

Бекітемін:

«Сарысай ОМ» КММ директоры
Нурмуханов Н.С.

«31» 08 2022 ж



Келісемін:

директордың тәрбие ісі жөніндегі
орынбасары Ақынтаева М.Б.

«29» 08 2022 ж

Ақынтаева

Үстел теннисі үйірмесі

Үйірме жетекшісі: Нурмуханов Н.С.

2022-2023 оқу жылы

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.
- Денсаулықты нығайту және шынықтыру, дененің дұрыс өсіп жетілуі және ағзаның жұмыс қабілеті артады.

Қыркүйек (17 сағат)

№	Тақырыбы	Сағат саны	Күні
1	Үйірменің міндеті мен мақсатын таныстыру	1	2.09
2	Қауіпсіздік ережесі	1	6.09
3	Үстел теннисі ережесімен таныстыру	1	7.09
4	Үстел теннисі ережесімен таныстыру	1	8.09
5	Үстел теннисі ережесімен таныстыру	1	9.09.
6	Үстел теннисі ережесімен таныстыру	1	13.09
7	Допты ракетаның сыртымен таныстыру	1	14.09
8	Допты ракетаның сыртымен таныстыру	1	15.09
9	Допты ракетаның сыртымен таныстыру	1	16.09
10	Допты ракетаның сыртымен таныстыру	1	20.09
11	Допты ракетаның ішімен ойынға қосу	1	21.09
12	Допты ракетаның ішімен ойынға қосу	1	22.09
13	Допты ракетаның ішімен ойынға қосу	1	23.09
14	Допты ракетаның ішімен ойынға қосу	1	27.09
15	Жалпы дамыту жаттығулары	1	28.09.
16	Жалпы дамыту жаттығулары	2	29-30.09.

Қазан (15 сағат)

№	Тақырыбы	Сағат саны	Күні
1	Допты ракетаның сыртымен қайтарып үйрену	1	4.10
2	Допты ракетаның сыртымен қайтарып үйрену	1	5.10
3	Допты ракетаның сыртымен қайтарып үйрену	1	6.10.
4	Допты ракетаның сыртымен қайтарып үйрену	1	7.10
5	Допты ракетаның ішімен шабуылдау	1	11.10
6	Допты ракетаның ішімен шабуылдау	1	12.10
7	Допты ракетаның ішімен шабуылдау	1	13.10
8	Допты ракетаның ішімен шабуылдау	1	14.10
9	Допты ракетаның сыртымен шабуылдау	1	18.10
10	Допты ракетаның сыртымен шабуылдау	1	19.10
11	Допты ракетаның сыртымен шабуылдау	1	20.10
12	Допты ракетаның сыртымен шабуылдау	1	21.10
13	Оқу жаттығу ойындары	1	26.10
14	Оқу жаттығу ойындары	1	27.10
15	Оқу жаттығу ойындары	1	28.10.

Қараша (14 сағат)

№	Тақырыбы	Сағат саны	Күні
1	Оқу жаттығу ойындары	1	8.11
2	Оқу жаттығу ойындары	1	9.11
3	Оқу жаттығу ойындары	1	10.11
4	Оқу жаттығу ойындары	1	11.11
5	Допты ракетканың ішімен қайтарып үйрену	1	15.11
6	Допты ракетканың ішімен қайтарып үйрену	1	16.11
7	Допты ракетканың ішімен қайтарып үйрену	1	17.11
8	Допты ракетканың ішімен қайтарып үйрену	1	18.11
9	Шабуыл жасап үйрену	1	22.11
10	Шабуыл жасап үйрену	1	23.11
11	Шабуыл жасап үйрену	1	24.11
12	Қорғану	1	25.11
13	Қорғану	2	29-30.11.

Желтоқсан (16 сағат)

№	Тақырыбы	Сағат саны	Күні
1	Оқу жаттығу ойындары	1	2.12
2	Оқу жаттығу ойындары	1	6.12
3	Оқу жаттығу ойындары	1	7.12
4	Оқу жаттығу ойындары	1	8.12.
5	Допты беру түрлері	1	9.12
6	Допты беру түрлері	1	13.12
7	Допты беру түрлері	1	14.12
8	Допты беру түрлері	1	15.12
9	Допты тіке беру түрлері	1	20.12
10	Допты тіке беру түрлері	1	21.12
11	Допты тіке беру түрлері	1	22.12
12	Допты тіке беру түрлері	1	23.12
13	Допты қиыс беру түрлері	2	27-28.12
14	Допты қиыс беру түрлері	2	29-30.12.

Қаңтар (14 сағат)

№	Тақырыбы	Сағат саны	Күні
1	Оқу жаттығу ойындары	1	10.01
2	Оқу жаттығу ойындары	1	11.01
3	Оқу жаттығу ойындары	1	12.01
4	Оқу жаттығу ойындары	1	13.01
5	Допты айналдырып беру түрлері	1	17.01
6	Допты айналдырып беру түрлері	1	18.01
7	Допты айналдырып беру түрлері	1	19.01
8	Допты айналдырып беру түрлері	1	20.01
9	Допты жоғары беру әдісі	1	20.01
10	Допты жоғары беру әдісі	1	24.01
11	Допты жоғары беру әдісі	1	25.01
12	Допты жоғары беру әдісі	1	26.01
13	Допты жанынан беру әдісі	2	27-31.01.

Ақпан (16 сағат)

№	Тақырыбы	Сағат саны	Күні
1	Допты айналдырып қайтару әдісі	1	1.02
2	Допты айналдырып қайтару әдісі	1	2.02
3	Допты айналдырып қайтару әдісі	1	3.02
4	Допты айналдырып қайтару әдісі	1	7.02
5	Допты ракетаның сыртымен қиып қайтару әдісі	1	8.02
6	Допты ракетаның сыртымен қиып қайтару әдісі	1	9.02
7	Допты ракетаның сыртымен қиып қайтару әдісі	1	10.02
8	Допты ракетаның сыртымен қиып қайтару әдісі	1	14.02
9	Допты ракетаның ішімен қиып қайтару әдісі	1	15.02
10	Допты ракетаның ішімен қиып қайтару әдісі	1	16.02
11	Допты ракетаның ішімен қиып қайтару әдісі	1	17.02
12	Допты ракетаның ішімен қиып қайтару әдісі	1	21.02
13	Оқу жаттығу ойындары	1	22.02
14	Оқу жаттығу ойындары	1	23.02
15	Оқу жаттығу ойындары	1	24.02
16	Оқу жаттығу ойындары	1	28.02.

Наурыз (15 сағат)

№	Тақырыбы	Сағат саны	Күні
1	Допты ракетаның сыртымен шабуылдау	1	1.03
2	Допты ракетаның сыртымен шабуылдау	1	2.03
3	Допты ракетаның сыртымен шабуылдау	1	3.03
4	Допты ракетаның сыртымен шабуылдау	1	7.03
5	Қорғаныс әдістері	1	9.03
6	Қорғаныс әдістері	1	10.03
7	Қорғаныс әдістері	1	14.03
8	Қорғаныс әдістері	1	15.03
9	Оқу жаттығу ойындары	2	16-16.03.
10	Оқу жаттығу ойындары	1	17.03.
11	Қарсы шабуылдау	2	28-29.03
12	Қорғаныс әдістері	2	30-31.03.

Сәуір (16 сағат)

№	Тақырыбы	Сағат саны	Күні
1	Жалпы дамыту жаттығулары	1	4.04
2	Жалпы дамыту жаттығулары	1	5.04
3	Жалпы дамыту жаттығулары	1	6.04
4	Жалпы дамыту жаттығулары	1	7.04
5	Оқу жаттығу ойындары	1	11.04
6	Оқу жаттығу ойындары	1	12.04
7	Оқу жаттығу ойындары	1	13.04
8	Оқу жаттығу ойындары	1	14.04
9	Қимыл қозғалыс ойындары	1	18.04
10	Қимыл қозғалыс ойындары	1	19.04
11	Қимыл қозғалыс ойындары	1	20.04
12	Қимыл қозғалыс ойындары	1	21.04
13	Жұптасып ойнау әдістерін үйрену	1	25.04
14	Жұптасып ойнау әдістерін үйрену	1	26.04
15	Жұптасып ойнау әдістерін үйрену	1	27.04
16	Жұптасып ойнау әдістерін үйрену	1	28.04

Мамыр (13 сағат)

№	Тақырыбы	Сағат саны	Күні
1	Жұптасып айналдырып допты ойынға қосу әдісі	1	2.05
2	Жұптасып айналдырып допты ойынға қосу әдісі	1	3.05
3	Жұптасып айналдырып допты ойынға қосу әдісі	1	4.05
4	Жұптасып айналдырып допты ойынға қосу әдісі	1	5.05
5	Жұптасып ойнау допты кайтару әдісі	1	10.05
6	Жұптасып ойнау допты кайтару әдісі	1	11.05
7	Жұптасып ойнау допты кайтару әдісі	1	12.05
8	Жұптасып ойнау допты кайтару әдісі	1	16.05
9	Жұптасып айналдырып шабуылдау	1	17.05
10	Жұптасып айналдырып шабуылдау	1	18.05
11	Жұптасып айналдырып шабуылдау	1	19.05
12	Оқу жаттығу ойындары	1	23.05
13	Оқу жаттығу ойындары	1	24.05.

Үстел теннисі үйірмесіне қатысатын оқушылардың тізімі

2022-2023 оқу жылы

№	Оқушылардың аты-жөні	сыныбы
1	Бегентаева Томирис	8
2	Рахым Нұрзия	8
3	Әліш Айкөркем	5
4	Ерімбетова Жанель	7
5	Сембаева Аяулым	5
6	Сейдилда Нурай	5
7	Сағымжан Аружан	5
8	Ковальчук Рустам	8
9	Султанова Дильназ	7
10	Амангельді Алпамыс	8
11	Жаксымбет Әділ	8
12	Хазихан Инабат	7
13	Аманкос Нұржан	5
14	Асылбай Әбілмансұр	5
15	Дзюба Даниил	5

Үстел теннисі үйірмесіне қатысатын оқушылардың тізімі

2022-2023 оқу жылы

№	Оқушылардың аты-жөні	Таныстым	Қолы	Мұғалімнің қолы
1	Бегентаева Томирис	таныстым	Бегентаева	Аманжол
2	Рахым Нұрзия	таныстым	Рахым	Аманжол
3	Әліш Айкөркем	таныстым	Айкөркем	Аманжол
4	Ерімбетова Жанель	таныстым	Ерімбетова	Аманжол
5	Сембаева Аяулым	таныстым	Сембаева	Аманжол
6	Сейдилда Нурай	таныстым	Сейдилда	Аманжол
7	Сағымжан Аружан	таныстым	Сағымжан	Аманжол
8	Ковальчук Рустам	таныстым	Ковальчук	Аманжол
9	Султанова Дильназ	таныстым	Султанова	Аманжол
10	Амангельді Алпамыс	таныстым	Амангельді	Аманжол
11	Жаксымбет Әділ	таныстым	Жаксымбет	Аманжол
12	Хазихан Инабат	таныстым	Хазихан	Аманжол
13	Аманкос Нұржан	таныстым	Аманкос	Аманжол
14	Асылбай Әбілмансұр	таныстым	Асылбай	Аманжол
15	Дзюба Даниил	таныстым	Дзюба	Аманжол