


«БЕКІТЕМІН»

Т.Г.Шевченко атындағы

ЖОББМ директоры:  М.К.Кулсарина



**Т.Г.Шевченко атындағы жалпы орта білім беретін мектебінің  
2023-2024 оқу жылындағы дене шынықтыру пәнінің мұғалімі  
УРДАБАЕВ УЛЫКБЕКТИҢ  
ҮСТЕЛ ТЕННИСИ үйірмесінің іс-жоспары**

**Үйірме жетекшісі: У.З.Урдабаев**

**2022-2023 оқу жылы**

## Түсінік хат

Жалпы білім беру мектеріне арналған реформа талаптарын жүзеге асыру педагогтар, дене тәрбиесі мұғалімдері және спорт мамандары, ата-аналар оқушылардың өздерінің күш салуынталап етеді.

Осы мәселе жолында жетістікке жетуге үстел теннисі үлкен маңызға ие. Бұл ойынның қарапайымдылығы, эстетикалық әсемдігі, жеке қасиеттерінің дамуына жоғары әсері барын ескере отырып, мектеп жасындағы балалар үшін ерекше маңызды ойын екенін көрсетеді, үстел теннисі әлемдегі жас талғамайтын спорт түрлерінің бірі, еңбектеген баладан еңкейген қарияға дейін жиі ойналатын спорттың өте бір қызық түрі.

Денсаулықты нығайту мәселелерін шешу жолында жан-жақты дене дайындығы, өмірлік маңызды қимыл-қозғалыс дағдыларын жүзеге асыру үшін дұрыс жолға қойылып, үйретілген үстел теннисі ойыны талаптарды мектеп қабырғасынан тауып, ұл-қызына жас ерекшелігіне де қарамастан, осы бір спорт түрімен өмір бойы айналысуына жол салуы ғажап емес.

**Мақсаты :** *Салауатты өмір салтын мен жеке гигиеналық тазалықтарын сақтаудың базалық базыттарын тәрбиелеу; Үстел теннисі ойынының қимыл-қозғалыс түрлерінің базалық негізін үйрету; Оқушыларды үстел теннисі ойынының білімі мен практикалық қабілетін және өмірге қажетті іс-әрекетін қалыптастыру.*

**Міндеті:** *Үйлесім және сапа мүмкіндіктерінің әрі қарай дамуы; Үстел теннисі ойынының негізгі элементтері, жарыстар, осы ойынға керекті құрал-жабдықтар мен тереңірек таныстыру; Үстел теннисі ойыны кезінде қауіпсіздік ережелерін қадағалау; Тәртіптілік және жауапкершілік сезімін тәрбиелеу;*

#### **Күтілетін нәтиже**

Үстел теннисі ойының өзіндік ерекшелігі бар, бірақ ойынды спорт түрлері жалпы спорттың басқа түрлеріне қарағанда, айналысушылардың ағзасын тигізетін кешендік әсері мен ерекшеленеді. Бір қатар қимыл-қозғалыс ойындары арқылы ұжымдық, өзара көмек, саналы тәртіп, өзін-өзі ұстау, белсенділікпен жауапкершілік сезімін арттыруға болады.

Үстел теннисі ойынымен айналысу көру қабілетін жақсартуға септігін тигізеді; ағза жүйесі мен мүшелердің әрекетін жақсартады; қозғалыс сапасын, жылдамдығын, әсіресе кемділікті дамытады. Көру қабілеті артқандығы бақылауға аяқпанады, көзінің көру өлшемі жақсарады.

Ауылдық, аудандық, облыстық жарыстарға бару арқылы, оқушылардың өзін танытапсырылған міндеттер мен тапсырмаларды орындаған кезде жауапкершілікпен сенімнің ақталуын күтем

**Үстел теннисіне қатысатын оқушылардың тізімі**

<b>№</b>	<b>Оқушылардың аты-жөні</b>	<b>Күні, айы, туған жылы</b>	<b>Сыныбы</b>
1	Әбдіғәпарова Айару	16.01.2014	4 «б»
2	Жаңабекұлы Болат	16.08.2014	4 «б»
3	Жұмабеков Қайсар	02.10.2014	4 «б»
4	Кенжебаев Али	15.04.2014	4 «б»
5	Мәлік Маулен	11.08.2014	4 «б»
6	Алден Бекзат	19.09.2013	5 «б»
7	Ерболқызы Медина	21.05.2013	5 «б»
8	Жанкелдина Данабике	30.08.2013	5 «б»
9	Өміржанов Айболат	14.10.2012	5 «б»
10	Отиева Жасмин	12.10.2012	5 «б»
11	Алтынбекұлы Диар	28.09.2012	6 «а»
12	Жарасханова Мадина	09.08.2012	6 «а»
13	Зейнолла Тамина	21.06.2012	6 «а»
14	Төреғалиев Әділ	17.07.2012	6 «а»
15	Аманалин Тамерлан	01.02.2011	7 «б»
16	Бакытқали Айнамкөз	21.04.2011	7 «б»
17	Ғарифолла Азамат	29.05.2011	7 «б»
18	Мақаналы Назерке	21.06.2011	7 «б»
19	Саршина Гүлбақыт	30.04.2011	7 «б»
20	Төреғалиев Мейірлан	11.07.2011	7 «б»

Үйірме жетекшісі



У.З.Урдабаев

## Үстел теннисі

№	Сабақ тақырыбы	Сағаттар	Орындау уақыты
1	Қазақстанда дене шынықтыру және спорт тарихы	1	
2	Қазақстан Республикасының чемпиондары айту	1	
3	Қазақстан үстел теннисінің дамуы	1	
4	Үстел теннисінің ережелері	1	
5	Үстел теннисінің ережелері	1	
6	Қазақстан үстел теннисінің дамуы	1	
7	Төреші ережелері	1	
8	Ұпай есептеуі	1	
9	Ұпай есептеуі	1	
10	Үстел теннисінің бастау ережелері	1	
11	Үстел теннисінің бастау ережелері	1	
12	Үстел теннисінің бастау ережелері	1	
13	Ұпай кестесі	1	
14	Ұпай кестесі	1	
15	Ойыншының тұрысы	1	
16	Ойыншының тұрысы	1	
17	Теннис ракеткасының түзілуі	1	
18	Теннис ракеткасының түзілуі	1	
19	Теннис үстелінің түзілуі	1	
20	Теннис үстелінің түзілуі	1	
21	Ракетканы ұстау негізі	1	
22	Ракетканы ұстау негізі	1	
23	Ракетканы ұстау негізі	1	
24	Ракетканы ұстау негізі	1	
25	Теннис ракеткасын ұстау ережелері	1	
26	Теннис ракеткасын ұстау ережелері	1	
27	Теннис ракеткасын ұстау ережелері	1	
28	Теннис ракеткасын ұстау ережелері	1	
29	Ракеткамен теннис шарик соғу	1	
30	Ракеткамен теннис шарик соғу	1	
31	Ракеткамен теннис шарик соғу	1	
32	Ракеткамен теннис шарик соғу	1	
33	Ракеткамен теннис шарик соғып қарсыластың ойын алаңына түсіруі	1	
34	Ракеткамен теннис шарик соғып қарсыластың ойын алаңына түсіруі	1	
35	Ракеткамен теннис шарик соғып қарсыластың ойын алаңына түсіруі	1	

36	Ракеткамен теннис шарик соғып қарсыластың ойын алаңына түсіруі	1	
37	Ракетканың әдіс-амалы	1	
38	Ракетканың әдіс-амалы	1	
39	Теннис шарик соғу түрлері	1	
40	Теннис шарик соғу түрлері	1	
41	Жалпағынан соғу	1	
42	Жалпағынан соғу	1	
43	Теннис шарик қиғашынан соғу	1	
44	Теннис шарик қиғашынан соғу	1	
45	Серпілген теннис шарик оң жағынан соғу	1	
46	Серпілген теннис шарик оң жағынан соғу	1	
47	Серпілген теннис шарик оң жағынан соғу	1	
48	Достық кездесуге бару	1	
49	Серпілген теннис шарик сол жағынан соғу	1	
50	Серпілген теннис шарик сол жағынан соғу	1	
51	Серпілген теннис шарик сол жағынан соғу	1	
52	Жарыстар өткізу балалар арасында	1	
53	Жасы бойынша жарыстар өткізу	1	
54	Қысқа соққы	1	
55	Лақтырып соғу	1	
56	Лақтырып соғу	1	
57	Лақтырып соғу	1	
58	Сыныптар ара жарыстар өткізу	1	
59	Қысқа соққы	1	
60	Қысқа соққы	1	
61	Қысқа соққы	1	
62	Қайтарудың екінші тәсілі	1	
63	Қайтарудың екінші тәсілі	1	
64	Қайтара соғу	1	
65	Қайтара соғу	1	
66	Қайтара соғу	1	
67	Қайтара соғу	1	
68	Қайтарудың бірінші тәсілі	1	
69	Қайтарудың бірінші тәсілі	1	
70	Соққыны тұра тастау	1	
71	Соққы жасаудың түрлері	1	
72	Соққы жасаудың түрлері	1	

73	Соққы жасау	1	
74	Соққы жасау	1	
75	Соққы жасау	1	
76	Соққы жасау	1	
77	Оң қолмен соққы жасау	1	
78	Оң қолмен соққы жасау	1	
79	Оң қолмен соққы жасау	1	
80	Оң қолмен соққы жасау	1	
81	Сол қолмен соққы жасау	1	
82	Сол қолмен соққы жасау	1	
83	Сол қолмен соққы жасау	1	
84	Сол қолмен соққы жасау	1	
85	Соққыны қайтару	1	
86	Соққыны қайтару	1	
87	Соққыны қайтару	1	
88	Соққыны қайтару	1	
89	Соққыны айналдырып тастау	1	
90	Соққыны айналдырып тастау	1	
91	Соққыны айналдырып тастау	1	
92	Соққыны айналдырып тастау	1	
93	Соққыны тұра ұстау	1	
94	Соққыны тұра ұстау	1	
95	Соққыны тұра ұстау	1	
96	Сетка түбіне доп тастау	1	
97	Сетка түбіне доп тастау	1	
98	Үстел теннисінің ережелерімен ойнау	1	
99	Үстел теннисінің ережелерімен ойнау	1	
100	Үстел теннисінің ережелерімен ойнау	1	
101	Үстел теннисінің ережелерімен ойнау	1	
102	Үстел теннисінің ережелерімен ойнау	1	

**Жаттығу кестесі**  
**2023-2024 оқу жылы**

№	Үйірме атауы	Болатын күні	Жауапты мұғалім	Уақыты
1	Үстел теннисі	Дүйсенбі	Урдабаев У.З.	17 <sup>00</sup> - 18 <sup>30</sup>
2	Үстел теннисі	Сәрсенбі	Урдабаев У.З.	09 <sup>00</sup> - 10 <sup>30</sup>

Үйірме жетекшісі



У.З.Урдабаев