

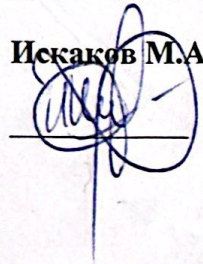
Келісілді»

Зеренді Ауданы бойынша

«Білім бөлімі»

ДШ және спорт әдіскері

Искаков М.А.



«Бекітілді»

«Викторовка ауылының ЖОББМ»

КММ директорының м.а.

Исаева Б.Ж.



«Тексерілді»

Директордың

ТІЖ менгерушісі

Айсина А.Н.



Үстел теннис үйрмесінен күнтізбелік- тақырыптық жоспар

2024-2025 оқу жылы

Жаттықтырушы: Тулепбергенов Н.Г

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 салтты жайлы білімдерді игеру.
- тұлғаны оң қасиетке тәрбиелеу ,оқу және 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.

Үстел теннисінің даму тарихы.

Үстел теннисі – бұл спорттық ойын. Басқалары көп ойланатындай ойынмен жұмыс арасында сондай үлкен айырмашылық жоқ. Жақсы ойын жақсы жұмысқа ұқсайды, жаман – жаман жұмысқа деп, осылай педагог Анатолий Семенович Макаренко айтқан.

Ертеректе үстел теннис ойынын пинг – понг деп атаған. Бұл сөз қалайда болсын аударылмайды, бұл доппен соққы жасау кезіндегі қарапайым дыбыс белгісі. ол оңнан солға, солдан оңға ұшады, анда – мұнда пинг – понг.

Қазіргі теннис шеберлері деңгейінде доп сондай көп ұшпайды. Жылдам соққы – бәрі бітті. Сондықтан бұл атау жойылған.

Сондай-ақ сіз үстел теннисі қайдан шықты деп сұрақ қоя аласыз. теннис сөзінің тура шыққан жері белгіленбеген, бірақ грек сөзінің лента дегеніне болжайды. осы арқылы доп бір ойыншыдан басқасына соққы жасалып отырған.

Үстел теннисінің дамуы туралы ақпараттар қарама – қайшы. Кейбіреулері Азияда яғни Жапония немесе Қытайда пайда болған деседі. Европада шыққан деген туралыда мәлімет бар.

XIX ғасырда үстел теннисі Россияда пайда болды. Ойынның бірінші ережелері Англиядан шыққан, бір партия ойыны 21 ұпайға емес қазіргідей, ол 30 ұпайға дейін жалғасқан. Киім түрлері мынадай-әйелдерде ұзын көйлекпен, ерлер ұзын смокинг киген.

Ақырында ракетканың формасы өзгере бастады. Ол жұқа тақтайдан жасалды (бұған дейін ракеткалар сымдармен болған), ұстайтын жерлері қысқартылды, жаңа материалдармен үстіңгі жақтарын жабыстырды – былғары, велфр, пергамент және т.б.

Үстел теннисінің бірінші ресми кездесуі 1900 жылы өткізілді. Ал 1901 жылы ресми турнир Индияда болып өтті. Оны бірінші халықаралық жарыс деп санауға болады. осы турнирде жеңіске Индиялық спортшы Нандо жеңіске жетті.

«Үстел теннисі» үйірмесінің тақырыптық күнтізбелік жоспары
Аптасына 3 сағат, барлығы 102 сағат.

№	Тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
1	Үстел теннисінің қауіпсіздік ережесі	1	2.09.2024
2	Теннисшілердің техникалық дайындығы	1	5.09.2024
3	Ойыншының тұрысы ойыншының қозғалу әдіс-тәсілі	1	7.09.2024
4	Ойыншының тұрысы ойыншының қозғалу әдіс-тәсілі	1	9.09.2024
5	Қалақшаны ұстау тәсілдері	1	12.09.2024
6	Қалақшаны ұстау тәсілдері	1	14.09.2024
7	Қысқаша теориялық мәліметтер	1	16.09.2024
8	Оқыту әдістемесі	1	19.09.2024
9	Оқыту әдістемесі	1	21.09.2024
10	Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы	1	23.09.2024
11	Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы	1	26.09.2024
12	Қысқаша теориялық мәліметтер	1	28.09.2024
13	Оқыту әдістемесі	1	30.09.2024
14	Оқыту әдістемесі	1	3.10.2024
15	Доп беру (подача)	1	5.10.2024
16	Доп беру (подача)	1	7.10.2024
17	Оң жақтан допты беру	1	10.10.2024
18	Оң жақтан допты беру	1	12.10.2024
19	Сол жақтан допты беру	1	14.10.2024
20	Сол жақтан допты беру	1	17.10.2024
21	Қысқаша теориялық мәлімет	1	19.10.2024
22	Оқыту әдістемесі	1	21.10.2024
23	Оқыту әдістемесі	1	24.10.2024
24	Жазу (накат)	1	26.10.2024
25	Жазу (накат)	1	28.10.2024
26	Жазу (накат)	1	31.10.2024
27	Жазу (накат)	1	7.11.2024
28	Жазу (накат)	1	9.11.2024
29	Жазу (накат)	1	11.11.2024
30	Қысқаша теориялық мәлімет	1	14.11.2024
31	Оқыту әдістемесі	1	16.11.2024
32	Оқыту әдістемесі	1	18.11.2024
33	Топ-спин	1	21.11.2024
34	Топ-спин	1	23.11.2024
35	Топ-спин	1	26.11.2024
36	Топ-спин	1	28.11.2024
37	Топ-спин	1	30.11.2024

38	Топ-спин	1	2.12.2024
39	Қысқаша теориялық мәлімет	1	5.12.2024
40	Оқыту әдістемесі	1	7.12.2024
41	Оқыту әдістемесі	1	9.12.2024
42	Тіреуіш	1	12.12.2024
43	Тіреуіш	1	14.12.2024
44	Тіреуіш	1	21.12.2024
45	Тіреуіш	1	23.12.2024
46	Тіреуіш	1	26.12.2024
47	Тіреуіш	1	28.12.2024
48	Қысқаша теориялық мәлімет	1	30.12.2024
49	Оқыту әдістемесі	1	9.12.2025
50	Оқыту әдістемесі	1	11.12.2025
51	кесіп алу (подрезка)	1	13.01.2025
52	кесіп алу (подрезка)	1	16.01.2025
53	кесіп алу (подрезка)	1	18.01.2025
54	кесіп алу (подрезка)	1	20.01.2025
55	кесіп алу (подрезка)	1	23.01.2025
56	кесіп алу (подрезка)	1	25.01.2025
57	қысқаша теориялық мәліметтер	1	27.01.2025
58	Оқыту әдістемесі	1	30.01.2025
59	Оқыту әдістемесі	1	1.02.2025
60	Тактикалық дайындық	1	3.02.2025
61	Тактикалық дайындық	1	6.02.2025
62	Тактикалық дайындық	1	8.02.2025
63	Тактикалық дайындық	1	10.02.2025
64	Ұтыс ұпайын ойнату тактикасы	1	13.02.2025
65	Ұтыс ұпайын ойнату тактикасы	1	15.02.2025
66	Ұтыс ұпайын ойнату тактикасы	1	17.02.2025
67	Ұтыс ұпайын ойнату тактикасы	1	20.02.2025
68	Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шашан соқыларды орынау техникасы	1	22.02.2025
69	Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шашан соқыларды орынау техникасы	1	24.02.2025
70	Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шашан соқыларды орынау техникасы	1	27.02.2025
71	Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шашан соқыларды	1	1.03.2025

	орынау техникасы		
72	Ұтыс ұпайын обнату кезінде шашаң соқыларды орынау техникасы	1	3.03.2025
73	Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шашаң соқыларды орынау техникасы	1	6.03.2025
74	Шабуылға қарсы тұру тактикасы	1	10.03.2025
75	Шабуылға қарсы тұру тактикасы	1	13.03.2025
76	Шабуылға қарсы тұру тактикасы	1	15.03.2025
77	Шабуылға қарсы тұру тактикасы	1	17.03.2025
78	Шабуылға қарсы тұру тактикасы	1	27.03.2025
79	Шабуылға қарсы тұру тактикасы	1	29.03.2025
80	Шабуыл соққыларды жазумен орындау тактикасы	1	31.03.2025
81	Шабуыл соққыларды жазумен орындау тактикасы	1	3.04.2025
82	Шабуыл соққыларды жазумен орындау тактикасы	1	5.04.2025
83	Шабуыл соққыларды жазумен орындау тактикасы	1	7.04.2025
84	Шабуыл соққыларды жазумен орындау тактикасы	1	10.04.2025
85	Шабуыл соққыларды жазумен орындау тактикасы	1	12.04.2025
86	Кездесу жарысын өткізу тактикасы	1	14.04.2025
87	Кездесу жарысын өткізу тактикасы	1	17.04.2025
88	Кездесу жарысын өткізу тактикасы	1	19.04.2025
89	Кездесу жарысын өткізу тактикасы	1	21.04.2025
90	Жұпта ойнаудағы ерекшеліктер	1	24.04.2025
91	Жұпта ойнаудағы ерекшеліктер	1	26.04.2025
92	Жұпта ойнау тактикасы	1	28.04.2025
94	Жұпта ойнау тактикасы	1	3.05.2025
95	Жұпты ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер	1	5.05.2025
96	Жұпты ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер	1	10.05.2025
98	Методикалық нұсқау	1	12.05.2025
99	Методикалық нұсқау	1	15.05.2025
100	Жарыстарды өткізу ережесі	1	17.05.25
101	Жарыстарды өткізу ережесі	1	19.05.20255
102	Жарыстарды ұйымдастыру	1	22.05.2025

«Үстел теннисі» үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

№	Оқушылардың аты – жөні	сыныбы	Үйірме жетекшісі
1	<u>Азмағанбет Санжар</u>	9	Тулепбергенов.Н.Г
2	<u>Саулембек Абдуррахм</u>	9	Тулепбергенов.Н.Г
3	<u>Түлешов Күатбек</u>	9	Тулепбергенов.Н.Г
4	<u>Ханатбек Ақмарал</u>	9	Тулепбергенов.Н.Г
5	<u>Энхболд Серик</u>	7	Тулепбергенов.Н.Г
6	<u>Ханай Асылхан</u>	7	Тулепбергенов.Н.Г
7	<u>Хабидан Аружан</u>	8	Тулепбергенов.Н.Г
8	<u>Хавидан Айсұлу</u>	8	Тулепбергенов.Н.Г
9	<u>Аманкелсін Азамат</u>	8	Тулепбергенов.Н.Г