

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

Педагогикалық кеңесте қаралды:

26 / 08 / 2024 жыл

№ 1 хаттама

Тексерілді:

Директордың тәрбие ісі орынбасары

Бакиқызы А.

5 / 09 / 2024 жыл



Омаров Б.Ш.
5 / 09 / 2024 жыл

Үстел теннисі үйірмесінің жылдық-тақырыптық жоспары

Сыныптар: 11А 1 сағат аптасына 34 сағат жылына

Үйірме жетекшісі: Нұралин Е.А

2024 - 2025 оқу жылы

ТҮСІНІК ХАТ

«Дене шынықтыру» пән ретінде жалпы білім беретін мектепте маңызды рөл атқарады, оқушының 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 ойының дамыту және сауықтыру бағытындағы дене жаттығулары базалық спорт түрлерінің іс- қимыл әдістерімен техникасы арқылы қимыл тәжірибесін байыту, қимыл қозғалыс мәдениетін қалыптастыру.
- денешынықтыру және спорт жайлы. олардың тарихы туралы қазіргі дамуы және салауатты өмір салтты жайлы білімдерді игеру.
- тұлғаны он 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. Түрлі деңгейдегі жарыстарға қатысу арқылы тәжірибесінің шын

Үстел теннисі үйірмесінің жоспары

№	Тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін мерзімі
1	Үстел теннисі тарихы	1	
2	Үстел теннисі ережесі	1	
3	Теннисшілердің техникалық дайындығы	1	
4	Қалақшаны ұстау тәсілдері	1	
5	Қысқаша теориялық мәліметтер	1	
6	Оқыту әдістемесі	1	
7	Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы	1	
8	Қысқаша теориялық мәліметтер	1	
9	Оқыту әдістемесі	1	
10	Доп беру (подача)	1	
11	Қысқаша теориялық мәлімет	1	
12	Оқыту әдістемесі	1	
13	Жазу (накат)	1	
14	Қысқаша теориялық мәлімет	1	
15	Оқыту әдістемесі	1	
16	Топ-спин	1	
17	Қысқаша теориялық мәлімет	1	
18	Оқыту әдістемесі	1	
19	Тіреуіш	1	
20	Жолдастық кездесу	1	
21	Қысқаша теориялық мәлімет	1	
22	Оқыту әдістемесі	1	
23	кесіп алу (подрезка)	1	
24	қысқаша теориялық мәліметтер	1	
25	Оқыту әдістемесі	1	

	Тактикалық дайындық	1	
	Техникалық дайындық	1	
28	Ұтыс ұпайын ойнату тактикасы	1	
29	Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шашан соққыларды орынау техникасы	1	
30	Шабұылға қарсы тұру тактикасы	1	
31	Шабұыл соққыларды жазумен орындау тактикасы	1	
32	Кездесу жарысын өткізу тактикасы	1	
33	Жұпта ойнаудағы ерекшеліктер	1	
34	Жұпты ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер	1	

Үйірме жетекшісі:

Нұралин Е.А