

ҚАРАЛДЫ:

Бірлестік жетекшісі

Берда А.И.

« 02 » 09 2024ж

КЕЛІСЕМІН:

Директордың тәрбие

жөніндегі орынбасары

Копеева Ф.Б.

« 02 » 09 2024ж

БЕКІТЕМІН:

Мектеп директоры

Курманшев А.Д.

« 02 » 09 2024ж



Лозовое ауылының жалпы орта білім беретін мектебінің үстел теннис үйірмесінің жылдық жоспары

Үйірме жетекшісі: Сауыт Б.А.

2024-2025 о.ж.

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 жақсартыады, ойлау шапшандығын арттырады, ұжым бірлігін арттырады, Оқушылардың қимыл-қозғалыс әрекетін қалыптастырып, дамыту. Оқушыларды ептілікке, шапшандыққа 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, шапшандығы, ептілігі дамиды.
- Денсаулықты нығайту және шынықтыру, дененің дұрыс өсіп жетілуі және ағзаның жұмыс қабілеті артады.

Кіріспе

Үстел теннисі «дене тәрбиесі» пәнінде оқушылардың білім жүйесінде өте кең тараған ойын. Бұл үстел теннисінің спорттық және қозғалыс ойындары ретінде аса көп материалдық шығынды және спорттық жарыстарда, жаттығуларда аса көп орынды талап етпейді. Сонымен бірге ойын кезінде жоғары қозғалыс белсенділігі мен ерекшелене отырып оқушылардың бойына жылдамдық, ептілік, қимылды басқарушылық, зейінділігін арттыру , әрекет жасау, көзбен мөлшерлеу, ойлау сияқты қабілеттіліктерін қалыптастырады.

Үстел теннисі өте қызықты, жан жақты, әр жастағы адамдар үшін қол жетерлік ойын. Ол өте құмарлы және назданбайды Қимыл қозғалыстың тездігі, шабуылдардың шапшандығымен, техникалық қиыстырулардың кенеттілігімен оқиғалардың әсерлілігімен өзіне қатты қызықтырады. Қимыл қозғалыс, дағдылардың әр түрлілігімен, түрлі үйлестік пен күшейте түсуімен, барлық

физикалық сапалардың дамуына жағдай жасайды. Ойын кезінде ойыншы жалынды, жігерлі күшпен бірге дене қозғалысына қосымша күш береді. Оқушылар ойынның жаңа элементтері мен ойын тактикасын меңгеріп, ойынның негізгі ережелерімен танысуы қажет. Үстел теннисімен шұғылдану оқушылардың физикалық дамуына, пәнмен, күн тәртібімен, гигиена және өз өзін бақылауымен танысуға бағытталуы тиіс.

Ойын ережесі.

1. Беру деп – ойынға допты қосқанды айтамыз. Допқа ракеткамен соққы жасағаннан кейін, үстелден доп секіру керек те, берушінің жағынан, одан сетканың үстімен тимей қарсыласының жағының столға түсу керек.

2. Допты беру кезінде ракетка және доп үстел сызығының артқа жағында болу керек.

Беру басталады – алақандағы допты жоғары қарай лақтырып, одан бірден ракеткамен соққы кетеді. Соққы міндетті түрде төмен түскен кезде ғана орындалады. Негізгі беру допқа ракеткамен соққы орындауда саналады.

Беру кате болып саналады, егерде:

- Доп бірден берілсе.
- Доп лақтырылған жоқ немесе дұрыс лақтырылмаса.
- Беруші түсіріп алса, немесе допты ұстап қалса, беру үшін лақтыруда, допқа соққы жасау кезінде тигізе алмаса.
- Берілген доп қарсыласының жағына жетпесе.

3. Беру қайтан беріледі, егер – допты қабылдаушы берудеменің соққы жасағанға дейін, ол дайын емеспін деп ескертсе.

- Допты қабылдауға дайын болу
- Үстелден жарты метрдей қашықтықта тұру;
- Доптың бағытына қарай қозғалу;
- Бастапқы бағытқа оралу;
- 2,3,4, пункттерін ойынның соңына дейін қайталау.

Ойын мақсаты ережеге сәйкес допты ракеткамен қағысу . Ойын 2 ойыншыдан тұрады немесе екі ойыншыдан құралатын екі командамен жүргізуге болады, баскетболдан айырмашылығы осында. Регби ойынынан айырмашылығы арнайы жасақталған бөлмеде кем дегенде 7,7 және 4,5 м аралығында аумақта ойын жүргізуге болады.

Ойынға қатысушы алғашқы болып допты ракеткамен қарсыласына қағу арқылы басталады (бірінші болып қағу жеребиімен анықталады) Содан кейін ракеткамен жасалған соққы, допты секіртіп арнайы жасалған ортадағы сеткаға тимей қарсыластың жағына тиіп барып түсу қажет.

Ойын барысында ойынға қатысушылар столдың шеткі тұсындағы сызықтан кейін тұрып ракеткамен допты қағысу керек. Әрбір жеңіліс қарсыласындағы ойыншыға ұпай алып келеді. (немесе командаға). 2001 жылы бекітілген халықаралық ереже бойынша әрбір ойын 11 ұпайдан тұрады, бірақ та 21 ұпайдан тұратын ойын үлгісі кәсіптік тұрғыда (танымал) қолданысқа ие. Матч тақ саннан құралған ойыннан тұрады, (негізі 5 немесе 7) биллярд ойыны іспеттес.

Үстел теннисі ойынындағы қауіпсіздік ережелері:

- 1. Мұғалімнің рұқсатынсыз залға кіруге болмайды;**
- 2. Теннис үстелінің жанына отыруға болмайды;**
- 3. Ойыншылардың ойын кезінде біріне – бірі ракетка сілтеп, дөрекі қылық жасауға жол берілмейді;**
- 4. Жаттығуларды орындауды ұйымдастыру барысында қойылатын бірыңғай талаптарды дәл орындау керек.**

Үстел теннисі үйірме жоспары

№	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Үстел теннисінің қауіпсіздік ережесі	2 сағ	06.09
2	Ойыншының тұрысы ойыншының қозғалу әдіс-тәсілі	2 сағ	13.09
3	Ракетканы ұстау әдіс-тәсілі	2 сағ	20.09
4	Теннис добын ойынға қосу тәсілі (подача)	2 сағ	27.09
5	Оң жақ қанаттан подача беру	2 сағ	04.10
6	Сол жақ қанаттан подача беру	2 сағ	11.10
7	Допты қабылдау әдісі	2 сағ	18.10
8	Допты оң жә сол жақтан қабылдау әдісі	2 сағ	08.11
9	Қолдың мойынын (кисс) жетілдіру жаттығулары	2 сағ	15.11
10	Допты қолдың іш жағымен қабылдай соғу	2 сағ	22.11
11	Допты қолдың сырт жағымен қабылдай соғу	2 сағ	29.11
12	Кисс арқылы допты қия қабылдау тәсілі	2 сағ	06.12
13	Кисс арқылы допты айналдыру тәсілі	2 сағ	13.12
14	Ойынның жалпы ережесін қайталау	2 сағ	20.12
15	Оң жақ қанаттан ойнау тәсілі	2 сағ	27.12
16	Сол жақ қанаттан ойнау тәсілі	2 сағ	03.01
17	Шабуылдап соққы беру жаттығулары	2 сағ	10.01
18	Ережелерді сақтап еркін ойнау	2 сағ	17.01
19	Ойыншының тұрысы ойыншының қозғалу әдіс-тәсілі	2 сағ	24.01
20	Ракетканы ұстау әдіс-тәсілі	2 сағ	31.01
21	Теннис добын ойынға қосу тәсілі (подача)	2 сағ	07.02
22	Оң жақ қанаттан подача беру	2 сағ	14.02
23	Сол жақ қанаттан подача беру	2 сағ	21.02
24	Допты қабылдау әдісі	2 сағ	28.02
25	Допты оң жә сол жақтан қабылдау әдісі	2 сағ	07.03

0	Қолдың мойынын (кисс) жетілдіру жаттығулары	2 сағ	14.03
27	Допты қолдың іш жағымен қабылдай соғу	2 сағ	04.04
28	Допты қолдың сырт жағымен қабылдай соғу	2 сағ	11.04
29	Кисс арқылы допты қия қабылдау тәсілі	2 сағ	18.04
30	Кисс арқылы допты айналдыру тәсілі	2 сағ	28.04
31	Ойыншының тұрысы ойыншының қозғалу әдіс-тәсілі	2 сағ	03.05
32	Ракетканы ұстау әдіс-тәсілі	2 сағ	10.05
33	Теннис добын ойынға қосу тәсілі (подача)	2 сағ	17.05
34	Оң жақ қанаттан подача беру	2 сағ	24.05

Үстел теннис үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

№	Оқушылардың аты-жөні	Туған күні айы, жылы	Сыныбы	Дәрігер анықтамасы
1	Бекбаев Нурсұлтан	02.01.2008	11 А	здоров
2	Адишевбек Санжар	08.09.2009	9 А	здоров
3	Серікбай Ғаломжан	29.01.2009	9 А	здоров
4	Қабдрахман Аян	17.05.2010	9 А	здоров
5	Серікбай Жансая	20.06.2018	9 А	здоров
6	Ммиевская Анна	16.10.2011	7 Б	здоров
7	Урамов Максим	14.06.2009	9 Б	здоров
8	Ишянова Жанна	20.10.2009	9 Б	здоров
9	Қурманов Мансур	10.08.2009	9 Б	здоров.
10				
11				
12				
13				
14				

Үйірме жетекшісі;

Дәрігер ;

Сауыт Б.А.

Джетекенова С.Р.

№	ФИО	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Бекбаев Нурсултан	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН
2	Абдулбек Санжар	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН
3	Сериков Файлан	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН
4	Қабдиров Аян	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН
5	Сериков Жансар	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН
6	Миевская Анна	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН
8	Тронов Максим	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН
9	Миднова Камила	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН
10	Курманов Мансур	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН
11	Г	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН
12		ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН
13		ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН
14		ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН
15		ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН
16		ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН
17		ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН
18		ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН
19		ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН
20		ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН
21		ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН
22		ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН
23		ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН
24		ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН
25		ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН	ОЗНАКОМЛЕН