



«Бекітемін»
Мектеп директоры: Бижанова Н.К.

ҮСТЕЛ ТЕННИС ҮЙІРМЕ ТҮРІНЕН 5-9СЫНЫП КУРС БАҒДАРЛАМАСЫ



2023-2024 оқу жылы

Кіріспе

Үстел теннисі «дене тәрбиесі» пәнінде оқушылардың білім жүйесінде өте кең тараған ойын. Бұл үстел теннисінің спорттық және қозғалыс ойындары ретінде аса көп материалдық шығынды және спорттық жарыстарда, жаттығуларда аса көп орынды талап етпейді. Сонымен бірге ойын кезінде жоғары қозғалыс белсенділігі мен ерекшелене отырып оқушылардың бойына жылдамдық, ептілік, қимылды басқарушылық, зейінділігін арттыру , әрекет жасау, көзбен мөлшерлеу, ойлау сияқты қабілеттіліктерін қалыптастырады.

Үстел теннисі өте қызықты, жан жақты, әр жастағы адамдар үшін қол жетерлік ойын. Ол өте құмарлы және назданбайды Қимыл қозғалыстың тездігі, шабуылдардың шапшаңдығымен, техникалық қиыстырулардың кенеттілігімен оқиғалардың әсерлілігімен өзіне қатты қызықтырады. Қимыл қозғалыс, дағдылардың әр түрлілігімен, түрлі үйлестік пен күшейте түсуімен, барлық физикалық сапалардың дамуына жағдай жасайды. Ойын кезінде ойыншы жалынды, жігерлі күшпен бірге дене қозғалысына қосымша күш береді. Оқушылар ойынның жаңа элементтері мен ойын тактикасын меңгеріп, ойынның негізгі ережелерімен танысуы қажет. Үстел теннисімен шұғылдану оқушылардың физикалық дамуына, пәнмен, күн тәртібімен, гигиена және өз өзін бақылауымен танысуға бағытталуы тиіс.

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.

Бағдарлама:

Авторлық бағдарлама мемлекеттік стандартқа сүйене отырып жазылды. Осы бағдарлама сабақтан тыс білім беру жүйесінде шахматты үйрету жүйесі оқушылардың жеке қабілеттіліктерін айқындап, жетілдіре отырып оның тұлға ретінде жалпы жетілуі мен тәрбиесіне бағытталады.

Мақсаты:

Үстел теннисі бұл дене тәрбиесінің құралы денсаулықтың жан-жақты дене құрылысының өсіп-жетілуі және күшейтуіне мүмкіндік туғызады. теннис ойнау қол-көз координациясын жақсартыады, ойлау шапшаңдығын арттырады, ұжым бірлігін арттырады, Оқушылардың қимыл-қозғалыс әрекетін қалыптастырып, дамыту. Оқушыларды ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу.

Бағдарламаның негізгі мақсаты:

Шахмат сабағы арқылы шығармашыл, дарынды жеке тұлға жетілдіруге жағдай жасау.

Міндеті:

- үстел теннис ойыны денсаулықты нығайту ,ағзаның қызметтік мүмкіндіктерін арттыру және негізгі физикалық қасиеттін 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

Бағдарламаның тиімділігі – уақыт талабымен сәйкес. Жеке тұлғаны жетілдіру қиын мәселе болғандықтан, шахматты үйретудің құрылымы мен мазмұны мақсатқа бағытталған мінез қалыптастыруға тәрбиелейді. Сабақтан тыс білім беру жүйесінде устел теннис үйрету жүйесі оқушылардың жеке



«Бекітемін»
Мектеп директоры: Бижанова Н.К.

ТАҚЫРЫПТЫҚ КҮНТІЗБЕ ЖОСПАРЫ

Үйірменің түрі: Үстел теннис

Мұғалімнің аты-жөні: Сарсенов М.К.

№	Сабақ тақырыбы	Сағат саны	Күні	Уақыты
1	1.Теннисшілердің техникалық дайындығы	1	04.09	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰
2	1.1.Қалақшаны ұстау тәсілдері	1	11.09	
3	1.1.1.Қысқаша теориялық мәліметтер	1	18.09	
4	1.1.2. Оқыту әдістемесі	1	25.09	
5	1.2. Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы	1	02.10	
6	1.2.1. Қысқаша теориялық мәліметтер	1	09.10	
7	1.2.2. Оқыту әдістемесі	1	16.10	
8	1.3 Доп беру (подача)	1	23.10	
9	1.3.1 Қысқаша теориялық мәлімет	1	30.10	
10	1.3.2 Оқыту әдістемесі	1	06.11	
11	1.4 Жазу (накат)	1	13.11	
12	1.4.1 Қысқаша теориялық мәлімет	1	20.11	
13	1.4.2 Екі жақты ойын	1	27.11	
14	1.5 Топ-спин	1	04.12	
15	1.5.1 Қысқаша теориялық мәлімет	1	11.12	
16	1.5.2 Оқыту әдістемесі	1	25.12	
17	1.6 Тіреуіш	1	25.12	
18	1.6.1 Қысқаша теориялық мәлімет	1	08.01	
19	1.6.2 Екі жақты ойын	1	15.01	
20	1.7 кесіп алу (подрезка)	1	22.01	
21	1.7.1 қысқаша теориялық мәліметтер	1	29.01	
22	1.7.2 Оқыту әдістемесі	1	05.02	
23	1.7.3 Екі жақты ойын	1	12.02	
24	1.8 Тактикалық дайындық	1	19.02	
25	1.8.1 Ұтыс ұпайын ойнату тактикасы	1	26.02	
26	1.8.2 Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шашаң соқыларды орынау техникасы	1	04.03	
27	1.8.3 Шабуылға қарсы тұру тактикасы	1	11.03	
28	1.8.4 Шабуыл соққыларды жазумен орындау тактикасы	1	18.03	

29	1.8.5. Кездесу жарысын өткізу тактикасы	1	01.04	
30	1.9 Жұпта ойнаудағы ерекшеліктер	1	08.04	
31	1.9.1 Жұпта ойнау тактикасы	1	15.04	
32	1.9.2 Жұпты ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер	1	22.04	
33	1.9.3 Методикалық нұсқау	1	29.04	
34	1.9.4 Екі жақты ойын	1	06.05	
35	1.10 Жарыстарды өткізу ережесі	1	13.05	
36	1.10.1 Жарыстарды ұйымдастыру	1	20.05	

Қолданылған әдебиеттер

1. А.Н. Амелин. Үстел теннисі (спорт әліппесі)/ А.Н. Амелин, В.А. Паншина. – М: ФиС,
2. Г.В. Барчукова. Үстел теннисін ойнауға үйрен/Г.В. Барчукова.-М.: Кеңес спорты,
3. Г.В. Барчукова. ЖОО үстел теннисі /Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин.-М.: Спорт Академ Пресс,
4. Ю.П. Байгулов. Үстел теннисінің негіздері/Ю.П.Байгулов, А.Н. Романин -М.: ФиС,
5. Г. Гринберг. Үстел теннисі./Г.Гринберг.-Кишинев,
6. К. Еременко. Кіші қалақшаның шеберлері/ К.Еременко, А. Силинков-Ташкент: Еш гвардия, .
7. Ю.П. Байгулов. Үстел теннисінің негіздері/Ю.П.Байгулов, А.Н. Романин -М.: ФиС,
8. В.С. Иванов. Үстел теннисі./ В.С. Иванов. М.:Ф.
9. В.С. Иванов. Теннис үстелде./ В.С. Иванов. М.:Ф
10. Үстел теннисі. Сайыс ережелері. – М.:Ресей үстел теннисінің федерациясы,
11. Үстел теннисі. Спорт секциясы, дене шынықтыру ұжымына және спорт клубы үшін бағдарлама..
12. Үстел теннисі. ДЮСШ және СДЮСШОР үшін оқыту бағдарламасы.- М.:Кеңес спорты,
13. Үстел теннисі. Сайыс ережелері.-М.:ФиС,
- С. Силонов. Үстел теннисіндегі қалақша/Үстел теннисі.
14. Л.Орман. Заманауи үстел теннисі/Л. Орман.-М.: ФИС
15. Б.М. Розин.Кіші қалақшаның кереметтері./Б.М. Розин.