

Қыналы негізгі орта білім беретін мектебі

БЕКІТЕМІН:  
Мектеп директоры:  
Калиева Ж.К.

«04» 09 2023 ж



КЕЛІСЕМІН:  
Оқу тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:  
Отарбаева Ж.А.

Отарбаева Ж.А.  
«04» 09 2023 ж

# Үстел теннисі

Үйірме жоспары

Мұғалім: Болатов Т.Е

2023-2024 оқу жылы

## 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 қасиеттін 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.
- Деңсаулықты нығайту және шынықтыру, дененің дұрыс өсіп жетілуі және ағзаның жұмыс қабілеті артады.

### Үстел теннисі секциясының кестесі

№	Айы	Күні	Уақыты
1	Қыркүйек	Дүйсенбі	16:00-17:00
2	Қазан	Дүйсенбі	16:00-17:00
3	Қараша	Дүйсенбі	16:00-17:00
4	Желтоқсан	Дүйсенбі	16:00-17:00
5	Қаңтар	Дүйсенбі	16:00-17:00
6	Ақпан	Дүйсенбі	16:00-17:00
7	Наурыз	Дүйсенбі	16:00-17:00
8	Сәуір	Дүйсенбі	16:00-17:00
9	Мамыр	Дүйсенбі	16:00-17:00

### Үстел теннисі секциясына қатысатын оқушылар тізімі

№	Оқушының аты-жөні	Класс
1	Болат Айдар	4
2	Кеулімжаев Ернар	4
3	Жұмабаев Ақжүрек	4
4	Қалиева Мәдина	4
5	Алпысбай Сезім	4
6	Мырзабайқызы Мырзайым	4
7	Теңелдік Жұлдыз	4
8	Бірлікқызы Әдеміай	4
9	Шектіғалиев Жандос	9
10	Кеулімжаев Бекзат	9
11	Жүсіп Мадияр	9
12	Қалиева Сая	9
13	Болат Аяулым	9
14	Бақытбекқызы Айым	9

## Үстел теннис секциясының күнтізбелік-тақырыптық жоспары

№	Тақырыптар	Сағат саны	мерзімі
1	Теннис ойыны туралы түсінік	1	<b>04.09.2023</b>
2	Теннис құрал-жабдықтарымен таныстыру	1	11.09
3	Ойыншының бастапқы қалпы	1	18.09
4	Ойыншының қозғалысы	1	25.09
5	Ойыншының қозғалысы	1	02.10
6	Шарикты ойынға қосу	1	09.10
7	Шарикты ойынға қосу	1	16.10
8	Шарикты ойынға қосу	1	23.10
9	Шарикты ойынға қосу	1	06.11
10	Ракетканы қолға дұрыс ұстау	1	13.11
11	Оңға және солға қозғалу	1	20.11
12	Шарикты сол жақтан қағу	1	27.11
13	Шарикты сол жақтан қағу	1	04.12
14	Шарикты оң жақтан қағу	1	11.12
15	Шарикты оң жақтан қағу	1	25.12
16	Шарикты сол жақтан қиып соғу	1	<b>08.01.2024</b>
17	Шарикты сол жақтан қиып соғу	1	15.01
18	Шарикты оң жақтан қиып соғу	1	22.01
19	Шарикты оң жақтан қиып соғу	1	29.01
20	Шарикты дұрыс, тез соғу	1	05.02
21	Шарикты беру тәртібін білу	1	12.02
22	Шарикты алу тәртібін білу	1	19.02
23	Екі кісімен ойнау тәсілдері	1	26.02
24	Екі кісімен ойнау тәсілдері	1	04.03
25	Бірнеше оқушылардың бір мезгілде ойыны	1	11.03
26	Бірнеше оқушылардың бір мезгілде ойыны	1	18.03
27	Шарикты айналдырып ойынға қосу	1	01.04
28	Шарикты айналдырып ойынға қосу	1	08.04
29	Шарикты айналдырып ойынға қосу	1	15.04
30	Шарикты айналдырып ойынға қосу	1	22.04
31	Қарсыласының шарын қайтарып ұту	1	29.04
32	Оқушылар арасындағы сайыс	1	06.05
33	Оқушылар және мұғалімдер арасындағы сайыс	1	13.05
34	Қорытынды сағат	1	20.05