

Көсембай негізгі мектебі

Бекітемін:

Мектеп директоры:

-----Д.Елғондина



Келісемін:

Тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:

.....Л.Шүтенова

ҮСТЕЛДІ ТЕННИС ҮЙІРМЕСІНІҢ ЖЫЛДЫҚ ЖҰМЫС ЖОСПАРЫ

Үйірме жетекшісі: Габдуллин А.Б

2021-2022 ОҚУ ЖЫЛЫ.

**Столды теннис үйірмесіне
қатысушылар
тізімі**

№	Оқушылар тізімі	Туған жылы	Класы	Денсаулығы
1	Боранбай Әбілмансүр	2012	4	
2	Мыңтұрған Нұртас	2012	4	
3	Майданова Гүлсая	2012	4	
4	Маратқызы Жанель	2010	6	
5	Сисенов Бейбіт	2014	2	
6	Қыдырбай Аян	2014	2	
7	Рза Инжу	2013	3	
8	Асқар Ұлықбек	2014	1	
9	Мырзалы Мырзахмет	2014	1	
10	Серікқызы Акерке	2014	2	

Столды теннис үйірмесінің өту кестесі

Апта күндері	Уақыты	Өтетін орны	Жауапты
Дүйсенбі			
Сейсенбі			
Сәрсенбі			
Бейсенбі	15.00-16.30	Акт зал	Габдуллин А
Жұма	10.30-12.00	Акт зал	Габдуллин А
Сенбі			

Сағаттарды тарауға бөлу.

1.Теориялық дайындық:

- 1.Столды теннис ойынының даму тарихы.
- 2.Ойын ережесі және төрешілігі.

2.Техникалық дайындық.

- 1.Шарды ойынға қосу.
- 2.Шабуыл ойынының ережелері
- 3.Қорғаныс ойынының ережелері.
- 4.Қабылдап және шабуылдап ойнау.

3.Тактикалық дайындық.

- 1.Шабуыл және тактиканың түрлері.
-шабуыл әдістері жүйесінің тактикалық нұсқасы.
- 2.Қорғаныс және тактиканың түрлері
-қорғаныс жүйесінің тактикалық нұсқасы.

4.ЖДЖ

Дене дайындығы дамуының сапасы: күш,
шыдамдылық,икемділік,жылдамдық,күштілік-ептілік.

5.Жарыстарға қатысу

Басқа мектеп командаларымен жолдастық кездесулер

Аудандық қалалық жарыстарға қатыс

N	Тақырыптың мазмұны	Сағат саны	Өтетін уақыты	Жауапты
1	Ст теннис ойынының шығу тарихы, дамуы	2	02-03.09	Габдуллин. А
2	Ст теннис ойын ережелері	2	09-10.09	Габдуллин. А
3	Теннисшінің физикалық дайындығы, ойын кезіндегі тұрысы, ракетка ұстауы	3	16-17-23.09	Габдуллин. А
4	Шарды ойынға қосу тәсілдері: оң жақтан, сол жақтан беру	2	24-30.09	Габдуллин. А
5	Шарды ойынға қосу тәсілдері: ортадан, оң және сол жақтан беру	2	01-07.10	Габдуллин. А
6	Теннисшінің қимыл әрекеттері: оң-сол жағымен, алға, артқа шегіну.	2	08-14.10	Габдуллин. А
7	Шарды оң жақтан қиып беру	2	15-21.10	Габдуллин. А
8	Шарды сол жақтан қиып беру	2	22-28.10	Габдуллин. А
9	Теннисшінің физикалық дайындығы жат-р	2	29.10-11.11	Габдуллин. А
10	Шарды оң жақтан, сол жақтан аралас айналдырып беру	2	12-18.11	Габдуллин. А
11	Өзара теннис ойнату	3	19-25.26.11	Габдуллин. А
12	Қорғаныста ойнау: оң жақтан қиып қабылдау	2	02-03.12	Габдуллин. А
13	Қорғаныста ойнау: сол және оң жақтан қиып қабылдау	2	09-10.12	Габдуллин. А
14	Өзара жарыс	2	14-15.12	Габдуллин. А
15	Стол қасында ойнау: оң, сол жағымен	2	23-24.12	Габдуллин. А
16	Стол қасында ойнау: ортадан, қашықтан	2	13-14.01	Габдуллин. А
17	Өзара жарыс өткізу	2	20-21.01	Габдуллин. А
18	Қорғаныс, шабуыл, оң жақ, сол жақтан қабылдаулар	2	27-28.01	Габдуллин. А
19	Өзара сайыс өткізу	3	03-04-16.02	Габдуллин. А
20	Ст теннис ойыны ережелерін, тактикаларын жетілдіру	2	11-17.02	Габдуллин. А
21	Өзара теннис ойнату	3	18-24-25.02	Габдуллин. А
22	Шарды оң, сол жақтан қиып беруді жетілдіру	2	03-04.03	Габдуллин. А
23	Қорғаныста ойнау: оң және сол жақтан қиып қабылдауларды жетілдіру	2	10-11.03	Габдуллин. А
24	Теннисшінің физикалық дайындығы жаттығулар	2	17-18.03	Габдуллин. А
25	Жолдастық кездесулер	2	31.03-01.04	Габдуллин. А
26	Теннисшінің физикалық дайындығы жаттығулар	3	07-08-14.04	Габдуллин. А
27	Жарыстарға қатысу	2	15-21.04	Габдуллин. А
28	Ортадан қашықтан ойнауды жетілдіру	2	22-28.04	Габдуллин. А
29	Стол қасында ойнау: оң жағымен, сол жағымен ойнауды жетілдіру	2	29.04-05.05	Габдуллин. А
30	Жолдастық кездесулер	2	08-12.05	Габдуллин. А
31	Өзара теннис ойнату	3	13-19.20.05	