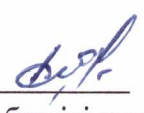


Бекітемін: 
Абай атындағы ЖОББМ
директоры Б.Т. Жакупова

Қаралды 
Директордың тәрбие ісі жөніндегі
орынбасары Е.Б. Ашықбаев
1.09.2022

Үстел теннисі

Үйірме

Пән мұғалімі: Сәлімгереев Әсет Кенжебекұлы
Дене шынықтыру пәні мұғалімі

2022-2023 оқу жылы

Түсінік хат

«Үстел теннис» үйірмесінің сабақ жоспары жоғарысынып оқушыларына 1 оқу жылына жасалды. Оқушыларға білім берумен қатар дені сау, жан-жақты дамыған, рухани бай, салауатты адам етіп тәрбиелеу білім беру ошағының негізгі міндеті болып табылады. Осы орайда үстел үстіндегі теннис үйірмесін пайдалана отырып мектепте оқушыларды жалпы сауаттылыққа, спортқа деген көзқарастарын жақсарту. Әр спорт түрінің өзіне тән ерекшелігі, күрделілігі бары рас. Үстел теннисінің де күрделілігі жетерлік. Кез келген адам қолына ракетка алып теннис ойнап кете алмайды. Ол үшін икемді, епті, тез шешім қабылдай алатын болуы керек. Сол үшін үстел үстіндегі теннис үйірмесінің жоспары осы аталған жәйттарды ескере отырып құрылды. Үстел үстіндегі теннис кеңінен тараған бұқаралық спорт түрлерінің бірі. Әлемде бұл ойынға деген қызығушылық жоғары деңгейде. Бұл ойын өте тартымды ойын. Үстел үстіндегі теннис адам денсаулығына жағымды жақтары өте көп десек қателеспеген болармыз. Ол тыныс алу, жүрек, көз, қол, аяқ, т.б ағзаларға жақсы әсер етеді. Үстел үстіндегі теннис шапшаңдыққа, ептілікке, тез шешім қабылдауға тәрбиелейді. Үйірме жоспарында үстел үстіндегі теннистің барлық ереже - әдістері толық қамтылған. Болашақта үйірме жұмысынан мол нәтижелер, аудандық жарыстарда жеңімпаз оқушылар шығады.

Абай атындағы ЖОББМ
дене шынықтыру пәнінің мұғалімі
Ә.К.Сәлімгереевтің
«Үстел теннисі» үйірмесіне

Пікір

Оқушыларды қоғамдық жұмыстарға тарту, олардың дұрыс қалыптасуын әсер етеді. Мектеп оқушыларының денсаулығы – елдің де, қоғамның да байлығы. Сондықтан ел Президентінің Қазақстан халқына арнаған **«Қазақстан-2030»** Жолдауында осы міндеттерді шешуге арнайы назар аударылып, келешекте азия барысына айналатын, еліміздің іргесін нығайтатын қазіргі жас ұрпаққа зор сенім білдірген.

Жас буын өз еліне пайдасын тигізу үшін – дені сау, күшті әрі төзімді болуы тиіс. Бұған дене тәрбиесі сабағы арқылы және сабақтан тыс кезде жеке машықтану арқылы қол жеткізуге болады.

Сол себепті бұқаралық спорт үстел үстіндегі теннис ойындарын үйретуде үйірменің алар орны ерекше. Осы арқылы оқушылар арасында салауатты өмір салтын қалыптастыруға, шеберліктерін арттыруға ықпалы зор. Осындай сабақтан тыс шаралардың көп болуынан аудандық, облыстық жарыстарға да белсенді қатысуға болады. Үстел үстіндегі теннис адам денсаулығына жағымды жақтары өте көп десек қателеспеген болармыз.

Ол тыныс алу, жүрек, көз, қол, аяқ, т.б. ағзаларға жақсы әсер етеді. Үстел үстіндегі теннис шапшаңдыққа, ептілікке, тез шешім қабылдауға тәрбиелейді. Үйірме жоспарында үстел үстіндегі теннистің барлық ереже - әдістері толық қамтылған. Болашақта үйірме жұмысынан мол нәтижелер, аудандық жарыстарда жеңімпаз оқушылар шығады.

Пікір білдіруші педагог-зерттеуші



Қ.Б.Дәндібаев

Үйірме жұмысының мақсаты:

- Сыныптан тыс уақытта спортпен айналысуға баулу,
- «Үстел теннисі» ойынынан шеберліктерін арттырып насихаттау.
- Салауатты өмір салтын қалыптастыру
- Оқушылардың спортқа қызығушылықтарын арттыру

Үйірме жұмысының міндеттері:

- Қимыл спаларын жетілдіріп, дене құрылысын дұрыс қалыптастыру.
 - Қимыл қозғалыс негіздерін орындау техникасының дұрыс негізін калап, балалардың жалпы икемдігін арттыру.
- «Үстел теннисі» үйірмесінде оқушыларды икемділікке, шапшаңдыққа, ептілікке тәрбиелеу.

Күтілетін нәтиже:

- Оқу үрдісінде алған білімдерін әрі қарай дамытып, қоғамдық белсенділігі артады.

Үстел үстіндегі теннис үйірмесінің жоспары (аптасына 3 сағат)

№	Тақырыбы	Сағат саны	Уақыты
1	Теориялық мәлімет. (шығу тарихы, қауіпсіздік ережесі, ойын техникасы)	2	01.09
2	Ракетканың ішімен шарды шеку	3	06-08.09
3	Ракетканың сыртымен шарды шеку	3	13-15.09
4	Ойын ережесін және ұпай санауды ойнау барысында меңгерту	3	20-22.09
5	Үстел теннисі ойынына қойылатын гигиеналық талаптар	3	27-29.09
6	Жарға шарды ұрып ракетканың іші-сыртымен алу	3	04-06.10
7	Әріптесіне қарсы тұрып ойнау. Ойыншының негізгі тұрысы	3	11-13.10
8	Үстел теннисінің элементтері бар эстафеталық ойын	3	18-20.10
9	Шарды ойынға қосу	3	25-27.10
10	Ракетканың ішімен подача беру	3	08-10.11
11	Ракетканың ішімен подача беру дағдысын қалыптастыру	3	15-17.11
12	Ракетканың сыртымен подача беру	3	22-24.11
13	Ракетканың сыртымен подача беру дағдысын қалыптастыру	3	29.11-01.12
14	Ракетканың сыртымен және ішімен қиып ойынға қосу техникасы	3	06-08.12
15	Шарикті ойынға алдап қосу, жоғарыдан және төменнен айналдыра шарды ойынға қосу	3	13-15.12
16	Оң бұрыштан сол бұрышқа ұру	3	20-22.12
17	Сол бұрыштан сол бұрышқа ұру	3	27-29.12
17	Бұрыштан-бұрышқа бағытты өзгерте отырып ұру және қорғаныста ойнау	3	10-12.01
18	Бір мезгілде бірнеше шарикті кейін қайтарып үйрену, шапшаңдыққа жұмыс жасау	3	17-19.01
19	Теннистен ішкі біріншілік	3	24-26.01
20	Ракетканың ішімен соққы жасау	3	31.01-02.02
21	Ракетканың сыртымен соққы жасау	3	07-09.02
22	Соққыны тіреп алу	3	14-16.02

23	Соққыны тіреп алуға және қарсы соққы жасауға дағдыландыру	3	21-23.02
24	Ракетканың ішімен қиып алу	3	28.02-02.03
25	Ракетканың сыртымен қиып алу	3	07-09.03
26	Қарама-қарсы шарикті қиып алып ойнау	3	14-16.03
27	Соққыға қарсы соққымен тойтарыс беру	3	28-30.03
28	Қашықтан соққы жасау кезіндегі дененің орналасуы мен қадамның жасалуы	3	04-06.04
29	Қашықтан соққы жасау	3	11-13.04
30	Теннис ойнау.	3	18-20.04
31	Қарсыластың соққысын қарсы қиып алу	3	25-27.04
32	Өтілген сабақты қайталау	3	02-04.05
33	Қашықтан қиып тастау	3	09-11.05
34	Теннистен ішкі біріншілік	3	16-18.05
35	Екі жақты ойын	3	23-25.05
36	Қорытынды	1	30.05

Пайдаланылған әдебиеттер:

Мұғалімдер үшін

1. «Қазақстан спорт» журналы
2. «Үстел теннис» ойыны туралы
3. Дене шынықтыру пәні кітабы. Алматы 2015ж
4. Мектептегі дене шынықтыру журналы 2020-2021ж
5. Дене шынықтыру бағдарламасы Алматы 2014

Оқушылар үшін

1. Дене тәрбиесі (С.Қасымбекова, С.Тайжанов)
2. Мектептегі дене шынықтыру журналы