

«Ақтөбе құрылыс-техникалық колледжі» МКҚК



«Бекітемін»

Директордың ОТЖЖ орынбасары

Б. Байжанова-Баймагамбетова

"06" 09 2024 ж.

**«Үстел теннисі» үйірмесінің 2024-2025 оқу жылына арналған
жұмыс жоспары**

ТҮСІНІК ХАТ

«Дене шынықтыру» пән ретінде жалпы білім беретін мектепте маңызды рөл атқарады, оқушыныға 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 тәжірибені байыту, қимыл қозғалыс мәдениетін қалыптастыру.
- денешынықтыру және спорт жайлы .олардың тарихы туралы қазіргі дамуы және салауатты өмір салтты жайлы білімдерді игеру.
- тұлғаны оң қасиетке тәрбиелеу ,оқужәне жарыс әрекеттерінде ұжымдық әрекеттестік пен ынтымақтастық межелерін сақтау

Күтілетін нәтиже:

- Оқушылардың қимыл дағдыларын қалыптастырады.
- Теориялық білімдері артады.
- Оқушылардың төзімділігі, шапшаңдығы, ептілігі дамиды.
- Деңсаулықты нығайту және шынықтыру, дененің дұрыс өсіп жетілуі және ағзаның жұмыс қабілеті артады.

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

21	Теннисшілердің техникалық дайындығы	2	Алдамжарова М.Б
22	Қалақшаны ұстау тәсілдері	2	Алдамжарова М.Б
23	Қысқаша теориялық мәліметтер	2	Алдамжарова М.Б
24	Оқыту әдістемесі	2	Алдамжарова М.Б
25	Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы	2	Алдамжарова М.Б
26	Қысқаша теориялық мәліметтер	2	Алдамжарова М.Б
27	Оқыту әдістемесі	2	Алдамжарова М.Б
28	Доп беру (подача)	2	Алдамжарова М.Б
29	Қысқаша теориялық мәлімет	2	Алдамжарова М.Б
30	Оқыту әдістемесі	2	Алдамжарова М.Б
31	Жазу (накат)	2	Алдамжарова М.Б
32	Қысқаша теориялық мәлімет	2	Алдамжарова М.Б
33	Оқыту әдістемесі	2	Алдамжарова М.Б
34	Топ-спин	2	Алдамжарова М.Б
35	Қысқаша теориялық мәлімет	2	Алдамжарова М.Б
36	Оқыту әдістемесі	2	Алдамжарова М.Б
37	Тіреуіш	2	Алдамжарова М.Б
38	Қысқаша теориялық мәлімет	2	Алдамжарова М.Б
39	Оқыту әдістемесі	2	Алдамжарова М.Б
40	кесіп алу (подрезка)	2	Алдамжарова М.Б
41	қысқаша теориялық мәліметтер	2	Алдамжарова М.Б
42	Оқыту әдістемесі	2	Алдамжарова М.Б
43	Тактикалық дайындық	2	Алдамжарова М.Б
44	Ұтыс ұпайын ойнату тактикасы	2	Алдамжарова М.Б
45	Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шапшаң соқыларды орынау техникасы	2	Алдамжарова М.Б
46	Шабуылға қарсы тұру тактикасы	2	Алдамжарова М.Б

47	Шабұыл соққыларды жазумен орындау тактикасы	2	Алдамжарова М.Б
48	Кездесу жарысын өткізу тактикасы	2	Алдамжарова М.Б
49	Жұпта ойнаудағы ерекшеліктер	2	Алдамжарова М.Б
50	Жұпта ойнау тактикасы	2	Алдамжарова М.Б
51	Жұпты ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер	2	Алдамжарова М.Б
52	Методикалық нұсқау	2	Алдамжарова М.Б
53	Екі жақты ойын	2	Алдамжарова М.Б
54	шарикты дұрыс тез соғу	2	Алдамжарова М.Б