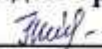




Бекітемін:
ЖАББҰ директорының у.м.а.
А.К. Динасилова
« 03 » 09 2025 ж

Келісемін:
директордың тәрбие ісі
жөніндегі орынбасары

Г.Т. Тегисбаева
« 02 » 09 2025 ж

Үстел теннисі

секциясының 2025-2026 оқу жылына арналған жұмыс жоспары

Дене шынықтыру мұғалімі : Е.Е. Такилов

Түсіндірме жазба

"Үстел теннисі" жалпы дамыту бағдарламасы дене шынықтыру-спорттық бағытқа ие, игеру деңгейі бойынша жалпы мәдени бағдарлама, яғни негізгі физикалық қасиеттерді дамытуды және жетілдіруді, әртүрлі моториканы қалыптастыруды, денсаулықты нығайтуды, ой-өрісті кеңейтуді, осы бағдарламаны игеру процесінде тұлғааралық қатынастарды қалыптастыруды көздейді.

"Үстел теннисі" бағдарламасы қосымша білім берудің ерекшеліктерін ескереді және оқу процесінде мүмкін болатын талаптарды қоя отырып, осы спорт түрімен айналысқысы келетіндерді едәуір қамтиды. Оқудың қарапайымдылығы, қарапайым түгендеу, бұл спорт түрін оқушылар мен жастар арасында өте танымал етеді, бұл дене тәрбиесі мен жан-жақты физикалық дамудың тиімді құралы болып табылатын қызықты спорттық ойын.

Үстел теннисі барлығына қол жетімді, оны жабық жерлерде де, ашық жерлерде де ойнайды. Бұл қызықты ойынның қарапайым түгендеуі мен қарапайым ережелері көптеген әуесқойларды жеңеді. Спорттық ойынды тандау-үстел теннисі-оның балалар ортасында танымалдылығымен, қол жетімділігімен, қалада кең таралуымен, мектептің оқу-материалдық базасымен және, әрине, мұғалімнің дайындығымен анықталды. Бағдарламаның педагогикалық орындылығы балалардың физикалық қасиеттерін қалыптастыру мәселесін шешуге, дене шынықтыру және спорт саласындағы жаңа қызметке қызығушылықты оятуға, сондай-ақ олардың бос уақытында жұмыспен қамтылуына мүмкіндік береді.

Мақсаты: үстел теннисі сабақтары арқылы білім алушылардың дене қасиеттерін, жеке қасиеттерін дамыту, денесін сауықтыру және нығайту тәсілдерін меңгеру үшін жағдай жасау.

Тапсырмалар:

Білім беру

- * дене шынықтыру және спорт бөлімі бойынша қажетті қосымша білім беру-спорттық ойындар (үстел теннисі);
- * физикалық белсенділікті дұрыс реттеуге үйрету;

- * оқушыларға үстел теннисінің техникасын мен тактикасын үйрету.

Дамыту

- * қозғалыстарды үйлестіруді және негізгі физикалық қасиеттерді дамыту: күш, ептілік, реакция жылдамдығы;
- * теннис ойнау арқылы моториканы дамыту;
- * ойын-сауық кезінде өз бетінше жаттығу жасау дағдыларын қалыптастыру;

Тәрбиелік

- * білім алушылардың әлеуметтік белсенділігін дамытуға ықпал ету: дербестік, жауапкершілік сезімін тәрбиелеу;
- * өзінің даралығын сақтай отырып, қарым-қатынасқа, ұжымшылдыққа, өзара көмек пен өзара көмекке тәрбиелеу;
- * жасөспірімдер арасындағы қылмыстың төмендеуіне әкелетін салауатты өмір салтын насихаттау, сондай-ақ нашақорлықтың, темекі шегудің және алкоголизмнің алдын алу;

Дәрігердің денсаулығына байланысты жіберілген балалар қабылданады.

Бағдарлама 8 жастан 15 жасқа дейінгі балалар мен жасөспірімдерге арналған.

Оқушылар саны-жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, 10 адам.

Сабақтар аптасына 2 рет 1 сағаттан, жылына 68 сағаттан өткізіледі.

Сабақта балаларды ұйымдастыру формасы:

топтық, ойын, жеке-ойын, жұпта.

Сабақтарды өткізу нысаны: жеке, практикалық, аралас, бәсекеге қабілетті. Оқу нәтижесін тексеру әдісі - оқушыларды күнделікті жүйелі бақылау және сұхбат. Бұл оқушылардың Тәуелсіздік дәрежесін және олардың сабаққа деген

қызығушылығын, мәдениет пен шеберлік деңгейін анықтауға мүмкіндік береді. Сауалнама, тестілеу, алынған деректерді талдау әдістері қолданылады.

Қорытындылау нысаны: бағдарлама балалардың оқу нәтижелерін аралық және қорытынды аттестаттауды көздейді.

Жылдың басында кіру тестілеуі өткізіледі. Аралық аттестаттау бүкіл оқу жылы ішінде ағымдағы бақылау түрінде жүргізіледі. Ол жарты жылда 1 рет сынақ сабағын - бақылау жаттығуларын орындау кезінде жалпы және арнайы дене шынықтыру дайындығы бойынша, топ ішіндегі сынақ ойындарын, сондай-ақ үстел теннисінен аудандық турнирге қатысуды көздейді.

Қорытынды аттестаттау оқу жылының соңында өткізіледі және жалпы және арнайы дене шынықтыру даярлығы бойынша оқу тестілеу нысанында, әртүрлі деңгейдегі жарыстарға: мектеп, аудандық және өзге де жарыстарға, сондай-ақ ашық іс-шараларға қатысуды, кейіннен өткізілген іс-шараны бірлесіп талдауды көздейді.

Қорытынды бақылау оқыту нәтижелеріне қол жеткізу дәрежесін айқындау және оқыту бағдарламасы мен әдістерін жетілдіру үшін мәліметтер алу мақсатында жүргізіледі.

Күтілетін нәтижелер:

Оқудың соңына қарай білім алушылар:

Біледі:

- * үстел теннисіндегі техникалық әдістер туралы білімдерін кеңейтеді;
- заманауи үстел теннисіндегі жағдай туралы жан-жақты білім алады;

Болады:

- * Теннисші үшін арнайы жылыту
- * Үстел теннисі техникасының әртүрлі әдістерін меңгеру;

Үстел теннисі

Сыныптар: 5-9

Аптасына сағат саны: 1

Жылдық сағат саны: 68

№ п/п	Тақырып	Сағат саны	Өткізген күні
1	Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру Топ құру	2	02.09.25 03.09.25
2	Кіріспе сабақ . Үстел теннисімен танысу Теннис құрал-жабдықтарымен танысу	2	09.09.25. 10.09.25
3	Ракетканы дұрыс ұстау және бастапқы жаттығулар	2	16.09.25 17.09.25
4	Қызмет көрсету (подача) техникасы.	2	23.09.25 24.09.25
5	Орын ауыстыру және қозғалыс техникасы	2	30.09.25 1.10.25
6	Жеке ойында әрекет ету	1	7.10.25
	Жұптық ойын ережелері	1	8.10.25
7	Теннис добын қабылдау әдістері	1	14.10.25
	Ойын тактикасы мен стратегиясы	1	15.10.25
8	Қабырғаға соғу жаттығулары	1	21.10.25
9	Кедергі арқылы соғу	1	22.10.25
	Шапшаңдық пен ептілікті дамыту	1	28.10.25
10	Жүру, жүгіру, жылыну жаттығулары	1	29.10.25
11	Допты серпілу әдісі	1	04.11.25

12	Допты дәл соғу, қабылдау, серпілу техникасы	1	5,11,25
13	Орын ауыстыру және серіктеспен жаттығу	1	11,11,25
14	Қозғалыс пен қол үйлесімділігін арттыру жаттығулары	1	12,11,25
15	Жеке ойын техникасын дамыту	1	18,11,25
16	Қабырғаға соғу жаттығулары	1	19,11,25
17	Ойын ережелерін қайталау	1	25,11,25
18	Ішкі жарыстарға дайындық	1	26,11,25
19	Қызмет көрсету техникасы (подача)	1	2,12,25
20	Комбинациялық шабуылдар жасау	1	3,12,25.
21	Көңілді жарыс ойындары	1	9,12,25
22	Жұппен және командамен ойнау тәсілдері	1	10,12,25
23	Шапшандық пен ептілікті дамыту	1	17,12,25
24	Жеке ойын техникасын дамыту	1	17,12,25
	Ракетканы ұстау әдістері. Көлденең ұстау	1	23,12,25
25	Ішкі турнир өткізу	1	24,12,25.
26	Жұппен және командамен ойнау тәсілдері	1	
27	Жүгіру жаттығулары	1	
28	Ойын жүргізу құралдары бойынша ойын тактикасы	1	
29	Доп ойындары	1	
30	Жеке ойын техникасын дамыту	1	
31	Шапшандық пен ептілікті дамыту	1	
32	Теннис ойынына арналған жылыну жаттығулары	1	

33	Теннисте реакцияны дамыту	2	
34	Эстафеталар	1	
35	Ішкі турнир өткізу	1	
36	Жұппен және командамен ойнау тәсілдері	1	
37	Шапшандық пен ептілікті дамыту	1	
38	Дене төзімділігін арттыру жаттығулары	1	
39	Жеке ойын техникасын дамыту	1	
40	Жұппен және командамен ойнау тәсілдері	1	
41	Қарсы шабуыл техникасы	1	
42	Шаршауды болдырмау тәсілдері	1	
43	Жеке ойын техникасын дамыту	1	
44	Шағын ойындар арқылы жаттығу	1	
45	Доп ойындары	1	
46	Салауатты өмір салты және спортшының күн тәртібі	1	
47	Кәтелермен жұмыс істеу және өзін-өзі жетілдіру	1	
48	Ойын барысындағы этика мен тәртіп	2	
49	Қысқа және ұзақ соккылар	1	
50	Жұппен және командамен ойнау тәсілдері	1	
51	Теннис ойынына арналған жылыну жаттығулары	1	
52	Шапшандық пен ептілікті дамыту	1	
53	Шапшандық пен ептілікті дамыту	1	
54	Жеке ойында әрекет ету	1	

55	Қызмет көрсету техникасы (подача)	1	
56	Көңілді жарыс ойындары Үздік ойыншыларды анықтау	1	
57	Жылдық жетістіктерді бағалау	1	
58		Барлығы 68	

Бағдарламаны әдістемелік өніммен қамтамасыз ету

1. Теориялық материалдар - әзірлемелер :

- * Үстел теннисі сабақтарында еңбекті қорғау жөніндегі Нұсқаулық.
- * Үстел теннисінен мектеп турнирін өткізу туралы ереже.

1. Дидактикалық материалдар:

- * Үстел теннисі бойынша жаттығулар картотекасы (карточкалар).
- * Жылынуға арналған жалпы дамыту жаттығуларының картотекасы
- * Үстел теннисіндегі техникалық техниканы игеру схемалары мен плакаттары.

"Үстел теннисі ережелері.

- * Оқушылардың сөз сөйлеуінің бейне жазбалары
- "Үстел теннисіндегі төрешілік ережелері".
- * Әр түрлі деңгейдегі үстел теннисі турнирлерін өткізу регламенті.