҮЙІРМЕСІНІҢ ЖОСПАРЫ**

**«Қыналы негізгі орта білім беретін мектебі» КММ**

**Үйірме жетекшісі: Болатов Төлебек Еркінұлы**

**2021-2022 оқу жылы**

**« Үстел теннисі» үйірмесінің күнтізбелік жоспары**  
**Аптасына- 2- сағат, барлығы 68- сағат.**

<b>№</b>	<b>Тақырыбы</b>	<b>Сағат саны</b>	<b>Мерзімі</b>
<b>1</b>	1.Теннисшілердің техникалық дайындығы	<b>2</b>	07.09/10.09.2021
<b>2</b>	1.1.Қалақшаны ұстау тәсілдері	<b>2</b>	14.09. 17.09
<b>3</b>	1.1.1.Қысқаша теориялық мәліметтер	<b>2</b>	21.09. 24.09
<b>4</b>	1.1.2. Оқыту әдістемесі	<b>2</b>	28.09. 01.10
<b>5</b>	1.2. Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы	<b>2</b>	05.10. 08.10
<b>6</b>	1.2.1. Қысқаша теориялық мәліметтер	<b>2</b>	12.10. 15.10
<b>7</b>	1.2.2. Оқыту әдістемесі	<b>2</b>	19.10. 22.10
<b>8</b>	1.3 Доп беру (подача)	<b>2</b>	26.10. 29.10
<b>9</b>	1.3.1 Қысқаша теориялық мәлімет	<b>2</b>	09.11. 12.11
<b>10</b>	1.3.2 Оқыту әдістемесі	<b>2</b>	16.11. 19.11
<b>11</b>	1.4 Жазу (накат)	<b>2</b>	23.11. 26.11
<b>12</b>	1.4.1 Қысқаша теориялық мәлімет	<b>2</b>	30.11. 03.12
<b>13</b>	1.4.2 Оқыту әдістемесі	<b>2</b>	07.12 10.12
<b>14</b>	1.5 Топ-спин	<b>2</b>	14.12. 21.12
<b>15</b>	1.5.1 Қысқаша теориялық мәлімет	<b>2</b>	24.12. 28.12
<b>16</b>	1.5.2 Оқыту әдістемесі	<b>2</b>	11.01 14.01
<b>17</b>	1.6 Тіреуіш	<b>2</b>	18.01 22.01
<b>18</b>	1.6.1 Қысқаша теориялық мәлімет	<b>2</b>	25.01 28.01
<b>19</b>	1.6.2 Оқыту әдістемесі	<b>2</b>	01.02 04.02
<b>20</b>	1.7 кесіп алу (подрезка)	<b>2</b>	08.02 11.02

21	1.7.1 қысқаша теориялық мәліметтер	2	15.12.18.12
22	1.7.2 Оқыту әдістемесі	2	15.12.18.15.12
23	1.8 Тактикалық дайындық	2	01.03.04.03
24	1.8.1 Ұтыс ұпайын ойнату тактикасы	2	08.03.11.03
25	1.8.2 Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шашаң соқыларды орынау техникасы	2	15.03.19.03
26	1.8.3 Шабуылға қарсы тұру тактикасы	2	01.04.05.04
27	1.8.4 Шабуыл соқыларды жазумен орындау тактикасы	2	08.04.12.04
28	1.8.5. Кездесу жарысын өткізу тактикасы	2	15.04.14.04
29	1.9 Жұпта ойнаудағы ерекшеліктер	2	22.04.26.04
30	1.9.1 Жұпта ойнау тактикасы	2	29.04.03.05
31	1.9.2 Жұпты ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер	2	06.05.10.05
32	1.9.3 Методикалық нұсқау	2	13.05.17.05
33	1.10 Жарыстарды өткізу ережесі	2	29.05.20.05
34	1.10.1 Жарыстарды ұйымдастыру	2	23.05.24.05



## ТҮСІНІК ХАТ

«Дене шынықтыру» пән ретінде жалпы білім беретін мектепте маңызды рөл атқарады, оқушыныға 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.


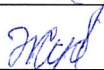
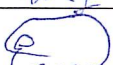

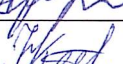
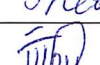
-денешынықтыру және спорт жайлы .олардың тарихы туралы қазіргі дамуы және салауатты өмір салтты жайлы білімдерді игеру.

-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.
- Деңсаулықты нығайту және шынықтыру, дененің дұрыс өсіп жетілуі және ағзаның жұмыс қабілеті артады.
- Түрлі деңгейдегі жарыстарға қатысу арқылы тәжірибені шыңдау.

**Сабақтап тыс үстел теннис үйірме сабағы кезінде техника қауіпсіздік ережелерімен танысқан оқушылар тізімі**

№	АТЫ-ЖӨНІ	СЫНЫБЫ	Нұсқаумен танысқан оқушының ҚОЛЫ
1	Шекітәнов Жандос	7	
2	Кеушімбаев Бекзат	7	
3	Жүсінов Мадяр	7	
4	Бағамбаева Айгүл	7	
5	Бағымбек Айман	7	
6	Қаиева Сады	7	
7	Ерсіне Дархан	8	
8	Жүсінов Дандар	8	
9	Кеушімбаев Саят	8	
10	Кеңес Асманшова	8	
11	Қарбаева Құрай	8	
12	Тендігіс Айсағаз	8	
13	Асанбай Гүлден	8	
14			

**2021-2022 оқу жылындағы үстел теннис үйрмесінің оқушыларына берілген дәрігер рұқсаты.**

№	Аты-жөні	Мектеп Дәрігерінің рұқсаты
1	Шекітқанов Жангас	Дені сау
2	Қаушімжанов Бекзат	Дені сау.
3	Құсқинов мадяр	Дені сау
4	Бағамбаева Аяулы	Дені сау.
5	Бағамбаев Айме	Дені сау.
6	Қамбаева Сау.	Дені сау
7	Қысқин Дарик	Дені сау
8	Құсқин Дәнер	Дені сау.
9	Қаушімжанов Садыр	Дені сау
10	Қеңес Ақматайов	Дені сау
11	Қысқинбаева Құрай	Дені сау
12	Төлеуқис Айнақоз	Дені сау
13	Асанбаев Құдген	Дені сау.

медбике: Асқамбаева м.П. Рысқалиева.