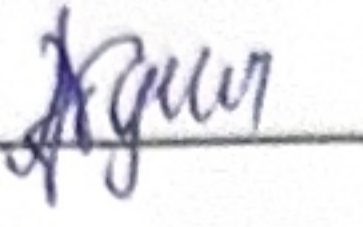
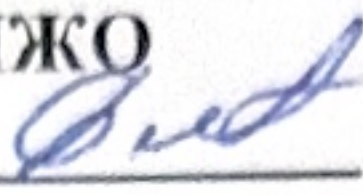


ӘБ отырысында қаралды
ӘБ жетекшісі:
О.Т.Абдуллин 
Хаттама № 1
« 26 » 08 2025ж

Келісемін
Директордың ӘІЖО
Б.Р.Утебаева 
« 26 » 08 2025ж

Бекітемін
Мектеп директоры
А.С.Джамбулова 
« 26 » 08 2025ж



Үстел теннисі секциясының жұмыс жоспары 5-6 сыныптар

Дайындаған секция жетекшісі: Ахатова А.А

2025-2026 оқу жылы

Түсінік хат

Үстел теннисі ойыны

Мақсаты: - Үстел теннисі ойынын үйрету.

- Ойынға деген қызығушылығын арттыру.
- Оқушылар арасында үстел теннисі ойынын дамыту.

Үстел теннисі-спорт ойындарының ең көп тараған түрі. Үстел теннисі адамның епті, жылдам, байқампаз болып өсуіне көп көмегін тигізеді. Жалпы қимыл-қозғалыстарын үйлесімді қолдана білуге тез ойлап, жылдам шешім қабылдауға, нысанаға дәл бағыттауға төселдіреді.

Үстел ойынымен әуестенушілердің күш-қайраты жақсы толысады. Олар әрі өте төзімді болады. Денсаулығы нығайып, епті әрі өте төзімді болады. Денсаулығы нығайып, денесі сымбатты болып қалыптасады.

Р/с	Сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін уақыты 5-6 класс (ұлдар,қыздар)
1	Үстел теннисі туралы түсінік	1	06.09
2	Теннис құрал-жабдықтарымен таныстыру	1	13.09
3	Ойыншының бастапқы қалпы	1	20.09
4	Ойыншының қозғалысы	1	27.09
5	Шарикті ойынға қосу	1	04.10
6	Ракетканы қолға дұрыс ұстау	1	11.10
7	Оңға және солға қозғалу	1	18.10
8	Теннис добын сол жақтан қағу	1	25.10 м.к
9	Теннис добын оң жақтан қағу	1	08.11
10	Теннис добын сол жақтан қиып соғу	1	15.11
11	Теннис добын оң жақтан қиып соғу	1	22.11
12	Теннис добын дұрыс,тез соғу	1	29.11
13	Теннис добын беру тәртібін үйрену	1	06.12
14	Теннис добын алу тәртібін үйрену	1	13.12
15	Бір-бірімен ойнау тәсілдері	1	20.12
16	Ұпай жинау тәсілі	1	27.12
17	Қарсыласын ұту	1	10.01
18	Қарсыласының добын қайтару	1	17.01
19	Оқушылардың бір мезгілдегі ойыны	1	24.01
20	Теннис добын дұрыс ойынға қосу	1	31.01
21	Жылдамдықпен қозғалу	1	07.02
22	Қарсыласты алдау әдістері	1	14.02
23	Теннис добын ұру әдістері	1	21.02
24	Допты оң және сол жаққа беру	1	28.02
25	Теннис добын төменнен беру	1	07.03
26	Теннис добын жоғарыдан беру	1	14.03
27	Допты қарсыласқа қайтару	1	04.04
28	Допты тура беру	1	11.04
29	Жылдамдықпен қозғалу тәсілі	1	18.04
30	Допты оң және сол жаққа беру	1	25.04
31	Ер балалар арасындағы сайыс	1	02.05
32	Қыз балалар арасындағы сайыс	1	09.05 м.к
33	Үстел теннисін ойнау	1	16.05
34	Үстел теннисін ойнау	1	23.05
	Барлық сағат саны	34	

Үстел теннисі секциясына қатысатын оқушылар тізімі

Реті	Оқушының аты-жөні	Класы	Қатысатын секциясы	Өтетін күндері	Мұғалімі
1	Абдарасула Арман	5 «А»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
2	Есет Әділет	5 «А»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
3	Исмағұл Еркінбек	5 «А»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
4	Таубай Айарыс	5 «Ә»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
5	Берікқали Парасат	5 «Ә»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
6	Ануар Нұрхан	5 «Ә»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
7	Аманжол Қасым	5 «Ә»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
8	Қарымсақов Жарқын	6 «А»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
9	Менешов Жанали	6 «А»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
10	Дәуренов Ернұр	6 «А»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
11	Азаматұлы Азат	6 «Ә»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
12	Тасов Әлихан	6 «Ә»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
13	Ешім Шыңғыс	6 «Ә»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
14	Сейтенова Еркежан	5 «А»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
15	Қалабаева Ақбаян	5 «А»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
16	Қуандық Дильнара	5 «А»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
17	Жидебай Айдай	5 «Ә»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
18	Төребек Келбет	5 «Ә»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
19	Өсер Зере	5 «Ә»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
20	Дәуренова Аңсар	6 «А»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
21	Ануар Сезім	6 «А»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
22	Қайратқызы Аруна	6 «А»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
23	ӘділжаАдиян	6 «Ә»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
24	Қорғанбек Ақбота	6 «Ә»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
25	Никтаева Інжу	6 «Ә»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А

Секция жетекшісі: Ахатова А.А.

«Үстел теннисі» секциясының кестесі

Секция атауы	Сенбі
Үстел теннисі	09:00-10:00

Секция жетекшісі: Ахатова А.А.