

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

Педагогикалық кеңесте қаралды:

28 / 08 / 2023 жыл

№1 хаттама

Тексерілді:

Директордың тәрбие ісі орынбасары

Бакимқызы А. *Бек*

21 / 09 / 2023 жыл



Лицей директоры

Омаров Б.Ш

1 / 2023 жыл

«Тәжбол» үйірме жоспары

Сыныптар: 10Ә

Пән мұғалімі: Туртонов А.И

2023 - 2024 оқу жылы

Түсінік хат

Текбол – көп адам естімеген жас спорт. Динамикалық ойын барған сайын танымал болып келеді және кейбір адамдар оны әдеттегі футбол, волейбол немесе пейнтболға балама ретінде таңдайды. Текболды екі-сегіз адам ойнай алады: достарыңызбен немесе әріптестеріңізбен тамаша уақыт өткізе аласыз. Сыртынан текбол футбол элементтері бар үстел теннисіне ұқсайды. Ойыншылардың арасында иілген үстел мен доп бар, бірақ үстел теннисі үшін емес, футболды еске түсіреді. Қарсыластар допты үстелдің карама-қарсы жағына лақтыруы керек. Қиындығы мынада, олар ракеткалардың орнына қолдардан басқа дененің кез келген бөлігін пайдаланады. Текболды 2012 және 2014 жылдар аралығында (ақпарат әртүрлі) Венгриядан келген екі әуесқой футболшы ойлап тапқан. Бала кезінде олардың бірі үстел теннисін футбол добымен және аяғымен ойнауға тырысқан, содан кейін жаңа спорт түрін жасау идеясы пайда болды. Тегіс үстел теннисі доптың ыңғайсыз траекториясын жасап, ойнауды қиындатты. Сондықтан екі жылдан кейін текборл жасалды - жиектері көтерілген текболға арналған арнайы үстел. Текбол тез дамып, бірнеше жылдың ішінде ресми спорт түрі ретінде танылды. Алғашқы елшілердің бірі Роналдиньо болса, жарысқа Неймар мен Филипп Коутиньо қатысты. Текболдан бірінші әлем чемпионаты 2017 жылы өтті, ал 2018 жылы Ресейге келді. Халықаралық деңгейде ойынды Халықаралық текбол федерациясы (FITEQ) ұсынады және бұл спорт түрі олимпиадалық мәртебе ала алады. Сіз бір-бірден ойнай аласыз немесе үш немесе төрт ойыншыға арналған жұптық ойынға қатыса аласыз. Доп кез келген өлшемде болуы мүмкін, бірақ ресми турнирлерде бесінші өлшем қолданылады. Мақсат – қолмен емес дененің кез келген бөлігімен допты үстелдің басқа бөлігіне лақтыру. Допты қарсыластың жағына жібермес бұрын, команда оған барлығы үш реттен көп емес тиісе алады. Сіз тұртуге болмайды, бірақ сіз допты дененің әртүрлі бөліктерімен қатарынан екі рет тұртуге болады: мысалы, алдымен баспен, содан кейін аяқпен.

Тэкбол үйрмесінің жоспары

№	Тақырыбы	Сағат саны	Сыныптар 10Ә
1	Теориялық ұғымдарды енгізу. Секция сабақтарында қауіпсіздік техникасы ережелерімен танысу. Оқушылар негізгі ұғымдармен және терминологиямен, түгендеумен, ойынның негізгі ережелерімен танысады. Ойын үстелімен, оның өлшемдерімен танысу.	1	4.09
2	Тэкбол спортының даму тарихы. Оқушылар үстел теннисінің пайда болу және даму тарихымен, сондай-ақ теннисінің қазіргі жағдайы мен даму тенденцияларымен танысады.	1	11.09
3	Тэкбол техникасын игеруге әкелетін жаттығуларға үйрету.	1	18.09
4	Тэкбол ережелері.	1	25.09
5	Тэкбол ережелері. Ойынның негізгі ережелерімен танысу: допты ойынға беру, партияның ұзақтығы, қайта беру және т. б.	1	2.10
6	Қарапайым техникалық әдістердің бірі – игеру. Демонстрация. Соқжының дұрыс орындалуын түсіндіру	1	9.10
7	Кері соқжыларды үйрету. Шабуыл соқжылары. Орында сол жақтағы серпілістен игеру соқжы. "Доп мектептері" жаттығулары	1	16.10
8	Игерілген элементтердің комбинациясы.	1	23.10
9	Спортшылардың жаттығу фрагментін қарау.	1	30.10
10	Қозғалыспен соқжыларды бекіту.	1	6.11
11	Комбинациялар.	1	13.11
12	Ойын сәттерін көрсету, содан кейін ұпай ережелерін түсіндіру.	1	20.11
13	Тэкбол дағдыларын сынау.	1	27.11
14	Тэкбол техникалық дайындығы	1	4.12
15	Тэкболшының тұрысы мен қозғалысы	1	11.12
16	Қысқаша теориялық мәлімет	1	18.12
17	Тактикалық дайындық	1	25.12
18	Техникалық дайындық	1	8.01

	Шабуылға қарсы тұру тактикасы		
20	Жұпта ойнаудағы ерекшеліктер	1	15.04
21	Жұпты ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер	1	22.04
22	Допты қабылдау әдісіҚорғаныс әдістері	1	29.05
23	Допты оң және сол жақтан қабылдау әдісі	1	5.02
24	Ойынның жалпы ережесін қайталау	1	12.02
25	Ережелерді сақтап еркін ойнау	1	19.02
26	Оқу жаттығу ойындары	1	25.02
27	Шабуыл жасап үйрену	1	4.03
28	Қорғану тәсілін үйрену	1	11.03
29	Допты қабылдау әдісі	1	18.03
30	Жарыстарды өткізу тәртібі	1	1.04
31	Методикалық нұсқау	1	8.04
32	Жолдастық кездесу	1	15.04
33	Комбинацияны орындау 1	1	22.04
34	Комбинацияны орындау 1	1	29.04
		1	5.05

Үйірме жетекшісі: Туртонов А.И