


Бекітемін
Мектеп директоры **Р.Г.Абуов**

«Абай атындағы №2 ЖОББМ» КММ

Теннис секциясының жоспары

Жетекші: Ж.Н.Абсалямов

2022-2023 оқу жылы

Үстел теннисі үйірмесінің жоспары

№	Тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
I-тоқсан			
1	Үстел теннисінің қауіпсіздік ережесі	2	05.09;12.09
2	Ойыншының тұрысы ойыншының қозғалу әдіс-тәсілі	2	19.09; 26.09
3	Ракетканы ұстау әдіс-тәсілі	2	03.10; 10.10
4	Теннис добын ойынға қосу тәсілі (подача)	2	17.10;24.10
5	Оң жақ қанаттан подача беру	2	07.11;14.11
6	Сол жақ қанаттан подача беру	2	21.11;28.11
7	Допты оң жә сол жақтан қабылдау әдісі	2	05.12;12.12
8	Допты қабылдау әдісі	2	20.12;26.12
9	Қолдың мойынын (кисс) жетілдіру жаттығулары	2	09.01;16.01
10	Допты қолдың іш жағымен қабылдай соғу	2	23.01;30.01
11	Допты қолдың сырт жағымен қабылдай соғу	2	06.02;13.02
12	Кисс арқылы допты қия қабылдау тәсілі	2	20.02;27.02
13	Кисс арқылы допты айналдыру тәсілі	2	06.03;13.03
14	Ойынның жалпы ережесін қайталау	2	27.03;03.04
15	Оң жақ қанаттан ойнау тәсілі	2	10.04;17.04
16	Сол жақ қанаттан ойнау тәсілі	2	24.04;15.05
17	Шабуылдап соққы беру жаттығулары	2	22.05;29.05
18	Ережелерді сақтап еркін ойнау	2	30.05,31.05

«Абай атындағы №2 ЖОББМ» КММ

2022-2023 оқу жылы

«Теннис» секциясына қатысатын оқушылар тізімі

1	Ардабекқызы Кәусәр	7
2	Армиев Жалғас	7
3	Кайыржан Маржан	7
4	Мусин Батырхан	7
5	Ардабекұлы Нұрәлі	8а
6	Ахметова Мөлдір	8а
7	Балтабай Айдын	8а
8	Серикова Жания	8а
9	Нигметова Карагоз	8а
10	Орынбай Замира	8а
11	Орынбай Бауыржан	8а
12	Боранбай Ермек	8ә
13	Есмағанбет Исанұр	8ә
14	Жанатаев Даниял	8ә
15	Даирбек Аружан	8ә
16	Нұркен Назгүл	8ә
17	Нұркен Жанел	8ә
18	Смағұл Заңғар	8ә
19	Тупенова Айнұр	8ә
20	Амантай Саян	8ә

Секция жетекшісі:  Ж.Н. Абсәлямов

«Абай атындағы №2 ЖОББМ» КММ

2022-2023 оқу жылы

«Үстел теннисі» үйірмесі

«Үстел теннисі» үйірме ретінде жалпы білім беретін мектепте маңызды рөл атқарып, оқушының жалпыадамзаттық мәдениет саласында өзін-өзі белсенді шығармашылық көрсетуге дайын тұлға ретінде қалыптасуына ықпал етеді.

Оқу бағдарламасының құрылымы мен мазмұны. Бағдарлама екі бөлімнен тұрады: «Үстел теннисі туралы білім» (ақпараттық компонент), «Үстел теннисін жетілдіру және шеберлік» (әрекеттік компонент).

«Үстел теннисі туралы білім» Онда Қазақстандағы спорт және дене шынықтыруды дамытудың, республикадағы ұлттық спорт түрлерінің қалыптасуы, қазіргі қоғамдағы дене шынықтыруды дамытудың негізгі бағыттары, белсенді демалысты ұйымдастыру жолдары және дене шынықтыру құралдарының көмегімен адам денсаулығын нығайту тәсілдері туралы мәліметтер енгізілген және қауіпсіздік техникасын қадағалау мен талап етудің ережелері берілген.

Бұл бағдарлама дене шынықтырудың базалық компонентінен тұратын материалдарды ұсынады. Базалық (инварианттық) компонент дене тәрбиесі саласындағы Мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандартын (Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2012 жылғы 23 тамыздағы № 1080 Қаулысы) айқындайды.

Оқу процесін ұйымдастыру және жоспарлау түрлері. Орта мектептегі дене шынықтырудың педагогикалық жүйесін ұйымдастырудың негізгі түрі үстел теннисінің сабақтары, оқу күндерінде ұйымдастырылатын дене тәрбиесі және сауықтыру іс-шаралары, спорттық жарыстар мен мерекелік шаралар, спорттық үйірмелерде шұғылдану, дене жаттығуларымен өздігімен шұғылдану (үй тапсырмалары). Сонымен қатар дене шынықтыру сабақтары оқушылардың дене шынықтыру пәнінің мазмұнын игеру процесіндегі іс-әрекеттерін ұйымдастырудың негізгі түрі болып табылады.

Оқыту мақсаты:

Қимыл қозғалыс негіздерін игеру арқылы оқушылардың дене мәдениетін қалыптастыру;

Физикалық және психикалық қасиеттерінің толық дамуын;

Салауатты өмір салтын ұйымдастыруда дене тәрбиесі құралдарын шығармашылық жолмен қолдану;

Оқыту міндеттері:

Денсаулықты нығайту, ағзаның қызметтік мүмкіндіктерін арттыру және негізгі физикалық (дене) қасиеттерін дамыту;

Базалық спорт түрлерінің техникалық-тактикалық іс-қимыл әдістерін жетілдіру;

Өз денсаулықтарына ықтиярлықпен қарау, денсаулықты сақтау мен нығайту қажеттілігін тәрбиелеу;

Үстел теннисін оқытудың негізгі міндеттері:

Дене шынықтыру мен салауатты өмір салты саласындағы білімді

қалыптастыру

Қозғалыс біліктілігі мен дағдыларын үнемі жетілдіру жағдайында денсаулықты нығайту

Денені шынығуын қозғалыс режимі мен кәсіби–қолданбалы дене дайындығының негізін құрайтын қозғалыс біліктілігі мен дағдыларын меңгерту.

Бұқаралық спорттың маңызды негізін құрайтын жаттығулар техникасын жетілдіру есебінен дене қасиеттерін тәрбиелеу

Күтілетін нәтиже:

материалды меңгереді, ой-өрісін кеңейтеді; ағзаның бүкіл жүйелерін дамытады, оқушылардың физикалық қасиеттерін меңгертеді; оқушының дене дамуын, әлеуметтік, дербес және рухани қасиеттерін дамытады;

салауатты өмір салтын насихаттап қалыптастырады;

дене және психикалық денсаулығын нығайтады;

білім алушылардың арнайы спорттық қимыл дағдыларын меңгереді; дене қабілеттерін дамытады;

қимыл-қозғалыс әрекеттерін орындауды жақсартады;

өзінің және өзгенің біліктіліктерін бағалайды;

көшбасшылық және команда құрамында жұмыс істей білуді қолданады; жарыс кезінде таза ойнау және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді жетілдіреді.

2022-2023 жылда 36 сағат. Аптасына 1 рет (3 сағат) 7-8 сыныптардан 20 оқушы қатысты.