

«Бекітемін»  
Ақтөбе құрылыс-техникалық колледжі  
директорының оқу тәрбие жұмысы  
жөніндегі орынбасары:  
Мұхамбет Д.Е.  
«09» «09» «2025»



# Үстел теннисі үйірмесінің жылдық жоспары

2025-2026 жыл

№	Тақырыптың аталуы	Сағат саны	жауыпты
1	Теннис ойыны туралы түсінік	2	Алдамжарова М.Б Нұрлан Д.Қ
2	Теннис құрал-жабдықтарымен таныстыру	2	Алдамжарова М.Б Нұрлан Д.Қ
3	Ойыншының бастапқы қалпы	4	Алдамжарова М.Б Нұрлан Д.Қ
4	Ойыншының қозғалысы	4	Алдамжарова М.Б Нұрлан Д.Қ
5	Шарикты ойынға қосу	4	Алдамжарова М.Б Нұрлан Д.Қ
6	Ракетканы қолға дұрыс ұстау	2	Алдамжарова М.Б Нұрлан Д.Қ
7	Оңға және солға қозғалу	2	Алдамжарова М.Б Нұрлан Д.Қ
8	Шарикты сол жақтан қағу	4	Алдамжарова М.Б Нұрлан Д.Қ
9	Шарикты оң жақтан қағу	4	Алдамжарова М.Б Нұрлан Д.Қ
10	Шарикты сол жақтан қиып соғу	4	Алдамжарова М.Б Нұрлан Д.Қ
11	Шарикты оң жақтан қиып соғу	2	Алдамжарова М.Б Нұрлан Д.Қ
12	Шарикты дұрыс, тез соғу	2	Алдамжарова М.Б Нұрлан Д.Қ
13	Шарикты беру тәртібін білу	4	Алдамжарова М.Б Нұрлан Д.Қ
12	Шарикты алу тәртібін білу	2	Алдамжарова М.Б Нұрлан Д.Қ
13	Өзіңе ұпай жинау тәсілі	4	Алдамжарова М.Б Нұрлан Д.Қ
14	Екі кісімен ойнау тәсілдері	2	Алдамжарова М.Б Нұрлан Д.Қ
15	Қарсыласын ұту	2	Алдамжарова М.Б Нұрлан Д.Қ
16	Қарсыласының добын қайтару	2	Алдамжарова М.Б Нұрлан Д.Қ
17	Бірнеше оқушылардың бір мезгілде ойыны	2	Алдамжарова М.Б Нұрлан Д.Қ
18	Екі адам ойнау	2	Алдамжарова М.Б Нұрлан Д.Қ
19	Шарикты дұрыс ойынға қосу	2	Алдамжарова М.Б Нұрлан Д.Қ
20	Студенттер арасындағы сайыс	2	Алдамжарова М.Б Нұрлан Д.Қ

Дене шынықтыру пәні мұғалімі: Алдамжарова М.Б