

2024/2025 оқу жылы:

Оқушылар демалысының күнтізбесі

**Қыркүйек**

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

**Қазан**

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	
	28	29	30	31		

**Қараша**

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

**Желтоқсан**

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
	30	31				

**Қаңтар**

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

**Ақпан**

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

**Наурыз**

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

**Сәуір**

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

**Мамыр**

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

**Маусым**

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

**Шілде**

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

**Тамыз**

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Ә.Б отырысында  
қаралды № хаттама  
Ә.Б жетекшісі  
Г.Аманбек

«28» 08 2024ж

Келісемін  
Директордың тәрбие ісі  
жөніндегі орынбасары  
Г.Т. Құрманбай

«28» 08 2024ж

Бекітемін  
Мектеп директоры  
Б.Н. Усманов

«28» 08 2024ж



## КҮНТІЗБЕЛІК – ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР

**Мектебі:** «С.Нұрмағамбетов атындағы №72 жалпы орта білім беретін мектебі»  
шаруашылық жүргізу құқығындағы мемлекеттік коммуналдық кәсіпорны  
**Спорт секциясының атауы:** Үстел теннис  
**Спорт секцияның жетекшісі:** Аманбек Г  
**Сынып:** 8  
**Сағат саны:** 102  
**Апталық сағат саны:** 3

**САБАҚТАР МЕН ҮЗІЛІСТЕР КЕСТЕСІ  
I ЖАРТЫЖЫЛДЫҚ  
I – АУЫСЫМ**

№	САҒАТ	ҮЗІЛІСТЕР	ДС	СС	СР	БС	ЖМ	СН
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

**II – АУЫСЫМ**

№	САҒАТ	ҮЗІЛІСТЕР	ДС	СС	СР	БС	ЖМ	СН
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

**САБАҚТАР МЕН ҮЗІЛІСТЕР КЕСТЕСІ  
II ЖАРТЫЖЫЛДЫҚ  
I – АУЫСЫМ**

№	САҒАТ	ҮЗІЛІСТЕР	ДС	СС	СР	БС	ЖМ	СН
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

**II – АУЫСЫМ**

№	САҒАТ	ҮЗІЛІСТЕР	ДС	СС	СР	БС	ЖМ	СН
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

**ТҮСІНІК ХАТ**

«Дене шынықтыру» пән ретінде жалпы білім беретін мектепте маңызды рөл атқарады, оқушыға 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 жағтыгуларды кезектеселі, қарқын және ұзақтық бойынша бірдей емес.

**Мақсаты:**

Үстел теннисі бұл дене тәрбиесінің құрамы денсаулықтың жан-жақты дене құрылысының өсіп-жетілуі және күшейтуіне мүмкіндік туғызады. Теннис ойнау қол-қоз 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 қасиеттерін 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.

-дене шынықтыру 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

Үстел теннисі спорттық оқу-жағтыу сабақтарының

тақырыптық жоспары

№	Сабақтың тақырыбы	Сағат	Мерзімі
1	Қауіпсіздік ережесі. Ракетканы дұрыс ұстай білу және менгеру.	2	
2	Ойыншының үстел алдында бастапқы дайындық түру қалпы	2	
3	Ракетканың ішкі бетімен допты ұрып аспанға ұшыру тәсілі	2	
4	Ракетканың сыртқы бетімен допты ұрып аспанға ұшыру тәсілі	2	
5	Ракетканың ішкі бетімен допты қабырғаға ұру тәсілі	2	
6	Ракетканың ішкі бетімен допты қабырғаға ұру тәсілі	2	
7	Ракетканың ішкі және сыртқы беттерімен допты қабырғаға ұру тәсілі	2	
8	Ракетканың сыртқы бетімен серіктес арқылы допты ұру тәсілі	2	
9	Ракетканың ішкі және сыртқы бетімен серіктес арқылы допты ұру тәсілі	2	
10	Оң жақ қарсылас алақанына қайтару тәсілін дөпсыз еліктету	2	
11	Сол жақ қарсылас алақанына қайтару тәсілін дөпсыз еліктету	2	
12	Қозғалыста оңға екі қадам, солға екі қадам оң жақтан қайтаруды еліктету	2	
13	Қозғалыста оңға екі қадам, солға екі қадам сол жақтан қайтаруды еліктету	2	
14	Үстел манайында оңға-солға қозғалысқа қайтаруды еліктеу	2	
15	Ракетканың ішкі жағымен допты үстел арқылы қабырғаға соғып ойынға қосу	2	
16	Ракетканың сыртқы жағымен допты үстел арқылы қабырғаға соғып ойынға қосу	2	
17	Үстелге тор арқылы ракетканың сыртқы жағымен допты ойынға қосу	2	
18	Үстелге тор арқылы ракетканың ішке және сыртқы жағымен допты ойынға қосу	2	
19	Допты ракетканың сыртқы жағымен ойынға қосу тәсілін және ойын жүргізу	2	
20	Допты ракетканың ішкі жағымен ойынға қосу тәсілін және ойын жүргізу	2	
21	Допты ойынға қосу және есептеп ойын жүргізу	2	
22	Допты ракетканың ішкі жағымен қиып ойынға қосу тәсілін жетілдіру	2	
23	Допты ракетканың ішкі жағымен қиып ойынға қосу тәсілін жетілдіру	2	
24	Қарсылас алаңның ой және сол жақтарына кезгімен допты бағыттау	2	
25	Ойын барысында шабуылдау тәсілін жетілдіру	2	

26	Шабуыл соққыларын қабылдау тәсілін жетілдіру	2	
27	Қарсылас алаңның оң-сол жақтарына допты бағыттау	2	
28	Алаңның оң-сол беттеріне бағытталған допты қабылдау	2	
29	Ойын барысында шабуылдау соққыларын қабылдау және қарсы шабуылдау тәсілдерін жетілдіру	2	
30	Шабуыл соққыларын орта, алыс және жақын қашықтыққа қабылдау-қайтару	2	
31	Допты қиып қосу шабуыл ұйымдастыру	2	
32	Шабуыл соққыларын қабылдап-қайтару, қарсы шабуыл ұйымдастыру	2	
33	Шабуыл соққыларын орта қашықтықтан қабылдап қайтару тәсілдерін жетілдіру	2	
34	Шабуыл соққыларын алыс қашықтықтан қабылдап қайтару тәсілдерін жетілдіру	2	
35	Екі жақты ойын	2	
36	Еркін шабуыл аяласы	2	
37	Екі жақты ойын	2	
38	Шарды айла тәсілдер арқылы ойынға қосу	2	
39	Жылдамдыққа арналған арнайы жаттығулар	2	
40	Екі жақты ойын	2	
41	Екі жақты ойын	2	
42	Қарсы шабуыл ұйымдастыру	2	
43	Екі жақты ойын	2	
44	Қорғаныста ойнау	2	
45	Екі жақты ойын	2	
46	Қолдың буындарына арналған жаттығулар	2	
47	Екі жақты ойын	2	
48	Екі жақты ойын	1	
49	Шарды қию арқылы қабылдау	2	
50	Қию тәсілдерін жетілдіру	2	
51	Екі жақты ойын	1	
52	Шарды ойынға қосуды жетілдіру	2	
	Барлығы	102	

Үстел теннисі бойынша жаттықтырушы: *Алламбек Тұрсын*

#### 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.: Кенес спорты, 1989.-48 б.
3. Г.В. Барчукова. ЖОО үстел теннисі /Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин.-М.: Спорт Академ Пресс, 2002.-132 б.
4. Ю.П. Байгулов. Үстел теннисінің негіздері/Ю.П.Байгулов, А.Н. Романин -М.: ФиС, 1979.-160 б.
5. Г. Гришберг. Үстел теннисі/Л.Гришберг.-Кишинев, 1973.-94 б.
6. К. Еременко. Кіші қалақшаның шеберлері/ К.Еременко, А. Силингов-Ташкент: Еш гвардия, 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 и СД9707-196 б.
9. В.С. Иванов. Теннис үстелде./ В.С. Иванов. М.:Ф и СД9707-160 б.
10. Үстел теннисі. Сайыс ережелері. – М.:Ресей үстел теннисінің федерациясы, 2002.-191 б.
11. Үстел теннисі. Спорт секциясы, дене шынықтыру ұжымына және спорт клубы үшін бағдарлама.-М.:СД978.406.
12. Үстел теннисі. ДЮСШ және СДЮСШОР үшін оқыту бағдарламасы.-М.:Кенес спорты, 1990.-47 б.
13. Үстел теннисі. Сайыс ережелері.-М.:ФиС, 1971.-48 б.
14. С. Силонов. Үстел теннисіндегі қалақша/Үстел теннисі.№2.-2002.
15. Л.Орман. Заманауи үстел теннисі/Л. Орман.-М.: ФИС 1985.-175б.
16. Б.М. Розин.Кіші қалақшаның кереметтері./Б.М. Розин. – Душанбе, 1986.64 б.

2024/2025 оқу жылы:

Оқушылар демалысының күнтізбесі

### Қыркүйек

дс	ср	бс	жм	сн	жс
				1	
2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	

### Қазан

дс	ср	бс	жм	сн	жс
			1	2	3
4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27
28	29	30	31		

### Қараша

дс	ср	бс	жм	сн	жс
			1	2	3
4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27
28	29	30			

### Желтоқсан

дс	ср	бс	жм	сн	жс
				1	
2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31

### Қаңтар

дс	ср	бс	жм	сн	жс
			1	2	3
4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27
28	29	30	31		

### Ақпан

дс	ср	бс	жм	сн	жс
				1	2
3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26
27	28	29	30		

### Наурыз

дс	ср	бс	жм	сн	жс
				1	2
3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	

### Сәуір

дс	ср	бс	жм	сн	жс
			1	2	3
4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27
28	29	30			

### Мамыр

дс	ср	бс	жм	сн	жс
			1	2	3
4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27
28	29	30	31		

### Маусым

дс	ср	бс	жм	сн	жс
				1	
2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31

### Шілде

дс	ср	бс	жм	сн	жс
			1	2	3
4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27
28	29	30	31		

### Тамыз

дс	ср	бс	жм	сн	жс
				1	2
3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	

Ә.Б отырысында  
қаралды № \_\_\_\_\_ хаттама  
Ә.Б жетекшісі  
Г. Аманбек

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024ж

Келісемін  
Директордың тәрбие ісі  
жөніндегі орынбасары  
Г.Т. Қурманбай

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024ж

Бекітемін  
Мектеп директоры  
Б.Н. Усманов

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024ж

## КҮНТІЗБЕЛІК – ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР

Мектебі: «С.Нұрмағамбетов атындағы №72 жалпы орта білім беретін мектебі»  
шаруашылық жүргізу құқығындағы мемлекеттік коммуналдық кәсіпорны  
Спорт секциясының атауы: Үстел теннис  
Спорт секцияның жетекшісі: Аманбек Г  
Сынып: 8  
Сағат саны: 102  
Апталық сағат саны: 3

2024-2025 оқу жылы

## ТҮСІНІК ХАТ

«Дене шынықтыру» пән ретінде жалпы білім беретін мектепте маңызды рөл атқарады, оқушыға 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 қасиеттерін 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.

-дене шынықтыру 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 арттады

Үстел теннисі спорттық оқу-жаттығу сабақтарының

тақырыптық жоспары

№	Сабақтың тақырыбы	Сағат	Мерзімі
1	Қауіпсіздік ережесі. Ракетканы дұрыс ұстай білу және меңгеру.	2	
2	Ойыншының үстел алдында бастапқы дайындық түру қалпы	2	
3	Ракетканың ішкі бетімен допты ұрып аспапқа ұшыру тәсілі	2	
4	Ракетканың сыртқы бетімен допты ұрып аспапқа ұшыру тәсілі	2	
5	Ракетканың ішкі бетімен допты қабырғаға ұру тәсілі	2	
6	Ракетканың ішкі бетімен допты қабырғаға ұру тәсілі	2	
7	Ракетканың ішкі және сыртқы беттерімен допты қабырғаға ұру тәсілі	2	
8	Ракетканың сыртқы бетімен серіктес арқылы допты ұру тәсілі	2	
9	Ракетканың ішкі және сыртқы бетімен серіктес арқылы допты ұру тәсілі	2	
10	Оң жақ қарсылас алақанына қайтару тәсілін дөпсыз еліктету	2	
11	Сол жақ қарсылас алақанына қайтару тәсілін дөпсыз еліктету	2	
12	Қозғалыста оңға екі қадам, солға екі қадам оң жақтан қайтаруды еліктету	2	
13	Қозғалыста оңға екі қадам, солға екі қадам сол жақтан қайтаруды еліктету	2	
14	Үстел маңайында оңға-солға қозғалысқа қайтаруды еліктеу	2	
15	Ракетканың ішкі жағымен допты үстел арқылы қабырғаға соғып ойынға қосу	2	
16	Ракетканың сыртқы жағымен допты үстел арқылы қабырғаға соғып ойынға қосу	2	
17	Үстелге тор арқылы ракетканың сыртқы жағымен допты ойынға қосу	2	
18	Үстелге тор арқылы ракетканың ішке және сыртқы жағымен допты ойынға қосу	2	
19	Допты ракетканың сыртқы жағымен ойынға қосу тәсілін және ойын жүргізу	2	
20	Допты ракетканың ішкі жағымен ойынға қосу тәсілін және ойын жүргізу	2	
21	Допты ойынға қосу және есептеп ойын жүргізу	2	
22	Допты ракетканың ішкі жағымен қиып ойынға қосу тәсілін жетілдіру	2	
23	Допты ракетканың ішкі жағымен қиып ойынға қосу тәсілін жетілдіру	2	
24	Қарсылас алаңның ой және сол жақтарына кезегімен допты бағыттау	2	
25	Ойын барысында шабуылдау тәсілін жетілдіру	2	

26	Шабуыл соққыларын қабылдау тәсілін жетілдіру	2	
27	Қарсылас алаңның оң-сол жақтарына допты бағыттау	2	
28	Алаңның оң-сол беттеріне бағытталған допты қабылдау	2	
29	Ойын барысында шабуылдау соққыларын қабылдау және қарсы шабуылдау тәсілдерін жетілдіру	2	
30	Шабуыл соққыларын орта, алыс және жақын қашықтыққа қабылдау-қайтару	2	
31	Допты қиып қосу шабуыл ұйымдастыру	2	
32	Шабуыл соққыларын қабылдап-қайтару, қарсы шабуыл ұйымдастыру	2	
33	Шабуыл соққыларын орта қашықтықтан қабылдап қайтару тәсілдерін жетілдіру	2	
34	Шабуыл соққыларын алыс қашықтықтан қабылдап қайтару тәсілдерін жетілдіру	2	
35	Екі жақты ойын	2	
36	Еркін шабуыл айналасы	2	
37	Екі жақты ойын	2	
38	Шарды айла тәсілдер арқылы ойынға қосу	2	
39	Жылдамдыққа арналған арнайы жаттығулар	2	
40	Екі жақты ойын	2	
41	Екі жақты ойын	2	
42	Қарсы шабуыл ұйымдастыру	2	
43	Екі жақты ойын	2	
44	Қорғаныста ойнау	2	
45	Екі жақты ойын	2	
46	Қолдың буындарына арналған жаттығулар	2	
47	Екі жақты ойын	2	
48	Екі жақты ойын	1	
49	Шарды қио арқылы қабылдау	2	
50	Қио тәсілдерін жетілдіру	2	
51	Екі жақты ойын	1	
52	Шарды ойынға қосуды жетілдіру	2	
	<b>Барлығы</b>	<b>102</b>	

Үстел теннисі бойынша жаттықтырушы: *Аманбек Тұрғұнұр*

### 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 үстел теннисі /Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин.-М.: Спорт Академ 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. Үстел теннисі./Г.Гринберг.-Кишинев, 1973.-94 б.
6. К. Еременко. Кіші қалақшаның шеберлері/ К.Еременко, А. Силинков-Ташкент: Еш гвардия, 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 и СД9707-196 б.
9. В.С. Иванов. Теннис үстелде./ В.С. Иванов. М.:Ф и СД9707-160 б.
10. Үстел теннисі. Сайыс ережелері. – М.:Ресей үстел теннисінің федерациясы, 2002.-191 б.
11. Үстел теннисі. Спорт секциясы, дене шынықтыру ұжымына және спорт клубы үшін бағдарлама.-М.:СД978.406.
12. Үстел теннисі. ДЮСШ және СДЮСШОР үшін оқыту бағдарламасы.-М.:Кеңес спорты, 1990.-47 б.
13. Үстел теннисі. Сайыс ережелері.-М.:ФиС, 1971.-48 б.
14. С. Силонов. Үстел теннисіндегі қалақша/Үстел теннисі.№2.-2002.
15. Л.Орман. Заманауи үстел теннисі/Л. Орман.-М.: ФИС 1985.-175б.
16. Б.М. Розин.Кіші қалақшаның кереметтері./Б.М. Розин. – Душанбе, 1986.64 б.



2024/2025 оқу жылы:

Оқушылар демалысының күнтізбесі

**Қыркүйек**

дс	сс	бс	жм	сн	жс
					1
2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	

**Қазан**

дс	сс	бс	жм	сн	жс
					1
2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31

**Қараша**

дс	сс	бс	жм	сн	жс
					1
2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	

**Желтоқсан**

дс	сс	бс	жм	сн	жс
					1
2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31

**Қаңтар**

дс	сс	бс	жм	сн	жс
					1
2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31

**Ақпан**

дс	сс	бс	жм	сн	жс
					1
2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	

**Наурыз**

дс	сс	бс	жм	сн	жс
					1
2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31

**Сәуір**

дс	сс	бс	жм	сн	жс
					1
2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	

**Мамыр**

дс	сс	бс	жм	сн	жс
					1
2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31

**Маусым**

дс	сс	бс	жм	сн	жс
					1
2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31

**Шілде**

дс	сс	бс	жм	сн	жс
					1
2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31

**Тамыз**

дс	сс	бс	жм	сн	жс
					1
2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31

Ө.Б отырысында  
қаралды №\_\_хаттама  
Ө.Б жетекшісі  
Г.Аманбек  
«08» 08 2024ж

Келісемін  
Директордың тәрбие ісі  
жөніндегі орынбасары  
Г.Т. Құрманбай  
«08» 08 2024ж

Бекітемін  
Мектеп директоры  
Б.Н. Усманов  
«08» 08 2024ж



**КҮНТІЗБЕЛІК – ТАҚЫРЫПТЫҚ**

**ЖОСПАР**

**Мектебі:** «С.Нұрмағамбетов атындағы №72 жалпы орта білім беретін мектебі»  
шаруашылық жүргізу құқығындағы мемлекеттік коммуналдық кәсіпорны  
**Спорт секциясының атауы:** Үстел теннисі  
**Спорт секцияның жетекшісі:** Б.Н.Әребаев  
**Сынып:** 5-6-7  
**Сағат саны:** 102  
**Апталық сағат саны:** 3

## ТҮСІНІК ХАТ

«Дене шынықтыру» пән ретінде жалпы білім беретін мектепте маңызды рөл атқарады, оқушыға 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 жап-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 қасиеттерін 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.
- дене шынықтыру 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 арттады.

Үстел теннисі спорттық оқу-жаттығу сабақтарының

тақырыптық жоспары

№	Сабақтың тақырыбы	Сағат	Мерзімі
1	Қауіпсіздік ережесі. Ракетканы дұрыс ұстай білу және меңгеру.	2	
2	Ойыншының үстел алдында бастапқы дайындық түру қалпы	2	
3	Ракетканың ішкі бетімен допты ұрып аспаңға ұшыру тәсілі	2	
4	Ракетканың сыртқы бетімен допты ұрып аспаңға ұшыру тәсілі	2	
5	Ракетканың ішкі бетімен допты қабырғаға ұру тәсілі	2	
6	Ракетканың ішкі бетімен допты қабырғаға ұру тәсілі	2	
7	Ракетканың ішкі және сыртқы беттерімен допты қабырғаға ұру тәсілі	2	
8	Ракетканың сыртқы бетімен серіктес арқылы допты ұру тәсілі	2	
9	Ракетканың ішкі және сыртқы бетімен серіктес арқылы допты ұру тәсілі	2	
10	Оң жақ қарсылас алақанына қайтару тәсілін дөпсыз еліктету	2	
11	Сол жақ қарсылас алақанына қайтару тәсілін дөпсыз еліктету	2	
12	Қозғалыста оңға екі қадам, солға екі қадам оң жақтан қайтаруды еліктету	2	
13	Қозғалыста оңға екі қадам, солға екі қадам сол жақтан қайтаруды еліктету	2	
14	Үстел маңайында оңға-солға қозғалысқа қайтаруды еліктеу	2	
15	Ракетканың ішкі жағымен допты үстел арқылы қабырғаға соғып ойынға қосу	2	
16	Ракетканың сыртқы жағымен допты үстел арқылы қабырғаға соғып ойынға қосу	2	
17	Үстелге тор арқылы ракетканың сыртқы жағымен допты ойынға қосу	2	
18	Үстелге тор арқылы ракетканың ішке және сыртқы жағымен допты ойынға қосу	2	
19	Допты ракетканың сыртқы жағымен ойынға қосу тәсілін және ойын жүргізу	2	
20	Допты ракетканың ішкі жағымен ойынға қосу тәсілін және ойын жүргізу	2	
21	Допты ойынға қосу және есептеп ойын жүргізу	2	
22	Допты ракетканың ішкі жағымен қиып ойынға қосу тәсілін жетілдіру	2	
23	Допты ракетканың ішкі жағымен қиып ойынға қосу тәсілін жетілдіру	2	
24	Қарсылас алаңның ой және сол жақтарына кезегімен допты бағыттау	2	
25	Ойын барысында шабуылдау тәсілін жетілдіру	2	

26	Шабуыл соққыларын қабылдау тәсілін жетілдіру	2	
27	Қарсылас алаңның оң-сол жақтарына допты бағыттау	2	
28	Алаңның оң-сол беттеріне бағытталған допты қабылдау	2	
29	Ойын барысында шабуылдау соққыларын қабылдау және қарсы шабуылдау тәсілдерін жетілдіру	2	
30	Шабуыл соққыларын орта, алыс және жақын қашықтыққа қабылдау-қайтару	2	
31	Допты қиып қосу шабуыл ұйымдастыру	2	
32	Шабуыл соққыларын қабылдап-қайтару, қарсы шабуыл ұйымдастыру	2	
33	Шабуыл соққыларын орта қашықтықтан қабылдап қайтару тәсілдерін жетілдіру	2	
34	Шабуыл соққыларын алыс қашықтықтан қабылдап қайтару тәсілдерін жетілдіру	2	
35	Екі жақты ойын	2	
36	Еркін шабуыл айласы	2	
37	Екі жақты ойын	2	
38	Шарды айла тәсілдер арқылы ойынға қосу	2	
39	Жылдамдыққа арналған арнайы жаттығулар	2	
40	Екі жақты ойын	2	
41	Екі жақты ойын	2	
42	Қарсы шабуыл ұйымдастыру	2	
43	Екі жақты ойын	2	
44	Қорғаныста ойнау	2	
45	Екі жақты ойын	2	
46	Қолдың буындарына арналған жаттығулар	2	
47	Екі жақты ойын	2	
48	Екі жақты ойын	1	
49	Шарды қию арқылы қабылдау	2	
50	Қию тәсілдерін жетілдіру	2	
51	Екі жақты ойын	1	
52	Шарды ойынға қосуды жетілдіру	2	
	<b>Барлығы</b>	<b>102</b>	

Үстел теннисі бойынша жаттықтырушы: *А.Ә. Әббасов Б.*

### 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.: Кенес спорты, 1989.-48 б.
3. Г.В. Барчукова. ЖОО үстел теннисі /Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин.-М.: Спорт Академ 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. Үстел теннисі./Г.Гринберг.-Кишинев, 1973.-94 б.
6. К. Еременко. Кіші қалақшаның шеберлері/ К.Еременко, А. Силинков-Ташкент: Еш гвардия, 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 и СД9707-196 б.
9. В.С. Иванов. Теннис үстелде./ В.С. Иванов. М.:Ф и СД9707-160 б.
10. Үстел теннисі. Сайыс ережелері. – М.:Ресей үстел теннисінің федерациясы, 2002.-191 б.
11. Үстел теннисі. Спорт секциясы, дене шынықтыру ұжымына және спорт клубы үшін бағдарлама.-М.:СД978.40б.
12. Үстел теннисі. ДЮСШ және СДЮСШОР үшін оқыту бағдарламасы.-М.:Кенес спорты, 1990.-47 б.
13. Үстел теннисі. Сайыс ережелері.-М.:ФиС, 1971.-48 б.
14. С. Силонов. Үстел теннисіндегі қалақша/Үстел теннисі.№2.-2002.
15. Л.Орман. Заманауи үстел теннисі/Л. Орман.-М.: ФИС 1985.-175б.
16. Б.М. Розин.Кіші қалақшаның кереметтері./Б.М. Розин. – Душанбе, 1986.64 б.

Ә.Б отырысында  
қаралды № хаттама  
Ә.Б жетекшісі  
Г. Аманбек  
«5» \_\_\_\_\_ 2024ж

Келісемін  
Директордың төрбесі  
жөніндегі орынбасары  
Г.Т.Құрманбай  
«5» \_\_\_\_\_ 2024ж

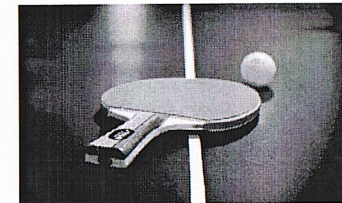
Басқарманың  
Мектеп директоры  
Б.Н.Усманов



«С.Нұрмағамбетов атындағы №72 жалпы орта білім беретін мектебі»  
шаруашылық жүргізу құқығындағы мемлекеттік коммуналдық кәсіпорны

## «Үстел теннисі» үйірмесінің жылдық жоспары

8-11 сынып



Сынып: 8-11  
Сағат саны: 272  
Апталық сағат саны: 8

Құрастырған: Айдаров А.А.

### Түсінік хат

Үстел теннисі – жасөспірімдерді қызықтыратын, көптік спорт түрі. Оның ерекшелігі – ол әр түрлі қозғалысқа бай. Үстел теннисіойнау үшін жылдам қимылдау жүгіру, жүгіру бағытын мен жылдамдығын ауыстыру, күшті, екпін және төзімді болу керек.

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.

Үстел теннисі ойыны көру және есту белгілерін арттырады, бұлшықеттің сезімділігін, қабілетін тез арада ауыстыруын дамытады. Шағын көлемдегі статистикалық күш пен жүктемелер жас спортшылардың өсуіне жақсы әсер етеді.

Теориялық және практикалық бөлімнен тұрады.

### Мақсаты мен міндеттері.

Мақсаты:

1. Оқушыларға үстел теннисі ойынының техникасы мен тактикасын үйрету, мектеп құрама командасын құру.

Міндеттер:

1. Үстел теннисі ойынының техникасы мен тактикасы туралы жалпы түсініктерді қалыптастыру.

2. Үстел теннисі ойынының әдіс-тәсілдерін үйрету, бастапқы төрешінің дағдысын қалыптастыру.

3. Алған білімдерін ойын кезінде пайдалануға, өз бетімен ойында пайдалану.

**Үстел теннис үйірмесінің жоспары**

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Үстел теннистарихы	2	
2	Үстел теннис сабағында техника қауіпсіздік ережелері	3	
3	Теннис құрал-жабдықтарымен таныстыру	3	
4	Ойыншының тұрысы ойыншының қозғалу әдіс-тәсілі	2	
5	Ракетканы ұстау әдіс-тәсілі	3	
6	Теннис добын ойынға қосудың тәсілі (подача)	3	
7	Тоқтау	2	
8	Бұрылу	3	
9	Оң жақ қанаттан подача беру	3	
10	Сол жақ қанаттан подача беру	2	
11	Допты қабылдау әдісі	3	
12	Ойынның мазмұны мен негізгі ережелері	3	
13	Допты оң және сол жақтан қабылдау әдісі	2	
14	Қолдың мойынның (кисс) жетілдіру жаттығулары	3	
15	Допты қолдың іш жағымен қабылдай соғу	3	
16	Допты қолдың сырт жағымен қабылдай соғу	2	
17	Киссарқылы допты қия қабылдау тәсілі	3	
18	Киссарқылы допты айналындыру тәсілі	3	
19	Ойыншының бастапқы қалпы	2	
20	Ойыншының қозғалысы	3	
21	Шарикті дұрыс, тез соғу	3	
22	Шарикті беру тәртібін білу	2	
23	Шарикті алу тәртібін білу	3	
24	Өзіне ұпай жинау тәсілі	3	
25	Екі кісімен ойнау тәсілдері	2	
26	Бірнеше оқушылардың бір мезгілде ойыны	3	
27	Шарикті дұрыс ойынға қосу	3	
28	Ойынның мазмұны мен негізгі ережелері	2	
29	Кез келген соққыны жасаған кезде бастапқы тұрыс мәнерін білу	3	
30	Үстел теннисінде қозғалыста пырмасы мен сан алуан техникалық тәсілдері	3	
31	қозғалыстың кинематикалық және динамикалық мінездемелері	2	

32	Үстел теннисінде допты ойынға қосудың сан алуан нұсқалары	3	
33	Қиыптастау (Срезка) қиып алу тәсілі	3	
34	Накат – техникасының тәсілі	2	
35	Топ - спин – соққысы	3	
36	Допты беру, ойынға қосу тәсілдері	3	
37	Үстел теннисінде допты ойынға қосудың сан алуан нұсқалары	2	
38	Қалақты тік ұстау	3	
39	Қалақты көлденең ұстау	3	
40	қалақты дұрыс ұстау арқылы доппен жонглерлік ету	2	
41	қабырғадан ұшырып ойнау	3	
42	қалақпен допты соғу (бадминтон ойыны сияқты)	3	
43	Теннисшінің бейтарап тұрысы	2	
44	Қысқа допты қайтарудағы алға қарай қозғалыс.	3	
45	Қиғаш келген допты қайтару. Шетке қарай қозғалыс жасау	3	
46	Аяқты жылжытып отырып қадам жасау	2	
47	Доп берудің түрлері.	3	
48	Төменгі лақтырудың сол жақтан доп беру.	3	
49	Негізгі қозғалыстар	2	
50	Ойынның жалпы ережесін қайталау	3	
51	Сол жақ қанаттан ойнау тәсілі	3	
52	Оң жақ қанаттан ойнау тәсілі	2	
53	Шабуылдап соққы беру жаттығулары	3	
54	Үйірмедегі дайындық деңгейін анықтау үшін бақылау нормативтері	3	
55	Үстел теннистарихы	2	
56	Үстел теннис сабағында техника қауіпсіздік ережелері	3	
57	Теннис құрал-жабдықтарымен таныстыру	3	
58	Ойыншының тұрысы ойыншының қозғалу әдіс-тәсілі	2	
59	Ракетканы ұстау әдіс-тәсілі	3	
60	Теннис добын ойынға қосу тәсілі (подача)	3	
61	Тоқтау	2	
62	Бұрылу	3	
63	Оң жақ қанаттан подача беру	3	
64	Сол жақ қанаттан подача беру	2	

65	Допты қабылдау әдісі	3	
66	Ойынның мазмұны мен негізгі ережелері	3	
67	Допты оң және сол жақтан қабылдау әдісі	2	
68	Қолдың мойынның (кисс) жетілдіру жаттығулары	3	
69	Допты қолдың іш жағымен қабылдай соғу	3	
70	Допты қолдың сырт жағымен қабылдай соғу	2	
71	Кисс арқылы допты қия қабылдау тәсілі	3	
72	Кисс арқылы допты айналдыру тәсілі	3	
73	Ойыншының бастапқы қалпы	2	
74	Ойыншының қозғалысы	3	
75	Шарикты дұрыс, тез соғу	3	
76	Шарикты беру тәртібін білу	2	
77	Шарикты алу тәртібін білу	3	
78	Өзіне ұпай жинау тәсілі	3	
79	Екі кісі мен ойнау тәсілдері	2	
80	Бірнеше оқушылардың бір мезгілде ойыны	3	
81	Шарикты дұрыс ойынға қосу	3	
82	Ойынның мазмұны мен негізгі ережелері	2	
83	Кез келген соққыны жасаған кезде бастапқы тұрыс мәнерін білу	3	
84	Үстел теннисінде қозғалыстапсырмасы мен сан алуан техникалық тәсілдері	3	
85	қозғалыстың кинематикалық және динамикалық мінездемелері	2	
86	Үстел теннисінде допты ойынға қосудың сан алуан нұсқалары	3	
87	Қиып тастау (Срезка) қиып алу тәсілі	3	
88	Накат – техникасының тәсілі	2	
89	Топ - спин – соққысы	3	
90	Допты беру, ойынға қосу тәсілдері	3	
91	Үстел теннисінде допты ойынға қосудың сан алуан нұсқалары	2	
92	Қалақты тік ұстау	3	
93	Қалақты көлденең ұстау	3	
94	қалақты дұрыс ұстау арқылы доппен жонглерлік ету	2	
95	қабырғадан ұшырып ойнау	3	
96	қалақпен допты соғу (бадминтон ойыны сияқты)	3	
97	Теннисшінің бейтарап тұрысы	2	

98	Қысқа допты қайтарудағы алға қарай қозғалыс.	3	
99	Қиғаш келген допты қайтару. Шетке қарай қозғалыс жасау	3	
100	Аяқты жылжытып отырып қадам жасау	2	
101	Доп берудің түрлері.	3	
102	Төменгі лактырудың сол жақтан доп беру.	3	

Үйірме жетекшісі:

Айдаров. А. А.



Ә.Б отырысында  
қаралды № хаттама  
Ә.Б жетекшісі  
Г. Аманбек  
2024ж

Келісемін  
Директордың төрағасы  
жөніндегі орынбасары  
Г.Т. Құрманбай  
2024ж

Бекітемін  
Мектеп директоры  
Б.Н. Усманов  
2024ж



**«С.Нұрмағамбетов атындағы  
№72 жалпы орта білім беретін мектебі»  
шаруашылық жүргізу құқығындағы мемлекеттік коммуналдық кәсіпорны**

2024-2025 оқу жылындағы  
дене шынықтыру пәнінің мұғалімі  
Айдаров Алтынбектің  
«Үстел теннис» үйірме жоспары

Сынып: 5-11  
Сәғат саны: 272  
Үйірме жетекшісі Айдаров А.А

2024-2025 оқу жылы

### Түсінік хат

Үстел теннисі – жасөспірімдерді қызықтыратын, көптік спорт түрі. Оның ерекшелігі – ол әр түрлі қозғалысқа бай. Үстел теннисі ойнау үшін жылдам қимылдау жүгіру, жүгіру бағытын мен жылдамдығын ауыстыру, күшті, екпін және төзімді болу керек.

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.

Үстел теннисі ойыны көру және есту белгілерін арттырады, бұлшықеттің сезімділігін, қабілетін тез арада ауыстыруын дамытады. Шағын көлемдегі статистикалық күш пен жүктемелер жас спортшылардың өсуіне жақсы әсер етеді.

Теориялық және практикалық бөлімнен тұрады.

### Мақсаты мен міндеттері.

Мақсаты:

1. Оқушыларға үстел теннисі ойынының техникасы мен тактикасын үйрету, мектеп құрама командасын құру.

Міндеттер:

1. Үстел теннисі ойынының техникасы мен тактикасы туралы жалпы түсініктерді қалыптастыру.

2. Үстел теннисі ойынының әдіс-тәсілдерін үйрету, бастапқы төрешінің дағдысын қалыптастыру.

3. Алған білімдерін ойын кезінде пайдалануға, өз бетімен ойында пайдалану.

Үстел теннис үйірмесінің жоспары

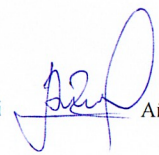
	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Үстел теннис тарихы	3	
2	Үстел теннис сабағында техника қауіпсіздік ережелері	2	
3	Теннис құрал-жабдықтарымен таныстыру	3	
4	Ойыншының тұрысы ойыншының қозғалу әдіс-тәсілі	3	
5	Ракетканы ұстау әдіс-тәсілі	2	
6	Теннис добын ойынға қосу тәсілі (подача)	3	
7	Токтау	3	
8	Бұрылу	2	
9	Оң жақ қанаттан подача беру	3	
10	Сол жақ қанаттан подача беру	3	
11	Допты қабылдау әдісі	2	
12	Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері	3	
13	Допты оң және сол жақтан қабылдау әдісі	3	
14	Қолдың мойынның (кисс) жетілдіру жаттығулары	2	
15	Допты қолдың іш жағымен қабылдай соғу	3	
16	Допты қолдың сырт жағымен қабылдай соғу	3	
17	Кисс арқылы допты қия қабылдау тәсілі	2	
18	Кисс арқылы допты айналдыру тәсілі	3	
19	Ойыншының бастапқы қалпы	3	
20	Ойыншының қозғалысы	2	
21	Шарикты дұрыс, тез соғу	3	
22	Шарикты беру тәртібін білу	3	
23	Шарикты алу тәртібін білу	2	
24	Өзіңе ұпай жинау тәсілі	3	
25	Екі кісімен ойнау тәсілдері	3	
26	Бірнеше оқушылардың бір мезгілде ойыны	2	
27	Шарикты дұрыс ойынға қосу	3	
28	Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері	3	
29	Кез келген соққыны жасаған кезде бастапқы тұрыс мәнерін білу	2	
30	Үстел теннисінде қозғалыс тапсырмасы мен сан алуан техникалық тәсілдері	3	
31	қозғалыстың кинематикалық және динамикалық мінездемелері	3	
32	Үстел теннисінде допты ойынға қосудың сан алуан нұсқалары	2	
33	Қиып тастау (Срезка) қиып алу тәсілі	3	
34	Накат – техникасының тәсілі	3	
35	Топ - спин – соққысы	2	
36	Допты беру, ойынға қосу тәсілдері	3	
37	Үстел теннисінде допты ойынға қосудың сан алуан нұсқалары	3	

38	Қалақты тік ұстау	2	
39	Қалақты көлденең ұстау	3	
40	қалақты дұрыс ұстау арқылы доппен жонглерлік ету	3	
41	қабырғадан ұшырып ойнау	2	
42	қалақпен допты соғу (бадминтон ойыны сияқты)	3	
43	Теннисшінің бейтарап тұрысы	3	
44	Қысқа допты қайтарудағы алға қарай қозғалыс.	2	
45	Қиғаш келген допты қайтару. Шетке қарай қозғалыс жасау	3	
46	Аяқты жылжытып отырып кадам жасау	3	
47	Доп берудің түрлері.	2	
48	Төменгі лактырудың сол жақтан доп беру.	3	
49	Негізгі қозғалыстар	3	
50	Ойынның жалпы ережесін қайталау	2	
51	Сол жақ қанаттан ойнау тәсілі	3	
52	Оң жақ қанаттан ойнау тәсілі	3	
53	Шабуылдап соққы беру жаттығулары	2	
54	Үйірмедегі дайындық деңгейін анықтау үшін бақылау нормативтері	3	
55	Үстел теннис сабағында техника қауіпсіздік ережелері	3	
56	Теннис құрал-жабдықтарымен таныстыру	2	
57	Ойыншының тұрысы ойыншының қозғалу әдіс-тәсілі	3	
58	Ракетканы ұстау әдіс-тәсілі	3	
59	Теннис добын ойынға қосу тәсілі (подача)	2	

60	Токтау	3	
61	Бұрылу	3	
62	Теннис ойнату	2	
63	Сол жақ канаттан подача беру	3	
64	Допты қабылдау әдісі	3	
65	Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері	2	
66	Допты оң және сол жақтан қабылдау әдісі	3	
67	Қолдың мойынын (кисс) жетілдіру жаттығулары	3	
68	Допты қолдың іш жағымен қабылдай соғу	2	
69	Допты қолдың сырт жағымен қабылдай соғу	3	
70	Кисс арқылы допты қия қабылдау тәсілі	3	
71	Кисс арқылы допты айналдыру тәсілі	2	
72	Ойыншының бастапқы қалпы	3	
73	Ойыншының қозғалысы	3	
74	Шарикты дұрыс, тез соғу	2	
75	Шарикты беру тәртібін білу	3	
76	Шарикты алу тәртібін білу	3	
77	Өзіне ұпай жинау тәсілі	2	
78	Екі кісімен ойнау тәсілдері	3	
79	Бірнеше оқушылардың бір мезгілде ойыны	3	
80	Шарикты дұрыс ойынға қосу	2	
81	Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері	3	
82	Кез келген соққыны жасаған кезде бастапқы тұрыс мәнерін білу	3	
83	Үстел теннисінде қозғалыс тапсырмасы мен сан алуан техникалық тәсілдері	2	
84	қозғалыстың кинематикалық және динамикалық мінездемелері	3	

85	Үстел теннисінде допты ойынға қосудың сан алуан нұсқалары	3	
86	Қиып тастау (Срезка) қиып алу тәсілі	2	
87	Накат – техникасының тәсілі	3	
88	Топ - спин – соққысы	3	
89	Допты беру, ойынға қосу тәсілдері	2	
90	Үстел теннисінде допты ойынға қосудың сан алуан нұсқалары	3	
91	Қалақты тік ұстау	3	
92	Қалақты көлденең ұстау	2	
93	қалақты дұрыс ұстау арқылы доппен жонглерлік ету	3	
94	қабырғадан ұшырып ойнау	3	
95	қалақпен допты соғу (бадминтон ойыны сияқты)	2	
96	Теннисшінің бейтарап тұрысы	3	
97	Қысқа допты қайтарудағы алға қарай қозғалыс.	3	
98	Қиғаш келген допты қайтару. Шетке қарай қозғалыс жасау	2	
99	Аяқты жылжытып отырып қадам жасау	3	
100	Доп берудің түрлері.	3	
101	Төменгі лақтырудың сол жақтан доп беру.	2	
102	Негізгі қозғалыстар	3	

Барлығы 272 сағ

Үйірме жетекшісі  Айдаров А.А