

Қалалық басқармасы
Аудандық білім бөлімінің басшысы
«16» тамыз 2022 жыл

Бекітемін: Б.Калмурзина
Мектеп директоры
«16» тамыз 2022 жыл

2022-2023 оқу жылының үстел теннис үйірмесінің жоспары

Орындаған: Әзбергенов Талғат Еркінұлы

Еңбекту ЖОББМ
2022-2023 оқу жылы

ТҮСІНІКХАТ

«Денешынықтыру» пәні ретінде жалпы білім беретін мектепте маңызды рөл атқарады, оқушыны 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 қасиетті дамыту.
- үстел теннис ойынындамыту және сауықтыру бағытындағы дене жаттығулары базалық спорт түрлерінің қимыл-әдістері мен 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 қимылдағдыларын қалыптастырады.
- Теориялық білімдері артады.
- Оқушылардың төзімділігі, шапшаңдығы, ептілігі дамиды.
- Денсаулықты нығайту және шынықтыру, дененің дұрыс өсіп жетілуі және ағзаның жұмыс қабілеті артады.

1	1.1.1. Қызыл жұлдызды таныстыру	3
4	1.1.2. Оқуға үйрену	3
5	1.2. Таныстырушы жұмысқа кірісу	3
6	1.2.1. Қызыл жұлдызды таныстыру	3
7	1.2.2. Оқуға үйрену	3
8	1.3. Денсаулық (жұмыс)	3
9	1.3.1. Қызыл жұлдызды таныстыру	3
10	1.3.2. Оқуға үйрену	3
11	1.4. Жұмысқа кірісу	4
12	1.4.1. Қызыл жұлдызды таныстыру	3
13	1.4.2. Оқуға үйрену	3
14	1.5. Денсаулық	4
15	1.5.1. Қызыл жұлдызды таныстыру	3
16	1.5.2. Оқуға үйрену	3
17	1.6. Жұмысқа кірісу	3
18	1.6.1. Қызыл жұлдызды таныстыру	3
19	1.6.2. Оқуға үйрену	3
20	1.7. Денсаулық	3
21	1.7.1. Қызыл жұлдызды таныстыру	3
22	1.7.2. Оқуға үйрену	3
23	1.8. Жұмысқа кірісу	4
24	1.8.1. Қызыл жұлдызды таныстыру	3
25	1.8.2. Оқуға үйрену	3
26	1.9. Денсаулық	3
27	1.9.1. Қызыл жұлдызды таныстыру	3
28	1.9.2. Оқуға үйрену	3

«Үстелтеннисі» сабағының күнтізбелік жоспары

№	Тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
1	1.Теннисшілердің техникалық дайындығы	3	
2	1.1.Қалақшаны ұстау тәсілдері	3	
3	1.1.1.Қысқаша теориялық мәліметтер	3	
4	1.1.2.Оқыту әдістемесі	3	
5	1.2. Теннисшінің тұрысымен қозғалысы	4	
6	1.2.1.Қысқаша теориялық мәліметтер	3	
7	1.2.2.Оқыту әдістемесі	3	
8	1.3Доп беру (подача)	4	
9	1.3.1Қысқаша теориялық мәлімет	3	
10	1.3.2Оқыту әдістемесі	3	
11	1.4 Жазу(накат)	4	
12	1.4.1Қысқаша теориялық мәлімет	3	
13	1.4.2Оқыту әдістемесі	3	
14	1.5 Топ-спин	4	
15	1.5.1Қысқаша теориялық мәлімет	3	
16	1.5.2 Оқыту әдістемесі	3	
17	1.6 Тіреуіш	3	
18	1.6.1Қысқаша теориялық мәлімет	3	
19	1.6.2Оқыту әдістемесі	3	
20	1.7кесіпалу(подрезка)	3	
21	1.7.1қысқаша теориялық мәліметтер	3	
22	1.7.2Оқыту әдістемесі	3	
23	1.8Тактикалық дайындық	4	
24	1.8.1Ұтысұпайынойнату тактикасы	3	
25	1.8.2Ұтысұпайынойнату кезінде шашаң соқыларды орынау техникасы	3	
26	1.8.3 Шабуылға қарсы тұру тактикасы	3	
27	1.8.4Шабуыл соқыларды жазумен орындау тактикасы	3	

28	1.8.5.Кездесу жарысын өткізу тактикасы	3	
29	1.9 Жұпта ойнаудағыерекшеліктер	4	
30	1.9.1 Жұпта ойнау тактикасы	3	
31	1.9.2Жұптыойнаукезіндегі тактикалықтәсілдер	3	
32	1.9.3Методикалықнұсқау	3	
33	1.10 Жарыстардыөткізуережесі	3	
34	1.10.1Жарыстардыұйымдастыру	3	

Қолданылған әдебиеттер

1. А.Н. Амелин. Үстел теннисі (спорт әліппесі)/ А.Н.Амелин, В.А. Паншина. – М.:ФиС, 1980. -112 б.
2. Г.В. Барчукова. Үстел теннисін ойнауға үйрен/Г.В.Барчукова. -М.:Кеңес спорты, 1989. -48 б.
3. Г.В.Барчукова. ЖОО үстелтеннисі/Г.В.Барчукова, А.Н.Мизин. - М.:СпортАкадем Пресс, 2002. -132 б.
4. Ю.П. Байгулов. Үстел теннисінің негіздері/Ю.П.Байгулов, А.Н.Романин- М.:ФиС, 1979. -160 б.
5. Г.Гринберг. Үстелтеннисі./Г.Гринберг. -Кишинев, 1973. -94 б.
6. К.Еременко. Кішіқалақшаның шеберлері/К.Еременко, А.Силинков-Ташкент: Ешгвардия, 1988. -128 б.
7. Ю.П. Байгулов. Үстел теннисінің негіздері/Ю.П.Байгулов, А.Н.Романин- М.:ФиС, 1979. -160 б.
8. В.С. Иванов. Үстел теннисі./ В.С. Иванов. М.:Ф иСД9707-1966.
9. В.С. Иванов. Теннис үстелде./ В.С. Иванов. М.:Ф иСД9707-1606.
10. Үстел теннисі. Сайыс ережелері. – М.:Ресей үстелтеннисінің федерациясы, 2002. -191 б.
11. Үстел теннисі. Спорт секциясы, дене шынықтыру ұжымына және спорт клубы үшін бағдарлама. -М.:СД978.406.
12. Үстелтеннисі. ДЮСШ және СДЮСШОР үшін оқыту бағдарламасы. - М.:Кеңес спорты, 1990. -47 б.
13. Үстелтеннисі. Сайыс ережелері. -М.:ФиС, 1971. -48б.
14. С. Силонов. Үстел теннисіндегі қалақша/Үстелтеннисі. №2. -2002.
15. Л.Орман. Заманауи үстелтеннисі/Л.Орман. -М.:ФИС 1985. -175б.
16. Б.М.Розин. Кішіқалақшаның кереметтері./Б.М.Розин. –Душанбе, 1986. 64 б.

Үстел теннисі ойынындағы қауіпсіздік ережелері:

1. Мұғалімнің рұқсатынсыз залға кіруге болмайды;
3. Теннис үстелінің жанына отыруға болмайды;
4. Ойыншылардың ойын кезінде біріне – бірі ракетка сілтеп, дөрекі қылық жасауға жол берілмейді;
5. Жаттығуларды орындауды ұйымдастыру барысында ойылатын бірыңғай талаптарды дәл орындау керек.