



БЕКІТЕМІН:

Директор:

Е.О.Қалдыбаев

«06» 09.

КЕЛІСЕМІН:

**Тәрбие ісі жөніндегі
орынбасары**

Ж.Ж.Қанпар

«5» 09 2023 ж

**«Үстел теннисі»
үйірмесінің
жылдық жоспары**

Сынып 5-11

Педагог-модератор: Құсайын Қайырхан Ғалымұлы

2023-2024 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.

**«Үстел теннисі» спорт үйірмесінің
жылдық жоспары**

жылына 102с, аптасына 3 с.

№	Сабақ тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін уақыты
1	Үйірменің міндеті мен мақсатын таныстыру	3	02, 04, 06/09
2	Қауіпсіздік ережесі	3	09, 11, 13/09
3	Үстел теннисі ережесімен таныстыру	3	16, 18, 20/09
4	Допты ракетаның сыртымен таныстыру	3	23, 25, 27/09
5	Допты ракетаның ішімен ойынға қосу	3	30/09, 01, 04/10
6	Допты ракетаның сыртымен қайтарып үйрену	3	07, 09, 11/10
7	Допты ракетаның ішімен қайтарып үйрену	3	14, 16, 18/10
8	Допты ракетаның сыртымен шабуылдау	3	21, 23, 28/10
9	Допты ракетаның ішімен шабуылдау	3	04, 06, 08/11
10	Шабуыл жасап үйрену	3	11, 13, 15/11
11	Қорғану	3	18, 20, 22/11
12	Оқу жаттығу ойындары	3	25, 27, 29/11
13	Допты беру түрлері	3	02, 04, 06/12
14	Допты тіке беру түрлері	3	09, 11, 13/12
15	Допты қиыс беру түрлері	3	18, 20, 23/12
16	Допты айналдырып беру түрлері	3	25, 27, 30/12
17	Допты жоғары беру әдісі	3	13, 15, 17/01
18	Допты жанынан беру әдісі	3	20, 22, 24/01
19	Допты айналдырып қайтару әдісі	3	27, 29, 31/01
20	Допты ракетаның сыртымен қиып қайтару әдісі	3	03, 05, 07/02
21	Допты ракетаның ішімен қиып қайтару әдісі	3	10, 12, 14/02
22	Оқу жаттығу ойындары	3	17, 19, 21/02
23	Допты ракетаның сыртымен шабуылдау	3	24, 26, 28/02
24	Қорғаныс әдістері Қарсы шабуылдау	3	03, 05, 07/03
25	Қорғаныс әдістері	3	12, 14, 17/03
26	Жалпы дамыту жаттығулар	3	18/03, 31/03, 04/04
27	Оқу жаттығу ойындары	3	04, 07, 09/04
28	Қимыл қозғалыс ойындары	3	11, 14, 16/04
29	Жұптасып ойнау әдістерін үйрену	3	18, 21, 23/04
30	Жұптасып айналдырып допты ойынға қосу әдісі	3	25, 28, 30/04
31	Жұптасып ойнау допты қайтару әдісі	3	02, 05, 08/05
32	Жұптасып айналдырып шабуылдау	3	12, 14, 16/05
33	Оқу жаттығу ойындары	3	19, 22, 23/05
34	Қорытынды нәтиже	3	26, 28, 30/05