

**КӨСЕМБАЙ НЕГІЗГІ МЕКТЕБІНДЕ 2021-2022 ОҚУ ЖЫЛЫНДА ЖҮРГІЗІЛГЕН
«ҮСТЕЛДІ ТЕННИС» СЕКЦИЯСЫНЫҢ ЖЫЛДЫҚ ҚОРЫТЫНДЫ
ТАЛДАУЫ**

2021 жылдың қыркүйек айынан бастап Көсембай негізгі мектебі оқушыларына үстел теннисі үйірмесі жұмыс жасады.

Үйірменің мақсаты: Оқушыларға салауатты өмір салтын насихаттау, әрі денсаулыққа аса пайдалы спорт түрін кеңінен тарату. Үстел теннисі ойынының адам денсаулығына пайдасы өте зор. Атап айтсақ:

1. Үстел теннисін ойнау қол-көз координациясын жақсартады, ақыл-ойды сергітеді
2. Ойлау шапшаңдығын арттырады
3. Мидың саулығын сақтайды және мидың түрлі бөліктерінің жұмысын жақсартады.
4. Буын ауруларын пайдасы өте зор.

Осы орайда секция жұмысы аптасына екі рет бейсенбі және жұма күндері жүргізілді.

Секция жұмысына барлығы 12 оқушы қамтылды.

Секция сабақтары аясында төмендегідей тақырыптарда ашық сабақтар өтілді:

«Үстел теннис добын оң және сол қақпалдан беру соғу тәсілдері» және «Стол қасында ойнау: оң жағымен, сол жағымен ойнауды жетілдіру» тақырыптарында ашық сабақтар өтілді. Аталған сабақтарды өткізудің негізгі мақсаты: Үстел теннис добын ойынға қосу арқылы шапшаң қабылдап, қолдану тәсілдеріне арналған жаттығу әдістерін үйрену.

Шеберлігі: Ойынның барысымен таңыстыру, ойынға деген қызушылықтарын арттыру, бір-бірімен тартысты нәтижеде ойнап шеберліктерін арттыру болып табылды.

Секция жоспарына сай оқушылар Үстел теннисінің қауіпсіздік ережесі, Ойыншының тұрысы ойыншының қозғалу әдіс-тәсілі, Ракетканы ұстау әдіс-тәсілі, Теннис добын ойынға қосу тәсілі (подача), Оң жақ қанаттан подача беру, Сол жақ қанаттан подача беру, Допты қабылдау әдісі, Допты оң және сол жақтан қабылдау әдісі, Қолдың мойынын (кисс) жетілдіру жаттығулары, Допты қолдың іш жағымен қабылдай соғу, Допты қолдың сырт жағымен қабылдай соғу, Кисс арқылы допты қия қабылдау тәсілі, Кисс арқылы допты айналдыру тәсілі тақырыптарын меңгеріп, практикада қолдана алды. Оқушылардың қызығушылығын арттыру мақсатында 16-желтоқсан тәуелсіздік күніне орай, 7-мамыр Отанқорғаушылар күніне орай Саға мектеп балабақшасы, Саралжын орта мектептерімен жолдастық кездесулер ұйымдастырылды. Сонымен бірге мектепшілік жарыстарда тұрақты өтілді.

Үстелді теннис секциясының жетекшісі:  А.Габдуллин