

«Ақмола обласы білім басқармасының Ерейментау ауданы бойынша білім бөлімі Бозтал ауылының жалпы орта білім беретін мектебі» КММ



«Стол теннисі» үйірмесінің жоспары



Дене шынықтыру пәні мұғалімі: Темір Қалдыбай Миращұлы
2025-2026 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 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.

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.

Аптасына- 1- сағат, барлығы 34- сағат.

№	Тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
1	1.Теннисшілердің техникалық дайындығы	1	
2	1.1.Қалақшаны ұстау тәсілдері	1	
3	1.1.1.Қысқаша теориялық мәліметтер	1	
4	1.1.2. Оқыту әдістемесі	1	
5	1.2. Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы	1	
6	1.2.1. Қысқаша теориялық мәліметтер	1	
7	1.2.2. Оқыту әдістемесі	1	
8	1.3 Доп беру (подача)	1	
9	1.3.1 Қысқаша теориялық мәлімет	1	
10	1.3.2 Оқыту әдістемесі	1	
11	1.4 Жазу (накат)	1	
12	1.4.1 Қысқаша теориялық мәлімет	1	
13	1.4.2 Оқыту әдістемесі	1	
14	1.5 Топ-спин	1	
15	1.5.1 Қысқаша теориялық мәлімет	1	
16	1.5.2 Оқыту әдістемесі	1	
17	1.6 Тіреуіш	1	
18	1.6.1 Қысқаша теориялық мәлімет	1	
19	1.6.2 Оқыту әдістемесі	1	
20	1.7 кесіп алу (подрезка)	1	
21	1.7.1 қысқаша теориялық мәліметтер	1	
22	1.7.2 Оқыту әдістемесі	1	
23	1.8 Тактикалық дайындық	1	
24	1.8.1 Ұтыс ұпайын ойнату тактикасы	1	
25	1.8.2 Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шашаң соқыларды орынау техникасы	1	
26	1.8.3 Шабуылға қарсы тұру тактикасы	1	
27	1.8.4 Шабуыл соқыларды жазумен орындау тактикасы	1	
28	1.8.5. Кездесу жарысын өткізу тактикасы	1	
29	1.9 Жұпта ойнаудағы ерекшеліктер	1	
30	1.9.1 Жұпта ойнау тактикасы	1	
31	1.9.2 Жұпты ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер	1	
32	1.9.3 Методикалық нұсқау	1	
33	1.10 Жарыстарды өткізу ережесі	1	
34	1.10.1 Жарыстарды ұйымдастыру	1	

Стол теннисі үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

№	Оқушылардың аты-жөні	Туған жылы айы, күні	Сынып	Үйірме атауы	Үйірме жетекшісі
1	Абдіман Дәулет	03.05.2009	11	Теннис	Темір. Б.
2	Ботмаханов Абдураман	25.09.2008	11	Теннис	Темір. Б.
3	Сәлік Әлімжан	30.03.2010	10	Теннис	Темір. Б.
4	Аманжолды Машина	20.07.2010	10	Теннис	Темір. Б.
5	Аманжолды Машина		9	Теннис	Темір. Б.
6	Аманжолды Машина	09.09.2011	9	Теннис	Темір. Б.
7	Аманжолды Машина	28.06.2012	7	Теннис	Темір. Б.
8	Аманжолды Машина	14.07.2012	7	Теннис	Темір. Б.
9	Аманжолды Машина	16.12.2011	8	Теннис	Темір. Б.
10	Аманжолды Машина	29.10.2011	9	Теннис	Темір. Б.
11	Аманжолды Машина	30.09.2012	7	Теннис	Темір. Б.
12	Аманжолды Машина	26.10.2011	9	Теннис	Темір. Б.