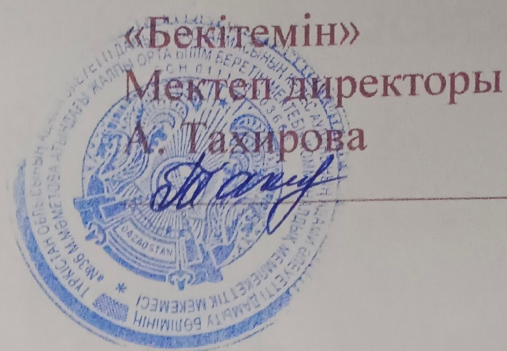


«Келісемін»
Оқу ісінің меңгерушісі
А. Елубаев

31.08.2023 ж



Түркістан облысы
Келес ауданы
№36 М.Мәметова жом

Спорттық ойын

8сынып



Дене шынықтыру пәні мұғалімі: Ахметов Жәнібек
2023-2024 оқу жылы

«Үстел теннисі» үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

Оқушылардың аты-жөні	Үйірме атауы	Үйірме жетекшісі
Әбдіқұл Мерей	Үстел теннис	Ж. Ахметов
Бащан Күртиса.	Үстел теннис	Ж. Ахметов
Ержанов Мейіржан	Үстел теннис	Ж. Ахметов
Заман Айсапар	Үстел теннис	Ж. Ахметов
Махмұтова Мүлкім	Үстел теннис	Ж. Ахметов
Рысқұл Іңкәр.	Үстел теннис	Ж. Ахметов
Тұрсынбек Жаппар	Үстел теннис	Ж. Ахметов
Жақсыбай Ержан.	Үстел теннис	Ж. Ахметов
Әбдішәлі Әсем.	Үстел теннис	Ж. Ахметов
Әлібек Ахметов	Үстел теннис	Ж. Ахметов
Мәминер Шерхан	Үстел теннис	Ж. Ахметов
Қайырбек Сая	Үстел теннис	Ж. Ахметов
Қасымбек Қазы	Үстел теннис	Ж. Ахметов
Қарсыбай Аружан	Үстел теннис	Ж. Ахметов
Қызырбай Ержан.	Үстел теннис	Ж. Ахметов.

« Үстел теннисі» сабағының күнтізбелік жоспары
7 « А» -сыныбы
Аптасына- 1- сағат, барлығы 34- сағат.

№	Тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
1	1.Теннисшілердің техникалық дайындығы	1	
2	1.1.Қалақшаны ұстау тәсілдері	1	6.09
3	1.1.1.Қысқаша теориялық мәліметтер	1	13.09
4	1.1.2. Оқыту әдістемесі	1	20.09
5	1.2. Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы	1	27.09
6	1.2.1. Қысқаша теориялық мәліметтер	1	4.10
7	1.2.2. Оқыту әдістемесі	1	11.10
8	1.3 Доп беру (подача)	1	18.10
9	1.3.1 Қысқаша теориялық мәлімет	1	26.10
10	1.3.2 Оқыту әдістемесі	1	9.11
11	1.4 Жазу (накат)	1	16.11
12	1.4.1 Қысқаша теориялық мәлімет	1	23.11
13	1.4.2 Оқыту әдістемесі	1	30.11
14	1.5 Топ-спин	1	7.12
15	1.5.1 Қысқаша теориялық мәлімет	1	14.12
16	1.5.2 Оқыту әдістемесі	1	21.12
17	1.6 Тіреуіш	1	28.12
18	1.6.1 Қысқаша теориялық мәлімет	1	18.01
19	1.6.2 Оқыту әдістемесі	1	26.01
20	1.7 кесіп алу (подрезка)	1	2.02
21	1.7.1 қысқаша теориялық мәліметтер	1	9.02
22	1.7.2 Оқыту әдістемесі	1	16.02
23	1.8 Тактикалық дайындық	1	23.02
24	1.8.1 Ұтыс ұпайын ойнату тактикасы	1	29.02
25	1.8.2 Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шашаң соқыларды орынау техникасы	1	6.03

26	1.8.3 Шабуылға қарсы тұру тактикасы	1	13.03
27	1.8.4 Шабуыл соққыларды жазумен орындау тактикасы	1	3.04
28	1.8.5. Кездесу жарысын өткізу тактикасы	1	10.04
29	1.9 Жұпта ойнаудағы ерекшеліктер	1	17.04
30	1.9.1 Жұпта ойнау тактикасы	1	24.04
31	1.9.2 Жұпты ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер	1	2.05
32	1.9.3 Методикалық нұсқау	1	8.05
33	1.10 Жарыстарды өткізу ережесі	1	15.05
34	1.10.1 Жарыстарды ұйымдастыру	1	22.05

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.