

Дарынды жасөспірімдерге арналған Ақтөбе облыстық мамандандырылған
«Білім - инновация» лицей – интернаты

Педагогикалық кеңесте қаралды:

28 / 08 / 2023 жыл

№1 хаттама

Тексерілді:

Директордың тәрбие ісі орынбасары

Бакиқызы А.

Б.Б.

21 / 09 / 2023 жыл



21 / 09 / 2023 жыл

«Теннис» үйірме жоспары

Сынып: 11Ә

Пән мұғалімі: Нұралин Е.А

2023 - 2024 оқу жылы

Түсінік хат.

"Үстел теннисі" спорт секциясының білім беру бағдарламасы мемлекеттік стандартының талаптарына сәйкес әзірленген. Мектепте үстел теннисімен айналысу Қазіргі оқушыларды тәрбиелеудегі дене шынықтырудың рөлін арттыруға, олардың денсаулығын нығайтуға, оқушылардың қозғалыс белсенділігінің көлемін арттыруға, олардың физикалық қасиеттерін дамытуға және дене шынықтыруды жетілдіруге, салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыруға ықпал етеді.

Бағдарламаның мақсаттары мен міндеттері.

Үстел теннисі ойыны жан-жақты физикалық дамуға бағытталған және өмірге қажетті көптеген моторлық және моральдық-еріктік қасиеттерді жетілдіруге ықпал етеді.

Бағдарламаның мақсаты-спорттық ойынды терең зерттеу үстел теннисі.

Бағдарламаның негізгі міндеттері:

1. Денсаулықты нығайту және салауатты өмір салтын қалыптастыру.
2. Негізгі физикалық қасиеттерді дамыту, өмірлік маңызды моторика мен дағдыларды қалыптастыру.
3. Қажетті теориялық білім алу
4. Техника мен тактиканың негізгі әдістерін меңгеру
5. Ерік-жігерді, батылдықты, табандылықты, тәртіпті, ұжымшылықты, достық сезімін тәрбиелеу.
6. Оқушылардың ұйымдастырушылық дағдыларын қалыптастыру.
7. Оқушыларды жарысқа дайындау.

Білім беру бағдарламасының мазмұны.

Бағдарлама материалы төрт бөлімге бөлінген:

1. Дене шынықтыру туралы білім негіздері.

Үстел теннисінің пайда болу және даму тарихы, оның қазіргі қоғамдағы рөлі. Олимпиадалық қозғалыстағы үстел теннисінің орны. Көрнекті шетелдік және отандық теннисшілер.

Үстел теннисіндегі негізгі терминдер мен ұғымдар. Үстел өлшемдері және ойын ережелері. Үстел теннисіндегі соққылардың жіктелуі, ракетканы ұстау (ұстау) әдістері. Үстел теннисі арқылы физикалық қасиеттерді дамыту бойынша тәуелсіз сабақтарды ұйымдастыру және жоспарлау.

2. Жалпы және арнайы дене шынықтыру.

Теннисшілерді оқытуда өте маңызды орын алады, сондықтан қозғалыстардың жалпы мәдениетін қалыптастыруға ықпал ететін, денені физикалық белсенділікке дайындайтын, белгілі бір моториканы дамытатын жаттығуларға көп көңіл бөлінеді. Жаттығуларды тандау, күш қалыптастыру үшін жеке жаттығулар жасау, қимылдарды үйлестіруді дамытуға төзімділік.

3. Үстел теннисі сабақтарында қауіпсіздік техникасын сақтау-білім алушыларды үстел теннисі сабақтарын ұйымдастыру кезінде қауіпсіздік техникасының негізгі ережелерімен таныстырады, сақтандыру және өзін-өзі сақтандыру дағдыларын қалыптастырады.
4. Үстел теннисінен жарыс ережелері
- Ракетканы ұстау (ұстау) әдістері. Тіректер: бейтарап, он жақ, сол жақ. Допты ракетканың әртүрлі жақтарымен толтыру (алақан мен артқы жағы). Соққылар: он және сол жақта: итеру, кесу және орау. Ракетканың алақанымен және артқы жағымен қарапайым қызмет көрсету. Бағыттар бойынша соққыларды орындау: сызық, диагональ. Әр түрлі ұшу траекториясы бар доптарға соққыларды орындау: жоғары орташа, төмен. Шотты жүргізу тәсілдері және ұпай жинау ережелері. Берулер мен тараптардың ауысуы.

Оқу-тақырыптық жоспарлау.

№ п/п	Бағдарламалық материалдың түрлері	Сағат саны (сабақтар)
1	Теория	3
2	Жалпы физикалық арнайы дене шынықтыру.	3
3	Техникалық әдістерді оқыту. Интегралды дайындық. Тактикалық әрекеттерді үйрету және екі жақты ойын.	28
6	Барлығы:	34

- Сабақтарды материалдық-техникалық қамтамасыз ету.
- Сабақ өткізу үшін 18 x 9 зал және келесі жабдықтар мен жабдықтар болуы керек:
1. Үстел теннисі жинағы-4 дана.
 2. Үстел теннисіне арналған үстел-4 дана.

Жоспарлар.

№	Сабақтың тақырыбы	Мазмұны	Өтетін күні
1	Спорт залында қауіпсіздік техникасы (ТБ) ережелерін оқыту. Кіріспе сабақ. Білім беру бағдарламасына кіріспе. Теориялық ұғымдарды енгізу. Секция сабақтарында қауіпсіздік техникасы ережелерімен танысу. Оқушылар негізгі ұғымдармен және терминологиямен, түгендеумен, ойынның негізгі ережелерімен танысады. Ойын үстелімен, оның өлшемдерімен танысу. Доптардың, ракеткалардың түрлері. Торды орнату.	ТБ туралы енгіме. Теннис құралдарымен танысу: ракеткалар, доптар, теннис үстелі Теннис үстелін бөлшектеу және құрастыру. Торды қажетті бйіктікке тарту.	7.09
2	Үстел теннисінің даму тарихы. Оқушылар үстел теннисінің пайда болу және даму тарихымен, сондай-ақ теннисінің қазіргі жағдайы мен даму тенденцияларымен танысады.	Үстел теннисі техникасын игеруге әкелетін жаттығуларға үйрету. "Доп мектептері" жаттығулары: доппен және ракеткамен жаттығулар, допты қағу, допты ракеткада ұстау. Жылдамдық пен үйлестіру қабілеттерін тәрбиелеу.	14.09
3	Үстел теннисі ережелері. Теннис доптарының өлшемдері мен түрлерімен танысу. Ракеткалардың, жапсырмалардың түрлері. Ұстау әдістері. Үстел теннисі техникасын игеруге әкелетін жаттығуларға үйрету.	Жеделдету, тоқтату, секіру, секіру, кросс. Жүгіру, бүйірден қозғалу, артқа алға, бұрылу. "Доп мектептері" жаттығулары. Доппен және ракеткамен жаттығулар: допты әр түрлі соғу, конусты ракеткада ұстау. Домалау, лактыру, допты ұстау.	21.09
4.	Үстел теннисі ережелері. Ойынның негізгі ережелерімен танысу: допты ойынға беру, партияның ұзақтығы, қайта беру және т. б.	Игерілген элементтердің комбинациясы. Беру дағдыларын дамыту, жұптық және жеке жұмыс.	28.09

5.	Допты ойынға кесу. маттник, челнок, веер, бумеранг.	Жүтіру, бүйірден қозғалу, артқа алға, бұрылу. Беру дағдыларын дамыту, жұптық және жеке жұмыс.	5.10
6.	Итеру. Қарапайым техникалық әдістердің бірі – итеру. Демонстрация. Соккының дұрыс орындалуын түсіндіру.	Итерілген элементтердің комбинациясы. Жеке және жұптық режимдерде соккыны орындауды пысықтау.	12.10
7.	Кері соккыларды үйрету. Шабуыл соккылары. Орында сол жақтағы серпілістен итеру соккы. "Доп мектептері" жаттығулары.	Соккыларды имитациялау солға итеру. Мұғалімнің эскизінен соккылар. Допты жоғары, төмен, жоғары-төмен соғу.	19.10
8.	Соккы жаттығулары секіру кезінде он жақта кесу. "Доп мектептері" жаттығулары.	Соккыларды орындау он жақтан қабырғаға.	26.10
9.	Соккы жаттығулары сол жақтан кесу. "Доп мектептері" жаттығулары.	Сол жақтағы кесу соккысын имитациялау.	9.11
10	Соккы жаттығулары секіру кезінде сол жақта кесу. Доппен және допсыз кимылдарды орындау. "Доп мектептері" жаттығулары.	Соккыларды орындау сол жақтан жаттығу қабырғасына және еденге кесу.	16.11
11.	Қабырғаға серпіту арқылы он және сол жақтағы соккылардың тіркесімін үйрету.	Он және сол жақтан жаттығу қабырғасына және Серіктеспен еденге кесу арқылы соккыларды орындау. Доптың жанау нүктесін ракеткамен бекіту. Жүспен соккыларды жаттықтыру.	23.11
12 - 13	Накаттар. Спортшылардың жаттығу фрагментін қарау.	"Накат" техникалық қабылдауын орындауға үйрету. Теннисші тұрысының техникасы.	30.11 7.12
14.	Кесу. Кесу түрлері: ашық және жабық ракетка. Демонстрация. Көрсету. Кесу техникасын орындау тәсілдерін түсіндіру.	Кесу техникасын жеке және топтық өңдеу. Ойыншының дұрыс позициясын сақтау. Кесу элементтерімен ойын.	14.12
15 - 16.	Орау және кесу.	"Накат" техникалық қабылдауын орындауды бекіту және кесуді орындау техникасын пысықтау.	21-28.12
17.	Тестілеу.	Теннис дағдыларын сынау.	11.01

18.	Қозғалыспен соққыларды үйрету. Қозғалыспен қабырғаға серпілуден он жақтағы кесу соққысы.	Соққы тәсіліне еліктеу. Жаттығу қабырғасында және Серіктеспен еденде соққыларды орындау. "Сызықтар" Ойыны.	18,04
19 - 21.	Қозғалыспен соққыларды бекіту.	Жаттығу қабырғасына және еденге серіктеспен соққы жасау.	25,04, 1-8,04
22 - 26	Комбинациялар. Қорғаушылар мен шабуылшылар қолданатын комбинациялардың түрлері.	Әр түрлі қарсыластармен ойын тактикасын дұрыс таңдау. Шабуылшы мен қорғаушы қолданатын комбинацияны орындау; шабуылшы мен шабуылшы қолданатын комбинациялар; қорғаушы мен шабуылшы қолданатын комбинациялар; қорғаушы мен қорғаушы қолданатын комбинациялар.	15,22, 29,04 7-14,03
27-28	Теннисшінің негізгі ұстанымдарын үйрету. Алан бойынша орын ауыстыруды оқыту. Қозғалыста онға соғылған кезде аяқтың жұмысын үйрету.	Он жақтағы соққылар. Аяқ жаттығулары: теннисшінің позициясында конустармен әр түрлі бағытта қозғалу, аяқтың қозғалыс жиілігіне арналған жаттығулар.	21,03 4,04
29-30	Қозғалыста он және сол жақ соққыларда аяқтың жұмысын үйрету. Жылдамдық пен үйлестіру қабілеттерін тәрбиелеу. Тестілеуге дайындық.	Серіктеспен қабырғаға және еденге әртүрлі соққылармен алмасу. Аяқ жаттығулары: теннисшінің позициясында конустармен әр түрлі бағытта қозғалу, қозғалыс жиілігіне арналған жаттығулар. Реакция жылдамдығына, көзге-тендікке арналған жаттығулар.	11-18,04
31	Үстел теннисіндегі ұпай туралы түсінік. Ойын сәттерін көрсету, содан кейін ұпай ережелерін түсіндіру.	Шотты қарапайым жүргізуге үйрету. Едендегі соққыларды ұпай санымен ойнау.	25,04
32.	Қорытынды тестілеу.	Теннис дағдыларын сынау.	2,05
33.	Ұпаймен ойындар.	Әр түрлі қарсыластармен ойнау тактикасы. Ұпайларды қолдана отырып, бәсекеге қабілетті командалық матчтар.	16,05
34	Жарыс.	Түрлі деңгейдегі жарыстарға қатысу.	23,05