

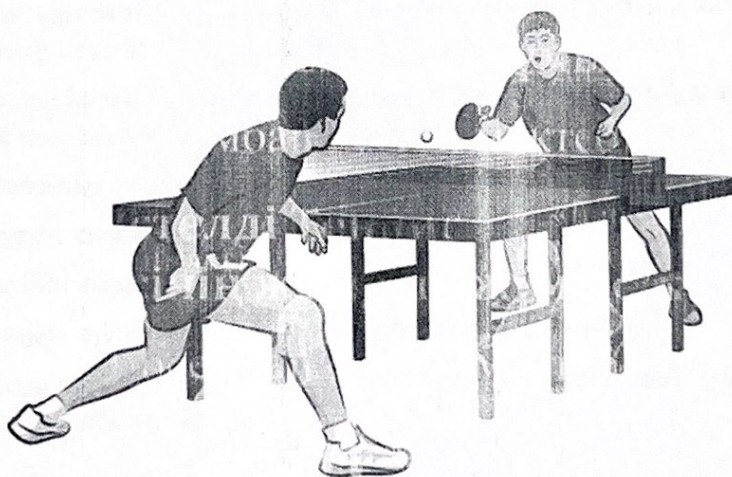
## Көсембай негізгі мектебі

«Келісемін»  
Тәрбие ісінің жөніндегі  
меңгерушісі  
\_\_\_\_\_ Л.Шутенова

«Бекітемін»  
Мектеп директоры  
Д.Елғондина



### Үстелді Теннис Үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары



Дене шынықтыру пәні мұғалімі: Е.Нұрдәулетов

2022-2023 оқу жылы

## 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 ойынын 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.



« Үстел теннисі » сабағының күнтізбелік жоспары

№	Тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
1	1. Үстел теннисінің шығу тарихымен және ережелерімен таныстыру	2	05.09.22
2	Теннисшілердің техникалық дайындығы	2	12.09.22
3	Қысқаша теориялық мәліметтер	2	19.09.22
4	Оқыту әдістемесі	2	26.09.22
5	Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы	2	03.10.22
6	Қысқаша теориялық мәліметтер	2	10.10.22
7	Оқыту әдістемесі	2	17.10.22
8	Доп беру (подача)	2	24.10.22
9	Қысқаша теориялық мәлімет	2	07.11.22
10	Оқыту әдістемесі	2	14.11.22
11	Жазу (накат)	2	21.11.22
12	Қысқаша теориялық мәлімет	2	28.11.22
13	Оқыту әдістемесі	2	05.12.22
14	Топ-спин	2	12.12.22
15	Қысқаша теориялық мәлімет	2	19.12.22
16	Оқыту әдістемесі	2	26.12.22
17	Тіреуіш	2	09.01.23
18	Қысқаша теориялық мәлімет	2	16.01.23
19	Оқыту әдістемесі	2	23.01.23
20	кесіп алу (подрезка)	2	30.01.23
21	қысқаша теориялық мәліметтер	2	13.02.23
22	Оқыту әдістемесі	2	20.02.23
23	Тактикалық дайындық	2	27.02.23
24	Ұтыс ұпайын ойнату тактикасы	2	06.03.23
25	Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шашаң соққыларды орынау техникасы	2	13.03.23
26	Шабуылға қарсы тұру тактикасы	2	27.03.23
27	Шабуыл соққыларды жазумен орындау тактикасы	2	03.04.23
28	Кездесу жарысын өткізу тактикасы	2	10.04.23
29	Жұпта ойнаудағы ерекшеліктер	2	17.04.23
30	Жұпта ойнау тактикасы	2	24.04.23
31	Жұпты ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер	2	01.05.23

32	Методикалық нұсқау	08.05.23	α
33	Жарыстарды өткізу ережесі	15.05.23	2
34	Жарыстарды ұйымдастыру	22.05.23	1