

Бекітілді
Мектеп директоры
 Н.К.Бижанова

«02» 09 2024ж

Директордың тәрбие
ісі жөніндегі орынбасары
 А.Ж. Аманханов

ӘБ отырысы
қарастырылды
 Б.Т.Нұрбергенова

«02» 09 2024ж

«02» 09 2024ж

«Үстел теннисі»
Спорттық секция

Дене шыңқтыру пәні мұғалімі: Сарсенов М.К

2024-2025оқу жылы

						№38
20	Алданыш Аружан	13.07.2013	казашка	6	каз	М.Шокай 8/1
21	АбилкасимоваЖания	16.11.2012	казашка	6	каз	Б.Момышулы №6
22	Гильманов Шамиль	06.01.2013	татарин	6	орысша	С.Сейфуллина № 16
23	Тұрсумбаева Әмина	04.06.2013	казашка	6	каз	Б.Момышулы №48
24	Байжанова Индира	26.10.2010	казашка	8	каз	Кумшохат №8
25	Қаржаубаева Әлия	22.06.2011	казашка	8	каз	М.Шокай 6/1
26	Сарсенбаева Айсұлу	27.04.2011	казашка	8	каз	Б.Момышулы №20
27	Утеулиева Жансұлу	12.05.2010	казашка	8	каз	С.Сейфуллина № 7
28	Өтеғұл Жанай	02.03.2011	казак	8	каз	Б.Момышулы №6
29	Амангельдиева Аружан	18.11.2009	казашка	9	каз	С.Сейфуллина № 3
30	Баймуқанова Айгүл	13.03.2010	казашка	9	каз	
31	Қаржаубаева Әмина	08.03.2009	казашка	9	каз	М.Шокай 6/1
32	Мүкашева Ақерке	24.02.2010	казашка	9	каз	
33	Мүкашева Айғаным	24.05.2010	казашка	9	каз	Б.Момышулы № 9
34	Утемуратова Асемай	03.09.2009	казашка	9	каз	Кумшохат №2
35	Алдан Аружан	10.04.2010	казашка	9	каз	Кобыланды батыр № 14

Веренка - 2024

№	Содержание технико – тактической подготовки	часы	дата
1	Вводный урок, ознакомление. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису	1.5	02.09
2	Основы истории возникновения игры настольный теннис	1.5	03.09
	Техническая подготовка		
3	Стартовая стойка (исходное положение)	1.5	09.09
4	Основные правила игры	1.5	10.09
5	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	1.5	16.09
6	Двойного шага вперед, назад	1.5	17.09
7	Правила ускорения игры	1.5	23.09
8	Подрезка справа	1.5	24.09
9	Подрезка слева	1.5	30.09
10	Накат справа	1.5	01.10
11	Накат слева	1.5	07.10
12	Завершающий удар справа	1.5	08.10
13	Топ – спин справа	1.5	14.10
14	Топ – спин слева	1.5	15.10
15	Свеча	3	21.10 22.10
16	Удар короткий	3	04.11 05.11
17	Удар средний, длинный	3	11.11 12.11
18	Удар длинный	3	18.11 19.11
19	Удар укороченный	3	25.11 26.11
20	Приём в ближней зоне	3	02.12 03.12
21	Приём в дальней зоне	3	09.12 10.12
22	Приём в средней зоне	3	17.12 17.12
23	Выполнение приёма по движению звеньев руки - кистевой	3	23.12 24.12
24	Выполнение приёма по движению звеньев руки - локтевой	3	13.01 14.01
25	Выполнение приёма по движению звеньев руки - плечевой	3	20.01 21.01
26	Выполнение приёма по высоте траектории полета мяча - высокий	3	27.01 28.01
27	Выполнение приёма по высоте траектории полета мяча - низкий	3	03.02 04.02
28	Выполнение приёма по высоте траектории полета мяча - нормальный	3	10.02 11.02
29	Выполнение приёма по высоте траектории полета мяча - зависающий	3	17.02 18.02
30	Тактическая направленность игровых действий - атакующие	3	24.02 25.02
31	Тактическая направленность игровых действий - контратакующий	3	03.03 04.03
32	Тактическая направленность игровых действий - подготовительные	3	11.03 11.03
33	Тактическая направленность игровых действий - защитные	3	17.03 18.03
	Тактические комбинации		
34	Средства ведения игры с верхним вращением – накат, удар	3	01.04 07.04
35	Средства ведения игры с сильным верхним вращением – топ - спин	3	08.04 14.04
36	Средства ведения игры без вращения – подставка, толчок	3	15.04 21.04