

**«Ақмола обласы білім басқармасының Жаксы ауданы бойынша бөлімі
Лозовое ауылының жалпы орта білім беретін мектебі» КММ**

ҚАРАЛДЫ

Директордың тәрбие ісі
жөніндегі орынбасары

Жаппиева Т.Н.
Жоғ
«__» _____ 2025 ж.

КЕЛІСІЛДІ

АӘК әдіскері

Бейсенбаев А.К.
Бейсенбаев
«02» 09 2025 ж.

БЕКІТЕМІН

мектеп директорының м.а.

Журавецкая И.А.
Журавецкая
«02» 09 2025 ж.

**«Үстел теннис» спорт секциясын жоспарлау
2025 – 2026 оқу жылына арналған
Планирование спортивной секции «Настольный теннис»
на 2025 – 2026 учебный год**

Мұғалім

Учитель: Сауыт Б.А.

Сағат саны

Количество часов: 34 часа

ТҮСІНІК ХАТ

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

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 шапшаңдығымен, 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.

Үстел теннисінің даму тарихы.

Үстел теннисі – бұл спорттық ойын. Басқалары көп ойланатындай ойынмен жұмыс арасында сондай үлкен айырмашылық жоқ. Жақсы ойын жақсы жұмысқа ұқсайды, жаман – жаман жұмысқа деп, осылай педагог Анатолий Семенович Макаренко айтқан.

Ертеректе үстел теннис ойынын пинг – понг деп атаған. Бұл сөз қалайда болсын аударылмайды, бұл доппен соққы жасау кезіндегі қарапайым дыбыс белгісі. ол оңнан солға, солдан оңға ұшады, анда – мұнда пинг – понг.

Қазіргі теннис шеберлері деңгейінде доп сондай көп ұшпайды. Жылдам соққы – бәрі бітті. Сондықтан бұл атау жойылған.

Сондай-ақ сіз үстел теннисі қайдан шықты деп сұрақ қоя аласыз. теннис сөзінің тура шыққан жері белгіленбеген, бірақ грек сөзінің лента дегеніне болжайды. осы арқылы доп бір ойыншыдан басқасына соққы жасалып отырған.

Үстел теннисінің дамуы туралы ақпараттар қарама – қайшы. Кейбіреулері Азияда яғни Жапония немесе Қытайда пайда болған деседі. Европада шыққан деген туралы мәлімет бар.

XIX ғасырда үстел теннисі Россияда пайда болды. Ойынның бірінші ережелері Англиядан шыққан, бір партия ойыны 21 ұпайға емес қазіргідей, ол 30 ұпайға дейін жалғасқан. Киім түрлері мынадай-әйелдерде ұзын көйлекпен, ерлер ұзын смокинг киген.

Ақырында ракетканың формасы өзгере бастады. Ол жұқа тақтадан жасалды(бұған дейін ракеткалар сымдармен болған), ұстайтын жерлері қысқартылды, жаңа материалдармен үстіңгі жақтарын жабыстырды – былғары, велфр, пергамент және т.б.

Үстел теннисінің бірінші ресми кездесуі 1900 жылы өткізілді. Ал 1901 жылы ресми турнир Индияда болып өтті. Оны бірінші халықаралық жарыс деп санауға болады. осы турнирде жеңіске Индиялық спортшы Нандо жеңіске жетті.

Англиядан ойын Австрия-Венгрияға, одан Германия Чехословакияға жетті. Үстел теннисінің жылдам таралуынан міндетті түрде халықаралық ұйым құруға және бірдей ойын ережесін шығаруға әкелді. 1926 жылы Берлинде халықаралық федерация пайда болды. Айвор Мантегю көрнекті ағылшын әдебиетшісі, қоғам қайраткері ИТТФ төрағасы болып сайланды. ИТТФ бірінші конгресі және әлем чемпионаты 1927 жылы желтоқсанда болды. Жарыс жекелей ерлер және әйелдер, жұптасып ерлердің және араласқан түрде өтті.

1928 жылы жарыстарда әйелдер жұптасып ойынға қатыса бастады. Содан бастап әлем чемпионаты өткізіліп отырды, 1940 – 1946 ж.ж. санамағанда. Әлемнің бес дүркін чемпионы (1930-1935 ж.ж.) ағылшындық Виктор Барна ойынның техникасына және тактикасына көп еңбегін сіңірді. Көрермендердің жарысқа деген қызығушылығы арта түсті.

1923 жылы, Францияда алғаш чемпионатында ойынды күніне 10000 мың адам тамашалап отырған. 1926 жылы ИТФ турнирі «супер-мач» атауымен орынды үстел теннисі үшін жеңімпаз болды. Үшайта ұзын аяқ үшін көп уақыт жұмсалған. Москвада алғаш біріншілігіне Франк (Франция) және Панет (Румыния) 2 сағат 10 мың 1,0 секундта ойнап жеткен.

1924 жылы Ханс Радерман (Франция) және Халлнебером (Румыния) арасындағы келісу 8 сағатқа созылған. Бұл үстел теннисі тарихындағы ең ұзаққа созылған келісу.

Сонымен бірге кездейсоқ бір жеңімпаз қалыптасу керек болды. 1926ж. 1 сағат көлемінде жекпе-жек бірінші чемпион болған жоқ. Ойын ерекшелігі басты өлшемісі өзі туралы теңестірілгенін санап бағалау (17 ден 15,25 см дейін) үстелдің белгілі бір бөлігіне арналған - 76 см. Сондай-ақ кездейсоқ жолмен жолмен беру кезінде айналырға болмайтын. Осы барлық өлшемдер айтарлықтай тәжірибелі құрамына жетті.

Жаңа жасырғыш Н. Антоненко, Виноградовский (Чехия) ерлік күшке жұтасын сыртқа және оң жақтан шығуға жеткілікті аяқпен ойынылар шықты.

1927 жылы Радерман алғаш біріншілігіне үстел үсті теннисінің жаңа түрі басталды. Бұл кезеңде спортпен тереңірек танысатын аренаға шығумен байланысты. Олар кезеңде бірінші ең жақсы жетерлік 4 ұнайды 10 ұнайды дейін ұзын отырады. Бұдан кезеңде ойынының жаңа бағыты болды. Алғаш чемпионаты сағы болды, олар барлық түрлерінде бірінші орынға ие болды.

1924 жылдан 1927 жылға дейін Румын спортшылары жапон теннисшілеріне айтарлықтай қарсылық көрсетті.

Ресейде ойын 1900 ж. кезінде бірінші уақыт Москва және Петербургтағы жеке үлкен ойында қызықты, олар ойында қызығушылық жеткізді. Жаңа жасырғыш 20 жылдарға және 1927-1929жж. Көтерілу басталды. Қазақстан, халықаралық жарыстар өткізіле бастады. Ойын сапар жеткізетін анық жерге ойындар қызы болды. Осы Ойын соңында кезінде 1940ж. Москвада бірінші халықаралық ойын өтті Москва-Хатерман.

Үстел теннисі, Италия, Италия, Италия, Италияда ойынды ойында айналып бастады. 1948 жылы КСРО - да бұл ойын «супер теннис» деп атала бастады. 1949 жылы бұқаралық біріншілігі «супер теннис» атауымен беруге қарастырылды.

1951 жылы алғаш рет КСРО елдер арасында чемпионат өткізілді. Бұл арасында Акимов (Армения), ал елдерде А.Митова (Австрия) чемпиондығы атаққа ие болды.

1957 жылы кезең ойынының теннисшілері елемдік аренада бірінші жетістіктерін жетті. Халықаралық турнирде Югославия және Болгария командаларының қатысуымен КСРО - ның «Деметал» командасы бірінші орынға ие болды. 1958 жылы алғаш рет Еуропа біріншілігіне қатысты.

1. Үстел теннисін ойындар қалыптасуының жақсартады, аяқ-ойды сергітеді, концентрация мен тактикалық стратегияны дамытады. Бұл дегеніміз күні бойы компьютер алаңында отыратын кезеңде қызығушылығы үшін таптырмас спорт деген сөз. Мәселен, компьютер алаңында көп отыратын адамдар көпте арналар гимнастика жасауды аяққа айналырғаны абыз. Ал үстел теннисін ойындағы шынайы қызығушылық дегеніміз күні бойы көз қарашылары ерлік қызығушылығы айтқанда да үдейді. Ал қызығушылық кезеңде көздеріміз үшін керемет гимнастика.

1935 жылы Лондондағы әлем чемпионатында ойынды күніне 10000 мың адам тамашалап отырған. 1936 жылы ИТТФ конгресі «пинг-понг» атауының орнына үстел теннисі деген шешім қабылдады. Ұпайды ұтып алу үшін көп уақыт жұмсалған. Мысалға әлем біріншілігінде Эрлих (Франция) және Панет (Румыния) 2 сағат 10 мин 1:0 есебіне ғана жеткен.

1934 жылы Хаге Науэром (Франция) және Холдгебером (Румыния) арасындағы кездесу 8 сағатқа созылған. Бұл үстел теннисі тарихындағы ең ұзаққа созылған кездесу.

Сондықтан да қандай бір шешім қолдану керек болды, 1936ж. 1 сағат көлемінде шектелді, бірақ чемпион белгілі болған жоқ. Ойын ережесіндегі басты өзгерісті ол тордың төмендетілгенін санауға болады (17 деп 15,25 см дейін), үстелдің белгілі бір биіктікте құрылды – 76 см. Сондай-ақ доппен подача беру кезінде айналдыруға болмайтын. Осы барлық өзгерістер айтарлықтай тигізуде мүмкіншілік әкелді.

Жаңа жоспардағы И.Андчодис, Вичноновский (Чехия), ортақ күшке жұптасып солдан және оң жақтан шабуыл жасай алатын ойыншылар шықты.

1952 жылы Бомбейдегі әлем біріншілігінде, үстел үсті теннисінің жаңа дәуірі басталды. Бұл жапон спортсмендерінің халықаралық аренаға шығумен байланысты. Олар допты беруді өте жақсы меңгерді, 4 ұпайдан 10 ұпайға дейін ұтып отырды. Екінші дене дайындығының жоғары болды. Әлем чемпионы саты болды, олар барлық төрт разрядта бірінші орынды иеленді.

1954 жылдан 1957 жылға дейін Румын спортшылары жапон теннисшілеріне айтарлықтай қарсылық көрсеті.

Ресейге ойын 1860 ж. келді, біршама уақыт Москва және Петербургтың жеке үйлерінде ойынға қызықты, одан ойынға қызығушылық жоғалды. Жаңа ғасырдың 20 жылдары, яғни 1927-1929жж. Көтерілу басталды. Қалалық, халықаралық жарыстар өткізіле басталды. Ойын залдар жетіспеді, ашық жерде ойнау қиын болды. Ұлы Отан соғысынан кейін 1946ж. Москвада бірінші халықаралық ойын өтті Москва-Ужгород.

Үстел теннисі Литва, Латвия, Эстония, Молдовияда сәтті ойынға айнала бастады. 1948 жылы КСРО – да бұл ойын «стол теннисі» деп атала бастады, 1949 жылы бөлікше бірлестігі «спорт шебері» атағын беруді қарастырды.

1951 жылы алғаш рет КСРО елдер арасында чемпионат өткізілді. Ерлер арасында Аюпян (Армения), ал ежелдерде А.Митова (Эстония) чемпиондық атаққа ие болды.

1957 жылы кеңес одағының теннисшілері әлемдік аренада бірінші жетістіктеріне жетті. Халықаралық турнирде Югославия және Болгария командаларының қатысуымен КСРО – ның «Ленсталь» командасы бірінші орынды жеңіп алды. 1958 жылы алғаш рет Европа біріншілігіне қатысты.

1. Үстел теннисін ойнау қол-көз координациясын жақсарттады, ақыл-ойды сергітеді, концентрация мен тактикалық стратегияны дамытады. Бұл дегеніміз күні бойы компьютер алдында отыратын кеңес қызметкерлері үшін таптырмас спорт деген сөз. Мәселен, компьютер алдында көп отыратын адамдар көзге арналған гимнастика жасауды әдетке айналдырғаны абзал. Ал үстел теннисін ойнағанда шапшаң қозғалған допты көру үшін көз қарашықтары еріксіз қозғалатыны айтпаса да түсінікті. Ал мұнымыз, өз кезегінде, көздеріміз үшін керемет гимнастика.

2. Ойлау шапшаңдығын арттырады. Үстел теннисін «high-speed chess» – «аса шапшаң шахмат» деп бекерден бекер атамаса керек. Бұл спортта допты неғұрлым қатты жылдамдықпен соғу, айналдыра шиіру, үстелге дәл түсіру және қарсыластың соққысына шапшаң бейімделіп, шебер қайтара білу тотенше маңызды. Бұның бәрі тез ойлау мен тез шешім қабылдауды қажет етеді.
3. Рефлексдерді дамытады, яғни дене қозғалысы шапшаңдығын арттырады. Себебі ойынның сипаты шапшаң ырғақты, қысқа қашықтықты болғандықтан ірі әрі ұсақ бұлшық еттердің қозғалысы жақсарады.
4. Буындарға аса пайдалы. Тізеңіз ауырады ма, арқаңыз тырыса ма, жауырыныңыз сыздай ма? Онда үстел теннисін ойнаңыз. Ол Сіздің денеңізді лезде сергітіп, буындырыңызға аса ауыртпалық түсірместен-ақ, оларды шындай түседі.
5. Калорияларды жағып, сымдай тартылып жүрудің керемет жолы. Салмағы 69 килограмды құрайтын адам 1 сағат теннис ойнаса, 272 калорияны оңай жағып жібереді екен.
6. Мидың саулығын сақтайды. Альцгеймер Уикли (Alzheimer's Weekly) ақпараты бойынша үстел теннисін ойнағаннан мотор дағдылары мен сана сергектігінің шыңдалуы анық байқалған. Жапонияда өткізілген клиникалық зерттеулер нәтижесіне сәйкес үстел теннисін ойнау миға қан ағымын айтарлықтай арттырады екен, тіпті алжудан да сақтауы ықтимал екен.
7. Мидың түрлі бөліктерінің жұмысын ынталандырады. Қарсыластың соққысын қайтарғанда, ойыншы ми қабығының префронтальды (маңдайға үсті) бөлігін қолданады екен, өз кезегінде, мидың бұл бөлігі стратегиялық жоспарлауға жауапты. Ойынның физикалық белсенділікті қажет ететін ширақ қозғалыстары мидың гиппотоламус деп аталатын бөлігін ынталандырады екен, мидың бұл бөлігі ұзақ мерзімді фактілер мен оқиғаларды қалыптастыруға және сақтауға жауапты.
8. Ұжым бірлігін арттырады. Әсіресе бұл қызметкерлері бірін-бірі тани бермейтін үлкен мекеме ұжымдарына онтайлы болмақ. Жұмыс барысында ортақ істес болмағандықтан, әншейінде кездескенде тек амандасумен шектелетін қызметкерлер үзілісте үстел теннисін ойнау барысында ортақ қызығушылықтары пайда болып, шүйіркелесіп жатады. Оның үстіне үстел теннисі жас және жыныс ерекшеліктеріне келгенде аса демократиялық спорт. Яғни оны жас та, кәрі де, ер де, әйел де бір-бірімен ойнай береді.

Ойын ережесі.

1. Беру деп – ойынғақ 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	02.09.
2	Ойыншының тұрысы ойыншының қозғалу әдіс-тәсілі	2 сағ	09.09
3	Ракетканы ұстау әдіс-тәсілі	2 сағ	16.09
4	Теннис добын ойынға қосу тәсілі (подача)	2 сағ	23.09
5	Оң жақ қанаттан подача беру	2 сағ	30.09
6	Сол жақ қанаттан подача беру	2 сағ	07.10
7	Допты қабылдау әдісі	2 сағ	14.10
8	Допты оң жә сол жақтан қабылдау әдісі	2 сағ	21.10
9	Қолдың мойынын (кисс) жетілдіру жаттығулары	2 сағ	28.10
10	Допты қолдың іш жағымен қабылдай соғу	2 сағ	04.11
11	Допты қолдың сырт жағымен қабылдай соғу	2 сағ	11.11
12	Кисс арқылы допты қия қабылдау тәсілі	2 сағ	18.11
13	Кисс арқылы допты айналдыру тәсілі	2 сағ	25.11
14	Ойынның жалпы ережесін қайталау	2 сағ	02.12
15	Оң жақ қанаттан ойнау тәсілі	2 сағ	09.12
16	Сол жақ қанаттан ойнау тәсілі	2 сағ	23.12
17	Шабуылдап соққы беру жаттығулары	2 сағ	30.12
18	Ережелерді сақтап еркін ойнау	2 сағ	06.01
19	Ойыншының тұрысы ойыншының қозғалу әдіс-тәсілі	2 сағ	13.01
20	Ракетканы ұстау әдіс-тәсілі	2 сағ	20.01
21	Теннис добын ойынға қосу тәсілі (подача)	2 сағ	27.01
22	Оң жақ қанаттан подача беру	2 сағ	03.02
23	Сол жақ қанаттан подача беру	2 сағ	10.02
24	Допты қабылдау әдісі	2 сағ	17.02
25	Допты оң жә сол жақтан қабылдау әдісі	2 сағ	24.02

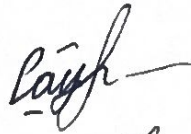
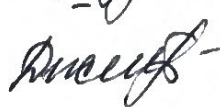
26	Қолдың мойынын (кисс) жетілдіру жаттығулары	2 сағ	03.03
27	Допты қолдың іш жағымен қабылдай соғу	2 сағ	10.03
28	Допты қолдың сырт жағымен қабылдай соғу	2 сағ	11.03
29	Кисс арқылы допты қия қабылдау тәсілі	2 сағ	24.03
30	Кисс арқылы допты айналдыру тәсілі	2 сағ	01.04
31	Ойыншының тұрысы ойыншының қозғалу әдіс-тәсілі	2 сағ	14.04
32	Ракетканы ұстау әдіс-тәсілі	2 сағ	21.04
33	Теннис добын ойынға қосу тәсілі (подача)	2 сағ	28.04
34	Оң жақ қанаттан подача беру	2 сағ	05.05

Үстел теннис үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

№	Оқушылардың аты – жөні	Туған күні, айы жылы	Сыныбы	Дәрігер аңықтамасы
1	Адиловбек С	08.09.2009	10 А	здоров.
2	Қабдрахм Х	17.05.2010	10 А	здоров.
3	Серікбай Ж.	20.06.2010	10 А	здоров.
4	Грамов М	14.06.2010	10 Б	здоров.
5	Милевская Х	16.10.2011	8 Б	здоров.
6	Шмелова К.	20.10.2009	10 Б	здоров.
7	Буховец Х	14.11.2011	8 Б	здоров.
8	Серікбай Ж.Е	01.02.2012	8 А	здоров.
9	Шаймерденов Д	17.04.2014	6 Б	здоров.
10	Қайырғали М	15.07.2014	6 А	здоров.
11	Совет М	06.09.2013	8 А	здоров.
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Үйірме жетекшісі :

Дәрігер :

Сауыт Б.А.

Джетекенова С.Р.

Үстел теннисі үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

№	Оқушылардың аты – жөні	Туылған жылы, айы, күні	Сыныбы
1	Аршынбек Самжар	08.09.2009	10 А
2	Қабдрахман Аян	17.05.2010	10 А
3	Серікбай Жансая	20.06.2010	10 А
4	Трамов Максим	14.06.2010	10 Б
5	Шмелевская Анна	16.10.2011	8 Б
6	Шмелова Камилла	20.10.2009	10 Б
7	Буховец Ахматши	14.11.2011	8 Б
8	Серікбай Ерасыл	01.02.2012	8 А
9	Шаймерденов Дастан	17.04.2014	6 Б
10	Қайырғали Мұхит	15.07.2014	6 А
11	Совет Мәдір	06.09.2013	8 А
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

«Ақмола обласы білім басқармасының Жаксы ауданы бойынша бөлімі
Лозовое ауылының жалпы орта білім беретін мектебі» КММ

ҚАРАЛДЫ

Директордың тәрбие ісі
жөнендегі орынбасары

Жаппиев Т.Ж.
Жаппиев

«__» ____ 2025 ж.

КЕЛІСІЛДІ

АӘК әдіскері

Бейсенов А.К.

Бейсенов

«01» 09 2025 ж.

БЕКІТЕМІН

мектеп директорының м.а.

Журавецкая И.А.

Журавецкая

«01» 09 2025 ж.

«Футбол» спорт секциясын жоспарлау
2025 – 2026 оқу жылына арналған
Планирование спортивной секции «Футбол»
на 2025 – 2026 учебный год

Мұғалім

Учитель: Сауыт Б.А.

Сағат саны

Количество часов: 68 часа

Түсінік хат

Футбол – тұрғындардың кең көлемдегі денсаулығын нығайтып және дамытатын дене тәрбиесінің көпшілік қолданылатын құралдарының бірі. Футболмен қазіргі кезде 3 миллионға жуық адам айналысады. Бұл шындығында да халықтық ойын, онымен ересектер, жасөспірімдер және балалар да шұғылданады. Футбол – атлетикалық ойын. Ол адамның дене қасиеттерін, жылдамдықтың, ептіліктің, төзімділіктің, күштің дамуына ықпал жасайды. Адамның ерік – жігерін шыңдайды. Футбол ойынының мақсаты екі коллективтің арасындағы бәсекелесте екеуінің де мақсаты бір ғана – жеңіс. Жеңіске деген ұмтылыс футболшыларды коллективтік әрекетке, өзара көмекке, достық және жолдастық сезімді тәрбиелейді. Футбол ойыны кезінде әрбір ойыншы өзінің жеке іс – қабілетін көрсете білуге, мүмкіндік ала отырып, сонымен бірге жеке ұмтылысты жалпы командалық мақсатқа жетуді талап етеді. Футболдан оқу жаттығу және жарыстар жыл бойы өтетін болғандықтан, климаттық және метрологиялық жағдайлардың жиі өзгеріп отыруы, дененің шынығуына ағзаның қарсы тұруын көтеріп және бейімделу мүмкіншілігін кеңейтуге септігін тигізеді. Спорттың басқа түрінен өткізілетін жаттығуларда, көбінесе қосымша спорт түрі ретінде футбол ойынын қолданылады. Бұл дегеніміз футбол дененің дамуына ерекше әсер етеді, таңдаған спорт түрі бойынша жақсы дайындыққа септігін тигізеді.

Мақсаты: Футбол ойынында екі коллективтің арасындағы бәсекелесте екеуінің де мақсаты бір ғана – жеңіс. Жеңіске деген ұмтылыс футболшыларды коллективтік әрекетке, өзара көмекке, достық және жолдастық сезімді тәрбиелейді. Футбол ойыны кезінде әрбір ойыншы өзінің жеке іс-қабілетін көрсете білуге мүмкіндік ала отырып, сонымен бірге жеке ұмтылысты жалпы командалық мақсатқа жетуді талап етеді.

Міндеттері: Футбол ойыны жалпы дене дайындығының жақсы бір құрал болып қызмет атқарады. Әртүрлі бағытты өзгертіп жүгіру, түрлі секіру, құрылымы жағынан әртүрлі сипаттағы дененің қозғалысы, допты алып жүру, қозғалыс жылдамдығы, ерік сапасының дамуы, тактикалық ой – осының барлығы жиылып көптеген бағалы сапаларды жетілдіреді. Мектепе футболшыларының дене – күш, техникалық және тактикалық дайындығын жетілдіру, жаттықтыру әдістемесіндегі әлі пайдаланылмаған қордағы жаңа мүмкіндіктерді іздестірумен тығыз байланысты. Футбол ойынындағы техникалық тәсілдерді нығайту және жетілдіруге арналған арнайы жаттығулар, жалпы дене дайындығының жаттығулары; Сабақты бекіту мақсатымен топтық жұмыс жүргізіліп, оқушылар командаға бөлініп футбол ойыны ойнатылады және жаттығудың қорытынды кезеңінде оқушылармен бірлесе талдау жасалып, тиісті бағалау жүргізіле

Оқушыларға қойылатын талаптар:

Білу

- жалпы футбол ойынына машықтану барысында ойынның іс-әрекетін, әдіс-тәсілдерін жаттығу барысын біледі.

Түсіну

- футбол ойынының басқа спорттық ойын түрлерінен айырмашылығы мен маңыздылығын түсінеді.

Қолдану

- спорттық додалар мен жарыстарда жасап, үйреніп жүрген әрекеттерін пайдаланып қолданады.

Талдау

- оқушылар теориялық практикалық үйренген жаттығу барысын талдап, саралайды, жүйеге келтіреді.

Жинақтау

- жаттығулар кезінде машықтану дағдыларын жинақтап, топтап, біріктіре алады.

Бағалау

- оқушылар үйренген, үйреніп күнделікті дайындалып жүрген жаттығуларын анықтай алады.

Күтілетін нәтиже:

1. Қашан, қалай орындау керектігін ойланып, мүмкіндігінше өздері шешім қабылдауға үйренеді.
2. Жекелей, ұжымдық, топтық мақсаттарды орындауда белсенділік танытады
3. Салауатты өмір салтын лайықты қоғамдық өмірмен байланыста болып, көпшіл және білімді болып өседі.
4. Спорт саласына жаңа резервтер дайындалады.

Пәнаралық байланыс: Биология, өзін-өзі тану, АӘД

Барлығы – 108 сағат, айына 3 сағат

Бағдарламаны әдістемелік қамтамасыз ету материалдары: Презентациялар, фотолар, бейне материалдар, интернет желісі және т.б.

Бағдарламаны іске асыру үшін материалдық-техникалық жабдықталуы:

1. Жалпы спорт зал
2. Футбол доптары
3. Екі дана қақпа (торымен)
4. Кедергілер
5. Секіртпелер (Скакалка)
6. Спорттық формалар және т.б.

**Футбол үйірмесінің 2025 - 2026 оқу жылына арналған күнтізбелік
ЖОСПАРЫ**

P/c	№	Тақырыптар мазмұны	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
I тоқсан. 16 сағат					
1	1	Қ.Р футболдың дамуы			
2	2	Футбол тарихымен таныстыру	1	03.09	
3	3	Футбол ойынына қойылатын гигиеналық талаптар	1	05.09	
4	4	Футболойынына қойылатын гигиеналық талаптар	1	10.09	
5	5	Техника қауіпсіздік ережелерін сақтау	1	12.09	
6	6	Техника қауіпсіздік ережелерін сақтау	1	17.09	
7	7	Ойыншының тұрысы	1	19.09	
8	8	Алаңда бір-біріне пас беріп ойнау	1	24.09	
9	9	Алаңда бір-біріне пас беріп ойнау	1	26.09	
10	10	Алаңда кедергілер арасымен допты алып жүру	1	01.10	
11	11	Ауыттан допты тастап үйрену	1	03.10	
12	12	Ауыттан допты тастап үйрену	1	08.10	
13	13	Қақпашының допты ойынға қосуы	1	10.10	
14	14	Допты ойынға қосу тәсілдерін жетілдіру	1	15.10	
15	15	Допты сол аяқпен кедергілер арасымен алып жүру	1	17.10	
16	16	Допты оң аяқпен кедергілер арасымен алып жүру	1	22.10	
				24.10	
II тоқсан. 16 тоқсан					
17	1	Айып добын тебуді үйрену	1	05.11	
18	2	Айып добын тебуді үйрену	1	07.11	
19	3	Доппен алдап өту тәсілдері	1	12.11	
20	4	Доппен алдап өту тәсілдері	1	14.11	
21	5	Допты тоқтатуды тәсілдері	1	19.11	
22	6	Аяқұшымен тебу	1	21.11	
23	7	Өкшемен тебу	1	26.11	
24	8	Допты баспен ұру түрлері	1	28.11	
25	9	Шекемен ұру	1	03.12	
26	10	Айып добын дұрыс орындау	1	05.12	
27	11	Допты табанның сыртқы жақ қырымен тебу	1	10.12	
28	12	Допты табанның ішкі жақ қырымен тебу	1	12.12	

29	13	Допты аяқтың ұшымен тебу	1	11.12	
30	14	Допты аяқтың ұшымен тебу	1	19.12	
31	15	Допты алып жүру, қорғаушыны айналып өтіп қақпаға соғу	1	24.12	
32	16	Допты алып жүру, қорғаушыны айналып өтіп қақпаға соғу	1	26.12	
III тоқсан. 21сағат					
33	1	Секіріп шекемен ұру	1	09.01	
34	2	Секіріп шекемен ұру	1	14.01	
35	3	Баспенұру	1	16.01	
36	4	Допты қақпаға дұрыс бағыттау	1	21.01	
37	5	Допты тартып алу тәсілдері	1	23.01	
38	6	Допты тартып алу тәсілдері	1	28.01	
39	7	Допты тоқтату тәсілдері	1	30.01	
40	8	Допты алып жүру тәсілдері	1	04.02	
41	9	Допты алып жүру тәсілдері	1	06.02	
42	10	Қақпашының ойыны	1	11.02	
43	11	Допты қағып алу	1	13.02	
44	12	Допты ойынка қосу	1	18.02	
45	13	Допты ұрып жіберу	1	20.02	
46	14	Допты бағаннан асырып жіберу	1	26.02	
47	15	Алдау қимылдары	1	27.02	
48	16	Алдау қимылдары	1	04.03	
49	17	Допты тартып алу тәсілдері	1	06.03	
50	18	Допты - ұстау қақпашының негізгі әдісі	1	11.03	
51	19	Ойыншылардың қозғалысы мен әдіс тәсілдері	1	13.03	
52	20	Ойыншылардың қозғалысы мен әдіс тәсілдері	1	18.03	
53	21	Допты тоқтату әдістері	1	20.03	
IV тоқсан. 15 сағат					
54	1	Қорғаушылардың міндеті	1	25.03	
55	2	Қорғаушының жеке әрекеті	1	27.03	
56	3	Шабулшының міндеті	1	01.04	
57	4	Топ – топ болып шабуылға шығу	1	03.04	

58	5	Топ – топ болып шабуылға шығу	1	08.04	
59	6	Командалық әрекет	1	10.04	
60	7	Жеке әрекет	1	18.04	
61	8	Айып добын дұрыс орындау	1	19.04	
62	9	Қақпашының допты ойынға қосуы	1	22.04	
63	10	Айып добын дұрыс орындау	1	24.04	
64	11	Шабуылдау тәсілі	1	29.04	
65	12	Шабуылдау тәсілі	1	06.05	
66	13	11 метрден айып добын орындау	1	08.05	
67	14	Қозғалу техникалары	1	13.05	
68	15	Футбол ойынау топ топқа бөлініп	1	15.05	
Жалпы сағат саны - 68					

Футбол үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

№	Оқушылардың аты-жөні	Туған күні айы, жылы	Сыныбы	Дәрігер анықтамасы
1	Шазбан Ерасыл	2014	6	здоров.
2	Қайырғанды Мухит	2014	6	здоров.
3	Қаспиев Асылжан	2014	6	здоров
4	Адылбеков Адылжан	2014	6	здоров
5	Сембай Елжан	2015	4	здоров
6	Қабдулқадир Закария	2015	4	здоров
7	Адылбек Арман	2015	4	здоров
8	Мендыбай Мұрасыл	2014	6	здоров.
9	Шаймерденов Дастан	2014	6	здоров
10	Серікбай Жангелди	2014	6	здоров
11	Қерпа Артем	2013	7	здоров.
12	Аздрусенко Владислав	2012	7	здоров
13	Топонов Святослав	2013	6	здоров
14	Волотьянов Максим	2014	5	здоров

Үйірме жетекшісі :

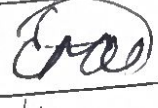
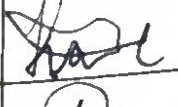
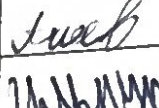
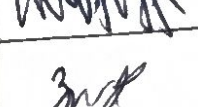
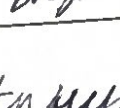
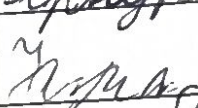
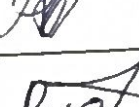
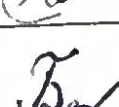
Дәрігер :

Сауыт
Джетекенова

Сауыт Б.А.

Джетекенова С.Р.

Лозовое орта мектебінің футбол үйірмесі І-ІІ жарты жылдық техника қауіпсіздігін сақтау ережесімен таныстым.

№	Оқушылардың аты-жөні	Туған күні айы, жылы	Жынысы	Сыныбы	І-ж.ж. қолы	ІІ-ж.ж. Қолы
1	Шазбан Ерасыл	2014	М	6		
2	Жайырғеловы М.	2014	М	6		
3	Косишев Асылт	2014	М	6		
4	Адилбеков Ад.	2014	М	6		
5	Сембай Шомыр	2015	М	4		
6	Қабдулкадыр З.	2015	М	4		
7	Адилбек Артур	2015	М	4		
8	Мендубай Н.	2014	М	6		
9	Шаймерденов Д.	2014	М	6		
10	Серікрай Ж.	2014	М	6		
11	Кирпа Артём	2013	М	7		
12	Андресенко Вл.	2012	М	7		
13	Хопилов Свят.	2013	М	6		
14	Волотямов М.	2014	М	5		

Үйірме жетекшісі

Сауыт Б.А.