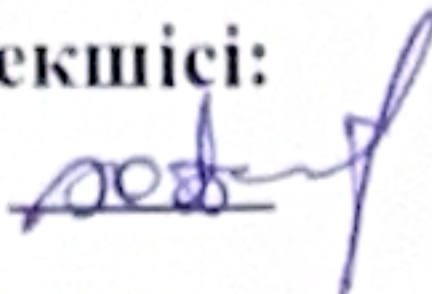
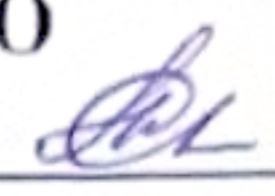


ӘБ отырысында
Қаралды ӘБ жетекшісі:
Х.А.Бекмуратов 
Хаттама №
« 31 » 08 2023ж

Келісемін
Директордың ӘІЖО
Г.М.Сатыбалдина 
« 31 » 08 2023ж



Үстел теннисі секциясының жұмыс жоспары

5-6 кластар

Дайындаған секция жетекшісі: Ахатова А.А

2023-2024 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	Өткізілген уақыты	Класс
1	Үстел теннисі туралы мағлұмат	2		
2	Спорт ойындарының бірі-үстел теннисі	2		
3	Үстел теннисінің тарихы	2		
4	Ойынның ережесі	2		
5	Ойын алаңы туралы түсініктеме	2		
6	Үстел теннисінің столы және сеткасы туралы түсініктеме	2		
7	Ракета және теннис туралы түсініктеме	2		
8	Ойынның техникасы және тактикасы	2		
9	Ракетаны қалай ұстау керектігін үйрету	2		
10	Ойыншының тұрысы	2		
11	Теннис добын қалай ұру	2		
12	Допты қарсыласқа қайтару	2		
13	Теннис ойыны	2		
14	Теннис ойынының ережелері	2		
15	Теннис добын айналдырып ұру тәсілдері	2		
16	Теннис ракетасын ұстау тәсілдері	2		
17	Теннис добын қиғаштай ұру	2		
18	Теннис добын оң жаққа ұру	2		
19	Теннис добын сол жаққа ұру	2		
20	Ойыншының допты оң жаққа берудегі тұрысы	2		
21	Ойыншының допты сол жаққа берудегі тұрысы	2		
22	Допты оң жаққа ұруды үйрету	2		
23	Допты сол жаққа ұруды үйрету	2		
24	Ойынның ережелері	2		
25	Допты ойыншының бастауы	2		
26	Допты тура беру	2		
27	Допты оң жаққа беру	2		
28	Теннис ойыны	2		
29	Теннис добын төменнен беру	2		
30	Теннис добын жоғардан беру	2		
31	Ойынның тактикасын үйрену	2		
32	Ойынның техникасын үйрену	2		
33	Теннис ойыны	2		
34	Қорытынды сабақ	2		
	Барлық сағат саны	68		

Үстел теннисі секциясының кестесі

Секция атауы	Сенбі
Үстел теннисі	09:00-10:30

Секция жетекшісі:  А.А.Ахатова