

АҚТӨБЕ ОБЛЫСЫ ОЙЫЛ АУДАНЫ Көсембай негізгі мектебі

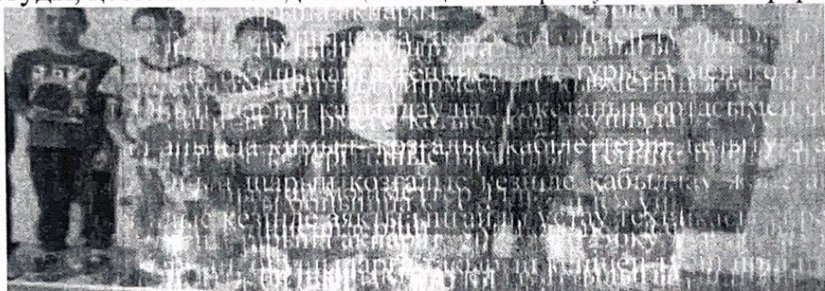
2022 – 2023 оқу жылы бойынша «Үстел теннис» үйірмесі қызметінің жүргізілген жұмыстарына ақпарат. 2022 – 2023 оқу жылында білім беру процесіне қатысушылардың дене шынықтыру салауаттылығы үшін жағдайларды қамтамасыз ету мақсатында үстел теннисі үйірмесінің қызметінің жылдық жоспар құрылды.

Қыркүйек айында үйірмеге қатысушы оқушыларға үстел теннисі үйірмесінің ғылымы, жалпы ережелері таныстырылды. Теннис ойынының тарихы мен шығу тарихы туралы толықтай мәліметтер алды.

Қазан айында теннисшілердің техникалық дайындығы, қысқаша теориялық мәліметтер беріліп, оқушыларға тақырып кеңінен түсіндірілді.

Қараша айында оқушыларға теннисшінің тұрысы мен қозғалысы ойын әдістері көрсетілді. Ойын шарын қабылдауды, ракетаның ортасымен соғуды үйретілді.

Желтоқсан айында қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамытуға арналған жаттығулар жасалынды. Ойын шарын қозғалыс кезінде қабылдау және аяқтың ішкі жағымен соғуды, қозғалыс кезінде аяқты ыңғайлы ұстау техникасы үйретілді.



Қаңтар айында үйірмеге қатысушы оқушылар арасында үстел теннисі ұйымдастырылды. Үйірмеде үйретілген техникаларды пайдалана отырып, үйрегендерің ойын барысында көрсетті.

Ақпан айында жұпта ойыну техникасы оның ережелері мен ерекшеліктері биікте ұшып келе жатқан шарды бағындыру үйретілді және теориялық түрде түсіндірілді.

Наурыз айында қимыл қозғалыс қабілеттерін дамыту, қозғалыс кезінде ойын шарын қабылдау және пас беру арқылы комбинациясын үйрету, биік траекториямен ұшып келе жатқан ойын шарын қалай тоқтату керектігі практикалық түрде көрсетілді. Көрсетілген әдістер қимыл қозғалыстар үйірмеге қатысушы оқушылардың білімдерін бекіту мақсатында теннис ойыны ойнатылды.

Сәуір айында оқушыларға ойын шарын құлап қағып алу қақпаға қарай күтпеген жерден, ракетаның орта шетімен қиялата берілген пас беруді үйрету. Ракетамен адымдап қозғалу және аяқтың сыртқы жағымен бұрылу атты техникалық тәсілдерді түсіндірілді.

Мамыр айында үйірменің жылдық жоспары қорытындыланып, талқыланды. «Үстел теннис» үйірмесі мектеп оқушыларына деген оң ықпалын тигізді деп ойлаймын. себебі балалар ойын арқылы қимыл-қозғалыста жаттығулары жасалып уақыттарын тиімді пайдаланды. Салауатты өмір салтын ұстануға, денсаулығын нығайтуға және де адамгершілік этикалық қасиеттерін арттырды.

Келешекте үстел теннисімен айналысатын дарынды балалар тәрбиеленді деп ойлаймын.

Үйірме жетекшісі: Е.А.Нұрдәулетов