



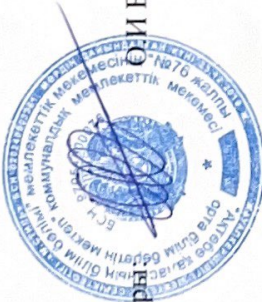
«Бекітемін»

Мектеп директоры:

Ө.И. Бегжанов

№76 жалпы орта білім беретін мектеп
2023–2024 оқу жылына арналған
Үстел теннис үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары.

Денешынықтыру мұғалімі: Жаналы Е.Ж



«Бекітемін»
Мектеп директорын О.И. Бегжанов

Үстел теннис үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары

| р/с | Үйірме тақырыбы | Сағат саны | Теориялық сағат | Практикалық сағат |
|-----|------------------------------------|------------|-----------------|-------------------|
| 1 | Үстел теннис ойынының шығу тарихы | 1 | 1 | |
| 2 | Ойын ережесі | 3 | 3 | |
| 3 | Үстел теннис ойынына дайындық | 5 | | 5 |
| 4 | Үстел теннис техниксымен тактикасы | 12 | | 12 |
| 5 | Сынақ және ойын | 6 | | 6 |
| 6 | Сынақ және дайындық | 7 | | 7 |
| 7 | барлығы | 34 | | |

Үстел теннис жылдық жұмыс жоспары

| | Өтілетін сабақтың тақырыбы | Сағат саны | Өтілетін мерзімі | |
|----|--|------------|------------------|--------|
| 1 | Теннис ойыны туралы түсінік | 2 сағ | 04, 09 | 06, 09 |
| 2 | Теннис құрал-жабдықтарымен таныстыру | 2 сағ | 11, 09 | 13, 09 |
| 3 | Ойыншының бастапқы қалпы | 2 сағ | 18, 09 | 20, 09 |
| 4 | Ойыншының қозғалысы | 2 сағ | 25, 09 | 27, 09 |
| 5 | Шарикты ойынға қосу | 2 сағ | 02, 10 | 04, 10 |
| 6 | Ракетканы қолға дұрыс ұстау | 2 сағ | 09, 10 | 11, 10 |
| 7 | Оңға және солға қозғалу | 2 сағ | 16, 10 | 18, 10 |
| 8 | Шарикты сол жақтан қағу | 2 сағ | 23, 10 | 25, 10 |
| 9 | Шарикты оң жақтан қағу | 2 сағ | 30, 10 | 01, 11 |
| 10 | Шарикті сол жақтан соғу | 2 сағ | 06, 11 | 08, 11 |
| 11 | Оң жақтан | 2 сағ | 13, 11 | 15, 11 |
| 12 | Допты беру тәсілі | 2 сағ | 20, 11 | 22, 11 |
| 13 | Ұпай жинау тәсілі | 2 сағ | 27, 11 | 29, 11 |
| 14 | Қарсыласты ұтыу | 2 сағ | 04, 12 | 06, 12 |
| 15 | Паравоз | 2 сағ | 11, 12 | 13, 12 |
| 16 | Айналу ойыны | 2 сағ | 18, 12 | 20, 12 |
| 17 | Екі адамдық ойын | 2 сағ | 25, 12 | 27, 12 |
| 18 | Сайыс | 2 сағ | 01, 01 | 03, 01 |
| 19 | Допты айналдыра соғу | 2 сағ | 08, 01 | 10, 01 |
| 20 | Қабылдау тәсілдері допты төменнен қабылдау | 2 сағ | 15, 01 | 17, 01 |
| 21 | Шиыра соғу | 2 сағ | 22, 01 | 24, 01 |
| 22 | Екі адамдық соққы | 2 сағ | 29, 01 | 31, 01 |
| 23 | Қыз балалар арасында сайыс | 2 сағ | 05, 02 | 07, 02 |
| 24 | Ұл балалар арасында сайыс | 2 сағ | 12, 02 | 14, 02 |
| 25 | Шарикті айналдыра соғу | 2 сағ | 19, 02 | 21, 02 |
| 26 | Қорғаныс ойындары | 2 сағ | 26, 02 | 28, 02 |
| 27 | Шабуыл жасау | 2 сағ | 04, 03 | 06, 03 |
| 28 | Ракетканы қолға дұрыс ұстау | 2 сағ | 11, 03 | 13, 03 |
| 29 | Оңға және солға қозғалу | 2 сағ | 18, 03 | 20, 03 |
| 30 | Шарикты сол жақтан қағу | 2 сағ | 25, 03 | 27, 03 |
| 31 | Шарикты оң жақтан қағу | 2 сағ | 1, 04 | 03, 04 |
| 32 | Шарикті сол жақтан соғу | 2 сағ | 8, 04 | 10, 04 |
| 33 | Оң жақтан | 2 сағ | 15, 04 | 17, 04 |
| 34 | Допты беру тәсілі | 2 сағ | 22, 04 | 24, 04 |

Сабақ тақырыбы: Үстел теннисі. Қауіпсіздік ережесі, ойын ережесі.

Пайда болуы

Үстел теннисі әрқашан жылдамдыққа бағытталған қатал сайыс екені рас. Алғашында XIX ғасырда оны түстен кейінгі ойын ретінде ермек қылған. Ойыншылар ас үстелінің үстіне тордың орнына кітаптарды қойып, шылымның қорабымен шампаның тығынын соғып ойнаған.

Атау тарихы

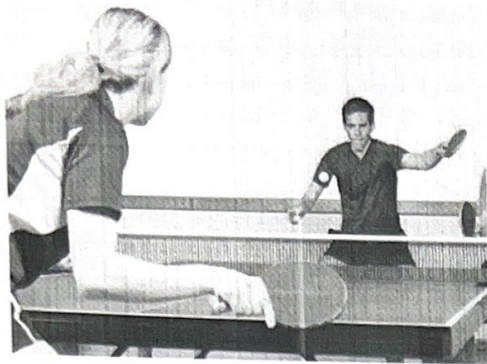
Пинг-понг сөзі 1901 жылдардан бастап кездесе бастады. Оған дейін, ойын кезінде шығатын әр түрлі дыбыстарға байланысты "Флим-флам", "Виф-ваф", "Госсим" деп аталып жүрді. Яғни, ресми түрде "Пинг-понг" атауын бір ғасырдай бұрын американдық Джон Джаквес тіркеді. "Пинг" - ракеткамен допты соққан кезде шығатын дыбыс, "понг" - доп ойын үстеліне тигенде шығатын дыбыс.

Ойынның даму сәттері

Алғашқы кезде ракеткалар ретінде жылтыр ағаштар қолданылды. Оларда қазіргі таңдағыдай қаптамалар мүлде болған жоқ. Мұндай ракеткалармен қазіргі таңдағыдай түрлі әдістердегі соққылар жасау мүмкін болған жоқ. 1903 жылы Ч. Гуд алғаш рет каучуктың борпылдақ қабатынан жасалған ракетканы ойлап тапты. Өткен ғасырдың жиырмамыншы жылдары бұндай ракеткалар өте кең түрде таралып, өзге ракеткалардың бәрін қолданыстан ығыстырып шығарды. Борпылдақ каучуктан жасалған ракетка ойынды жеңіл бақылауда ұстауға мүмкіндік берді. Сонымен қатар ойын техникасына да өзгерістер енді. 1950 жылдары шыққан губкалық қабаты ракеткалар ғана качук қаптамасындағы ракеткаларды жеңе алды. Губкалық ракетка Еуропада өте кең таралып кетті. 1952 жылы Бомбейде өткен чемпионатта жапониялық Хиродзи Сато губкалық ракеткамен әлем чемпионы болды. Осы жылы жапондық команда әлем чемпионатына тұңғыш рет қатысып, шабуылдаушы тактикаларының арқасында көптеген жүлделерді еліне алып қайтты. Олардың арасында алтын медальдар да бар. Алайда губкалық ракеткалар үстел теннисінің тартымдылығын төмендетіп жіберді. Себебі бұл ракеткамен соғылған допты қабылдау өте қиын болды. Мұндай ойында физикалық күшпен атқарылатын соққылар бірінші орынға шықты да, техникалық қабілеттіліктерді қажеттілігі шамалы болды. Үстел теннисінің кең таралуына кері әсер еткендіктен, 1959 жылы губкалық резиналы ракетканы пайдалануға тыйым салынды. 1959 жылдан бастап, губканы резинаның негізі ретінде қолдана бастады. Осының әсерінен шығарылған соққыны қабылдау мүмкіндігі артып, ойында техникалық мүмкіндіктерге жол ашылды. Ойын қарқыны да арта түсті. Жасалынатын соққының тек күшпен емес, техникамен атқарылуы ойында үлкен орын атқарды.

Барлық спорт сияқты, үстел теннисінде де әуесқойлық деңгейдегі жолдастық кездесу немесе кәсіпқой турнирдегі матч болсын мейрамға қатысты ережелер бар. **Үстел теннисінің ережелерін ITTF (Стол теннисінің халықаралық федерациясы) белгілейді - ұйым осы спорт түрінің негізгі реттеуші органы болып табылады.**

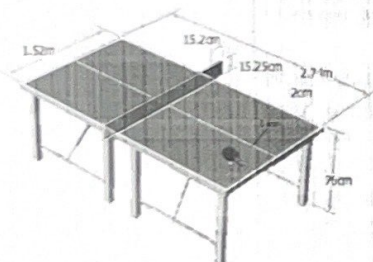
Үстел теннисі Англияда 19 ғасырдың соңында пайда болды. 1988 жылы ойын Олимпиада ойындарының бағдарламасына енгізілді. Азиядағы ең танымал пинг-понг (Қытай, Жапония, Оңтүстік Корея).



Бұл динамикалық спорт түріне екі адам қатысады (2 және 2 жұп бар). Ақция қаранғы жасыл немесе қою көк түспен боялған теннис үстелінде өтеді, оның өлшемдері келесі болуы керек:

- Ұзындығы - 2,74 м.
- Ені - 1,52 м.
- Биіктігі - еденнен 76 см.

Үстелдің дәл ортасында (ені бойынша) тор салынған. оның жоғарғы шегі ойын алаңынан 15,25 см-ден аспауы керек. Тор екі жағынан тік тіректерге бекітіледі (тіректің биіктігі 15,25 см). Тордың төменгі жағы ойын жазықтығына мүмкіндігінше жақын болуы керек, оның ұштары тірек тіректеріне де бекітілген.



Теннис ойнау үшін диаметрі 40 миллиметр және салмағы 2,7 грамм болатын доп қолданылады. Доп целлулоид немесе ұқсас пластиктен жасалған болуы керек. Түсі сарғыш немесе ақ шарды қолдануға рұқсат етілген.

Сіз білесіз бе? Жапондық өндірушінің жоғары сапалы үстел теннисінен жасалған шарлары шамамен 2 доллар тұрады.



Ал енді ракетка туралы айту керек. Ол кез-келген мөлшерде, пішінде немесе салмақта болуы мүмкін, бірақ оның әсер ету беті тегіс және қатал болуы керек және 85% табиғи ағаштан тұруы керек. Ракетаның екі жағында резецке төсеніштер болуы керек: бір жағы қара түсті, екінші жағы ашық қызыл түспен боялған. Матч басталмай тұрып, теннисші қарсыласы мен төрешіге өзі ойнайтын ракетканы тексеруге рұқсат беруі керек.

Бізде құрал-жабдықтар мен құралдар бар, бірақ қалай ойнауға болады? Бұл өте қарапайым. Теннисшілер үстел басында бір-біріне қарама-қарсы тұрып, жеребе тасталады (алдымен кім қызмет етуі керек), содан кейін ойын басталады. Сервер допты тігінен лақтырып, содан кейін алдымен оны үстелдің жартысына, содан кейін қарсыластың жартысына тигізетін етіп ракетамен ұруы керек. Егер доп қызмет көрсетіп болғаннан кейін торға тиіп кетсе, қайта қабылдау жасалады. Ойынның мәні - допты мүмкіндігінше ауада ұстап тұру, қарсыласты алдымен қателік жіберуге мәжбүр ету, осылайша оның шошқасының жағасына нүкте қою.

Үстел теннисін толтыру ережелері:

1. Қызмет көрсетер алдында доп ашық алақанда болуы керек.
2. Доп лақтырылады, биіктігі кемінде 16 см (қолмен тамақтандыруға ережелермен тыйым салынады).
3. Допты үстелдің үстінен, сондай-ақ үстелдің астынан лақтыруға тыйым салынады.
4. Доп лақтырылғаннан кейін сервер дөңгелек болған қолды алып тастауы керек.

Мұндай ереже ресивер допты нақты көре алатындай етіп орнатылады. Ойыншылар кезекпен екі допка беріледі.

Үстел теннис үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

| № | Оқушылардың аты – жөні | Үйірме атауы | сыныбы | Үйірме жетекшісі |
|----|------------------------|--------------|--------|------------------|
| 1 | Шеіірканды | теннис | 7а | Жаналы Е.Ж |
| 2 | Ермекбай А | теннис | 7а | Жаналы Е.Ж |
| 3 | Үсербаева Д | теннис | 7а | Жаналы Е.Ж |
| 4 | Дауренова А | теннис | 7а | Жаналы Е.Ж |
| 5 | Шемісбаева А | теннис | 7а | Жаналы Е.Ж |
| 6 | Тілеубеков Е | теннис | 7а | Жаналы Е.Ж |
| 7 | Абдул Е | теннис | 7а | Жаналы Е.Ж |
| 8 | | теннис | | Жаналы Е.Ж |
| 9 | | теннис | | Жаналы Е.Ж |
| 10 | | теннис | | Жаналы Е.Ж |

Үстел үйірмесінің
қауіпсіздік ережелерімен таныстым.

| № | Оқушылардың аты-жөні | Сынып | Қолы |
|----|----------------------|-------|------|
| 1 | Шамирханқызы Д | 7а | |
| 2 | Шетпісбаева А | 7а | |
| 3 | Усербасба Д | 7а | |
| 4 | Дауренсба А | 7а | |
| 5 | Ерменбай А | 7а | |
| 6 | Толмеевенов Э | 7а | |
| 7 | Абдал Э | 7а | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |

