

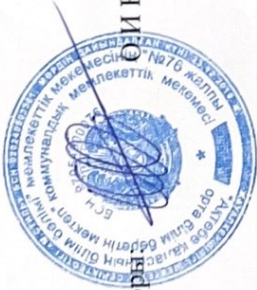


«Бекітемін»  
Мектеп директоры:  
ОИ Бегжанов

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

Денешынықтыру мұғалімі: Жаналы Е.Ж

«Бекітемін»  
Мектеп директоры **С. 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	Он 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	Он жақтан	2 сағ	15, 04	17, 04
34	Допты беру тәсілі	2 сағ	22, 04	24, 04