



«Бекітемін»

Мектеп директоры:

О.И. Бегжанов

№76 жалпы орта білім беретін мектеп
2022–2023 оқу жылына арналған
Үстел теннисі үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары.

дене шынықтыру пәнінің мұғалім Жандосұлы Б

2022 – 2023 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 салты 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.

«Бекітемін»
Мектеп директоры О.И. Бегжанов



Үстел теннис үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары

p/c	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	14		14
5	Сынақ және ойын	6		6
6	Сынақ және дайындық	7		7
7	барлығы	36		

Үстел теннис жылдық жұмыс жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Теннис ойыны туралы түсінік	2 сағ	05.09, 07.09
2	Теннис құрал-жабдықтарымен таныстыру	2 сағ	12.09, 14.09
3	Ойыншының бастапқы қалпы	2 сағ	19.09, 21.09
4	Ойыншының қозғалысы	2 сағ	26.09, 28.09
5	Шарикты ойынға қосу	2 сағ	03.10, 05.10
6	Ракетканы қолға дұрыс ұстау	2 сағ	10.10, 12.10
7	Оңға және солға қозғалу	2 сағ	17.10, 19.10
8	Шарикты сол жақтан қағу	2 сағ	24.10, 26.10
9	Шарикты оң жақтан қағу	2 сағ	31.10, 02.11
10	Шарикті сол жақтан соғу	2 сағ	07.11, 09.11
11	Оң жақтан	2 сағ	14.11, 16.11
12	Допты беру тәсілі	2 сағ	21.11, 23.11
13	Ұпай жинау тәсілі	2 сағ	29.11, 30.11
14	Қарсыласты ұтыу	2 сағ	05.12, 07.12
15	Паравоз	2 сағ	12.12, 14.12
16	Айналу ойыны	2 сағ	19.12, 21.12
17	Екі адамдық ойын	2 сағ	26.12, 28.12
18	Сайыс	2 сағ	02.01, 04.01
19	Допты айналдыра соғу	2 сағ	09.01, 11.01
20	Қабылдау тәсілдері допты төменнен қабылдау	2 сағ	16.01, 18.01
21	Шиыра соғу	2 сағ	23.01, 25.01
22	Екі адамдық соккы	2 сағ	30.01, 01.02
23	Қыз балалар арасында сайыс	2 сағ	06.02, 08.02
24	Ұл балалар арасында сайыс	2 сағ	13.02, 15.02
25	Шарикті айналдыра соғу	2 сағ	20.02, 22.02
26	Қорғаныс ойындары	2 сағ	27.02, 01.03
27	Шабуыл жасау	2 сағ	06.03, 08.03
28	Ракетканы қолға дұрыс ұстау	2 сағ	13.03, 15.03
29	Оңға және солға қозғалу	2 сағ	20.03, 22.03
30	Шарикты сол жақтан қағу	2 сағ	27.03, 29.03
31	Шарикты оң жақтан қағу	2 сағ	03.04, 05.04
32	Шарикті сол жақтан соғу	2 сағ	10.04, 12.04
33	Оң жақтан	2 сағ	17.04, 19.04
34	Допты беру тәсілі	2 сағ	24.04, 26.04
35	Ұпай жинау тәсілі	2 сағ	01.05, 03.05
36	Женілдетілген ереже бойынша ойын	2 сағ	08.05, 10.05