

Келісемін:

мектеп директорының

тәрбие ісі

жөніндегі орынбасары:  Мейрман Т.

«28» тамыз 2023ж

Бекітемін: 

Баршақұм орта мектебінің директоры: К.Тажобаев

«28» тамыз 2023ж

Теннис үйірмесі

Үйірме жетекшісі: Тілеген Азамат Құлсарыұлы

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.

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.

Үстел теннисінің даму тарихы.

Үстел теннисі – бұл спорттық ойын. Басқалары көп ойланатындай ойынмен жұмыс арасында сондай үлкен айырмашылық жоқ. Жақсы ойын жақсы жұмысқа ұқсайды, жаман – жаман жұмысқа деп, осылай педагог Анатолий Семенович Макаренко айтқан.

Ертеректе үстел теннис ойынын пинг – понг деп атаған. Бұл сөз қалайда болсын аударылмайды, бұл доппен соққы жасау кезіндегі қарапайым дыбыс белгісі. ол оңнан солға, солдан оңға ұшады, анда – мұнда пинг – понг.

Қазіргі теннис шеберлері деңгейінде доп сондай көп ұшпайды. Жылдам соққы – бәрі бітті. Сондықтан бұл атау жойылған.

Сондай-ақ сіз үстел теннисі қайдан шықты деп сұрақ қоя аласыз. теннис сөзінің тура шыққан жері белгіленбеген, бірақ грек сөзінің лента дегеніне болжайды. осы арқылы доп бір ойыншыдан басқасына соққы жасалып отырған.

Үстел теннисінің дамуы туралы ақпараттар қарама – қайшы. Кейбіреулері Азияда яғни Жапония немесе Қытайда пайда болған деседі. Еуропадан шыққан деген туралы мәлімет бар.

XIX ғасырда үстел теннисі Россияда пайда болды. Ойынның бірінші ережелері Англиядан шыққан, бір партия ойыны 21 ұпайға емес қазіргідей, ол 30 ұпайға дейін жалғасқан. Киім түрлері мынадай-әйелдерде ұзын көйлекпен, ерлер ұзын смокинг киген.

Ақырында ракетканың формасы өзгере бастады. Ол жұқа тақтайдан жасалды (бұған дейін ракеткалар сымдармен болған), ұстайтын жерлері қысқартылды, жаңа материалдармен үстіңгі жақтарын жабыстырды – былғары, велфр, пергамент және т.б.

Үстел теннисінің бірінші ресми кездесуі 1900 жылы өткізілді. Ал 1901 жылы ресми турнир Индияда болып өтті. Оны бірінші халықаралық жарыс деп санауға болады. осы турнирде жеңіске Индиялық спортшы Нандо жеңіске жетті.

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

№	Тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
1	1.Теннисшілердің техникалық дайындығы	1	1.09.2022ж
2	1.1.Қалақшаны ұстау тәсілдері	1	8.09.2022ж
3	1.1.1.Қысқаша теориялық мәліметтер	1	15.09.2022ж
4	1.1.2. Оқыту әдістемесі	1	22.09.2022ж
5	1.2. Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы	1	29.09.2022ж
6	1.2.1. Қысқаша теориялық мәліметтер	1	6.10.2022ж
7	1.2.2. Оқыту әдістемесі	1	13.10.2022ж
8	1.3 Доп беру (подача)	1	20.10.2022ж
9	1.3.1 Қысқаша теориялық мәлімет	1	27.10.2022ж
10	1.3.2 Оқыту әдістемесі	1	10.11.2022ж
11	1.4 Жазу (накат)	1	17.11.2022ж
12	1.4.1 Қысқаша теориялық мәлімет	1	24.11.2022ж
13	1.4.2 Оқыту әдістемесі	1	1.12.2022ж
14	1.5 Топ-спин	1	8.12.2022ж
15	1.5.1 Қысқаша теориялық мәлімет	1	15.12.2022ж
16	1.5.2 Оқыту әдістемесі	1	22.12.2022ж
17	1.6 Тіреуіш	1	29.12.2022ж
18	1.6.1 Қысқаша теориялық мәлімет	1	12.01.2023ж
19	1.6.2 Оқыту әдістемесі	1	19.01.2023ж
20	1.7 кесіп алу (подрезка)	1	26.01.2023ж
21	1.7.1 қысқаша теориялық мәліметтер	1	2.02.2023ж
22	1.7.2 Оқыту әдістемесі	1	9.02.2023ж
23	1.8 Тактикалық дайындық	1	16.02.2023ж
24	1.8.1 Ұтыс ұпайын ойнату тактикасы	1	23.02.2023ж
25	1.8.2 Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шашаң соқыларды орынау техникасы	1	02.03.2023ж
26	1.8.3 Шабуылға қарсы тұру тактикасы	1	16.03.2023ж
27	1.8.4 Шабуыл соқыларды жазумен орындау тактикасы	1	16.03.2023ж
28	1.8.5. Кездесу жарысын өткізу тактикасы	1	06.04.2023ж
29	1.9 Жұпта ойнаудағы ерекшеліктер	1	13.04.2023ж
30	1.9.1 Жұпта ойнау тактикасы	1	20.04.2023ж
31	1.9.2 Жұпты ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер	1	27.04.2023ж
32	1.9.3 Методикалық нұсқау	1	4.05.2023ж
33	1.10 Жарыстарды өткізу ережесі	1	11.05.2023ж
34	1.10.1 Жарыстарды ұйымдастыру	1	18.05.2023ж

«Бекітемін»

Мектеп директоры:



Тажиев Қ.

Баршақұм орта мектебіндегі ақылы «Үстел теннисі» үйірмесіне қатысатын оқушылар туралы
мәлімет.

2022 – 2023 оқу жылы

№	Үйірме түрі.	Саны	Оқушылардың аты жөні	Жауапты мұғалім	Сыныбы
1	Үстел теннисі	15	Тілегенов Сұлтан Машырықов Нұрасыл Бозақов Нұрсаят Тлегенов Райымбек Асылбекұлы Нұрасыл Жанбаев Ақзат Баймұратов Ертай Аманкелдин Шадияр Тлегенов Ақниет Смағұл Ерасыл Ермекова Сая Жанболатова Жангүл Жомартқызы Назерке Аманкелди Аяулым Ізтұрғанова Ақнұр	Тілеген А	6 6 7 8 8 9 9 10 10 11 6 6 7 7 8

«Бекітемін»

Мектеп директоры:  Тазжибев Қ.



Баршақұм орта мектебіндегі «Үстел теннисі» үйірме кестесі.

2022 – 2023 оқу жылы

Күні	1күн	2күн	3күн	4күн	5күн	6күн	Оқушы саны.	Жауапты мұғалім.
Спорт түрі.								
Үстел теннисі				16:00			15	Тілеген А

Үйірме жетекшісі:



Тілеген А.

Қолданылған әдебиеттер

1. А.Н. Амелин. Үстел теннисі (спорт әліппесі)/ А.Н. Амелин, В.А. Паншина. – М: ФиС, 1980.-112 б.
2. Г.В. Барчукова. Үстел теннисін ойнауға үйрен/Г.В. Барчукова.-М.: Кеңес спорты, 1989.-48 б.
3. Г.В. Барчукова. ЖОО үстел теннисі /Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин.-М.: Спорт Академ Пресс, 2002.-132 б.
4. Ю.П. Байгулов. Үстел теннисінің негіздері/Ю.П.Байгулов, А.Н. Романин -М.: ФиС, 1979.-160 б.
5. Г. Гринберг. Үстел теннисі./Г.Гринберг.-Кишинев, 1973.-94 б.
6. К. Еременко. Кіші қалақшаның шеберлері/ К.Еременко, А. Силинков-Ташкент: Еш гвардия, 1988.-128 б.
7. Ю.П. Байгулов. Үстел теннисінің негіздері/Ю.П.Байгулов, А.Н. Романин -М.: ФиС, 1979.-160 б.
8. В.С. Иванов. Үстел теннисі./ В.С. Иванов. М.:Ф и СД9707-196 б.
9. В.С. Иванов. Теннис үстелде./ В.С. Иванов. М.:Ф и СД9707-160 б.
10. Үстел теннисі. Сайыс ережелері. – М.:Ресей үстел теннисінің федерациясы, 2002.-191 б.
11. Үстел теннисі. Спорт секциясы, дене шынықтыру ұжымына және спорт клубы үшін бағдарлама.-М.:СД978.40б.
12. Үстел теннисі. ДЮСШ және СДЮСШОР үшін оқыту бағдарламасы.-М.:Кеңес спорты, 1990.-47 б.
13. Үстел теннисі. Сайыс ережелері.-М.:ФиС, 1971.-48 б.
14. С. Силонов. Үстел теннисіндегі қалақша/Үстел теннисі.№2.-2002.
15. Л.Орман. Заманауи үстел теннисі/Л. Орман.-М.: ФИС 1985.-175б.
16. Б.М. Розин.Кіші қалақшаның кереметтері./Б.М. Розин. – Душанбе, 1986.64 б.