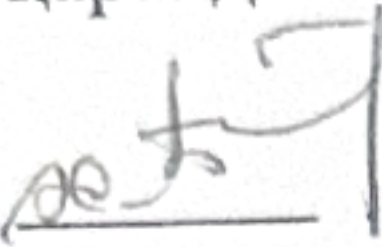
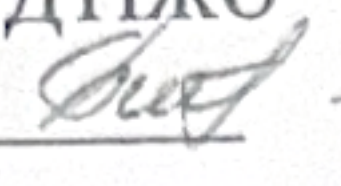
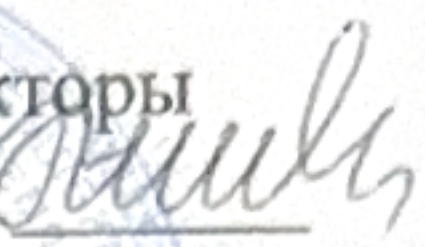


ӘБ отырысында қаралды
ӘБ жетекшісі:
Х.А.Бекмуратов 
Хаттама №
« 08 » 09 2024ж

Келісемін
Директордың ДТІЖО
Б.Р.Утебаева 
« 08 » 09 2024ж

Бекітемін
Мектеп директоры
А.Ж.Айзакова 
« 08 » 09 2024ж


Үстел теннисі секциясының жұмыс жоспары

5-6 кластар

Дайындаған секция жетекшісі: Ахатова А.А

2024-2025 оқу жылы

Түсінік хат

Үстел теннисі ойыны

Мақсаты: - Үстел теннисі ойынын үйрету

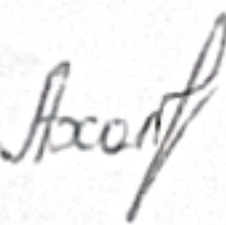
- Ойынға деген қызығушылығын арттыру.
- Оқушылар арасында үстел теннисі ойынын дамыту

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 көздейді. Үстел ойынымен ойыншылардың күш –қайраты жақсы толысады. Денсаулығы нығайып епті болады. Денсаулығы нығайып, денесі сымбатты болып қалыптасады.

Р/с	Секцияның тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін уақыты
1	Үстел теннисі туралы мағлұмат	2	
2	Үстел теннисінің тарихы	2	
3	Ойын алаңы туралы түсініктеме	2	
4	Ойынның техникасы мен тактикасы	2	
5	Ойынның ережесі	2	
6	Үстел теннисінің столы мен сеткасы туралы түсінік	2	
7	Ракета туралы түсінік	2	
8	Ойыншының тұрысы	2	
9	Ракетканы қалай ұстау керектігін үйрету	2	
10	Теннис добын ұру	2	
11	Теннис добын ойынға қосу	2	
12	Допты қарсыласқа қайтару	2	
13	Теннис добын оң жаққа ұру	2	
14	Теннис добын сол жаққа ұру	2	
15	Теннис добын қиғаштай ұру	2	
16	Теннис ойыны	2	
17	Допты оң жаққа берудегі ойыншының тұрысы	2	
18	Допты сол жаққа берудегі ойыншының тұрысы	2	
19	Допты сол жаққа ұруды үйрету	2	
20	Допты оң жаққа ұруды үйрету	2	
21	Допты тура беру	2	
22	Теннис добын төменнен беру	2	
23	Теннис добын жоғарыдан беру	2	
24	Ойынның ережелері	2	
25	Ойынның тактикасын үйрену	2	
26	Ойынның техникасын үйрену	2	
27	Допты ойыншының бастауы	2	
28	Жылдамдықпен қозғалу	2	
29	Қарсыласты алдау тәсілдері	2	
30	Теннис добын ұру тәсілдері	2	
31	Допты оң және сол жаққа беру	2	
32	Теннис ойнау	2	
33	Теннис ойнау	2	
34	Қорытынды сабақ	2	
	Барлық сағат саны	68	

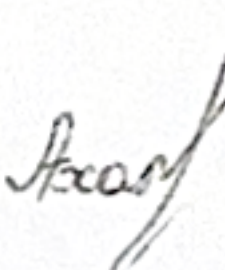
Үстел теннисі секциясының кестесі

Секция атауы	Сенбі
Үстел теннисі	09.00-10.30

Секция жетекшісі  А.А.Ахатова

Үстел теннисі секциясына қатысатын оқушылар тізімі

Реті	Оқушының аты-жөні	Класы	Қатысатын секциясы	Өтетін күндері	Мұғалімі
1	Қарымсақов Жарқын	5 «А»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
2	Менешов Жанәли	5 «А»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
3	Азаматұлы Азат	5 «Ә»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
4	Елеуғазин Даулет	5 «Ә»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
5	Зейнолла Салауат	5 «Б»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
6	Серікбаев Ернұр	5 «Б»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
7	Тілекқабыл Жанарыс	6 «А»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
8	Байзолла Мағжан	6 «А»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
9	Жеңісбек Айсұлтан	6 «А»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
10	Шакиев Абу	6 «Б»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
11	Елеукен Жансен	6 «Б»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
12	Мұханбетсапин Ернұр	6 «Б»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
13	Дәуренова Аңсар	5 «А»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
14	Қайратқызы Аруна	5 «А»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
15	Хангелді Ақбаян	5 «Ә»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
16	Әділжан Адиля	5 «Ә»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
17	Ғабитқызы Меруерт	5 «Б»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
18	Марат Айдина	5 «Б»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
19	Аманқызы Гауһар	6 «А»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
20	Серікова Шапағат	6 «А»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
21	Мұса Айша	6 «А»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
22	Жұбаньш Гүлім	6 «Ә»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
23	Болат Көркем	6 «Ә»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
24	Саматқызы Айнур	6 «Б»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А
25	Төребек Медет	6 «Б»	Үстел теннисі	Сенбі	Ахатова А.А

Секция жетекшісі:  А.А. Ахатова