

Ақтөбе облысы Мұғалжар ауданы
«Ақсу негізгі орта мектебі» КММ


Келісілді:
«Мұғалжар аудандық
Білім бөлімі» ММ
Әдістемелік кабинет әдіскері:

Ш.Жумабаев
« 28 » тамыз 2023 ЖЫЛ



Педагогикалық кеңесте
қаралды

« 31 » тамыз 2023 ЖЫЛ



КОЛЫ

Бекітемін:
Ақсу негізгі орта мектебінің
директоры М.И. Есеєва



« 31 » тамыз 2023 ЖЫЛ

КОЛЫ

«Үстел теннисі»

Ақсу негізгі орта мектебінің
әдістемелік кеңесінде қаралды
Хаттама № 1
«28» тамыз 2023 ж
Бағдарламаны құрастырған:
Н.О.Досмағамбетов

2023-2024 оқу жылы

ТҮСІНІК ХАТ

«Дене шынықтыру» пән ретінде жалпы білім беретін мектепте маңызды рөл атқарады, оқушыны жалпы адамзаттық мәдениет саласында өзін-өзі белсенді шығармашылық көрсетуге дайын тұлға ретінде қалыптасуына ықпал етеді. Ал үстел теннисі тек қана биік талаптарды көрсетеді. Ол оқушыны жылдамдық пен шапшаңдыққа, ептілікке баулып, ойлау қабілетін арттырады.

Мақсаты: Үстел теннисі - бұл дене тәрбиесінің құралы. Дене құрылысының өсіп-жетілуі және нығаюына мүмкіндік туғызады. Теннис ойнау қол-көз координациясын жақсартады, ойлау шапшаңдығын арттырады, ұжым бірлігін арттырады. Оқушылардың қимыл-қозғалыс әрекетін қалыптастырып, дамытады. Оқушыларды ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелейді.

Міндеті:

- Үстел теннис ойыны арқылы денсаулықты нығайту, ағзаның қызметтік мүмкіндіктерін арттыру және негізгі физикалық қасиетін дамыту.
- Үстел теннис ойынын дамыту және сауықтыру бағытындағы дене жаттығуларын үйрену. Базалық спорт түрлерінің іс-қимыл әдістері мен техникасы арқылы қимыл тәжірибені байыту, қимыл-қозғалыс мәдениетін қалыптастыру.
- Дене шынықтыру және спорт жайлы, сондай-ақ олардың тарихы мен қазіргі дамуы 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.
- Денсаулықтары нығаяды және шынығады. Дененің дұрыс өсіп жетілуі және ағзаның жұмыс қабілеті артады. **Теннис үйірмесінің сабақ жоспары**

« Үстел теннисі» үйірмесінің күнтізбелік жоспары

№	Тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
1	Үйірменің міндетім мен мақсатын таныстыру	1	06.09.2023
2	Қауіпсіздік ережесі	1	07.09.2023
3	Үстел теннисі ережесімен таныстыру	1	08.09.2023
4	Үстел теннисі ережесімен таныстыру	1	13.09.2023
5	Теннисшілердің техникалық дайындығы	1	14.09.2023
6	Қалақшаны ұстау тәсілдері	1	15.09.2023
7	Қысқаша теориялық мәліметтер	1	20.09.2023
8	Оқыту әдістемесі	1	21.09.2023
9	Қысқаша теориялық мәліметтер	1	22.09.2023
10	Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы	1	27.09.2023
11	Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы	1	28.09.2023
12	Допты ракетаның сыртымен таныстыру	1	29.09.2023
13	Допты ракетаның сыртымен таныстыру	1	04.10.2023
14	Допты ракетаның ішімен ойынға қосу	1	05.10.2023
15	Допты ракетаның ішімен ойынға қосу	1	06.10.2023
16	Оқу жаттығу ойындары	1	11.10.2023
17	Оқу жаттығу ойындары	1	12.10.2023
18	Допты ракетканың ішімен қайтарып үйрену	1	13.10.2023
19	Допты ракетканың ішімен қайтарып үйрену	1	18.10.2023
20	Шабуыл жасап үйрену	1	19.10.2023
21	Шабуыл жасап үйрену	1	20.10.2023
22	Допты беру түрлері	1	25.10.2023
23	Допты беру түрлері	1	26.10.2023
24	Допты тіке беру түрлері	1	27.10.2023
25	Допты тіке беру түрлері	1	08.11.2023
26	Допты тіке беру түрлері	1	09.11.2023
27	Допты қиыс беру түрлері	1	10.11.2023
28	Допты қиыс беру түрлері	1	15.11.2023
29	Доп беру (подача)	1	16.11.2023
30	Қысқаша теориялық мәлімет	1	17.11.2023
31	Оқыту әдістемесі	1	22.11.2023
31	Оқыту әдістемесі	1	23.11.2023
32	Допты жоғары беру әдісі	1	24.11.2023
33	Допты жоғары беру әдісі	1	28.11.2023
34	Допты жанынан беру әдісі	1	29.11.2023
35	Допты жанынан беру әдісі	1	30.11.2023
36	Допты айналдырып қайтару әдісі	1	01.12.2023
37	Допты айналдырып қайтару әдісі	1	06.12.2023
38	Жазу (накат)	1	07.12.2023
39	Қысқаша теориялық мәлімет	1	08.12.2023
40	Оқыту әдістемесі	1	13.12.2023

41	Топ-спин	1	14.12.2023
42	Қысқашатеориялықмәлімет	1	15.12.2023
43	Оқытуәдістемесі	1	20.12.2023
44	Тіреуіш	1	21.12.2023
45	Қысқашатеориялықмәлімет	1	22.12.2023
46	Оқытуәдістемесі	1	27.12.2023
47	кесіпалу (подрезка)	1	28.12.2023
48	қысқашатеориялықмәліметтер	1	29.12.2023
49	Оқыту әдістемесі	1	10.01.2024
50	Тактикалық дайындық	1	11.01.2024
51	Ұтыс ұпайын ойнату тактикасы	1	12.01.2024
52	Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шашаң соққыларды орынау техникасы	1	17.01.2024
53	Шабуылға қарсы тұру тактикасы	1	18.01.2024
54	Шабуыл соққыларды жазумен орындау тактикасы	1	19.01.2024
55	Кездесу жарысын өткізу тактикасы	1	24.01.2024
56	Жұпта ойнаудағы ерекшеліктер	1	25.01.2024
57	Жұпта ойнау тактикасы	1	26.01.2024
58	Жұпты ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер	1	31.01.2024
59	Методикалық нұсқау	1	01.02.2024
60	Жарыстарды өткізу ережесі	1	07.02.2024
61	Жарыстарды ұйымдастыру	1	08.02.2024
62	Теннисшілердің техникалық дайындығы	1	09.02.2024
63	Қалақшаны ұстау тәсілдері	1	14.02.2024
64	Қысқаша теориялық мәліметтер	1	15.02.2024
65	Оқыту әдістемесі	1	16.02.2024
66	Қысқаша теориялық мәліметтер	1	21.02.2024
67	Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы	1	22.02.2024
68	Допты ракетаның сыртымен таныстыру	1	23.02.2024
69	Допты ракетаның сыртымен таныстыру	1	28.02.2024
70	Допты ракетаның ішімен ойынға қосу	1	29.02.2024
71	Допты ракетаның ішімен ойынға қосу	1	01.03.2024
72	Оқу жаттығу ойындары	1	06.03.2024
73	Оқу жаттығу ойындары	1	07.03.2024
74	Допты ракетканың ішімен қайтарып үйрену	1	08.03.2024
75	Допты ракетканың ішімен қайтарып үйрену	1	13.03.2024
76	Шабуыл жасап үйрену	1	14.03.2024
77	Шабуыл жасап үйрену	1	15.03.2024
78	Допты беру түрлері	1	03.04.2024
79	Допты беру түрлері	1	04.04.2024

80	Допты тіке беру түрлері	1	05.04.2024
81	Допты тіке беру түрлері	1	10.04.2024
82	Допты тіке беру түрлері	1	11.04.2024
83	Допты қиыс беру түрлері	1	12.04.2024
84	Допты қиыс беру түрлері	1	17.04.2024
85	Доп беру (подача)	1	18.04.2024
86	Қысқаша теориялық мәлімет	1	19.04.2024
87	Оқыту әдістемесі	1	24.04.2024
88	Допты жоғары беру әдісі	1	25.04.2024
89	Допты жоғары беру әдісі	1	26.04.2024
90	Допты жанынан беру әдісі	1	01.05.2024
91	Допты жанынан беру әдісі	1	02.05.2024
92	Допты айналдырып қайтару әдісі	1	03.05.2024
93	Допты айналдырып қайтару әдісі	1	08.05.2024
94	Жазу (накат)	1	09.05.2024
95	Қысқаша теориялық мәлімет	1	10.05.2024
96	Оқыту әдістемесі	1	15.05.2024
97	Топ-спин	1	16.05.2024
98	Қысқаша теориялық мәлімет	1	17.05.2024
99	Оқыту әдістемесі	1	21.05.2024
100	Тіреуіш	1	22.05.2024
101	Қысқаша теориялық мәлімет	1	23.05.2024
102	Жарыстарды ұйымдастыру	1	24.05.2024