

БЕКІТЕМІН
«Тайтөбе ауылының ЖОББ»
КММ директорының міндетін
атқарушы
Алпенов Е.С.

« 31 » 08 2023 ж.

КЕЛІСЕМІН
Директордың тәрбие ісі
жөніндегі орынбасары
Каенов А.М.

« 31 » 08 2023 ж.

Ә/Б ОТЫРЫСЫНДА
қаралды
Хаттама №1
Бірлестік жетекшісі
Букенов Н.Н.

« 31 » 08 2023 ж.

«Теннис» үйірмесінің күнтізбелік-тақырыптық жоспары

Мұғалім: Амирхамзин Ербол Нурсейтович

2023-2024 оқу жылы

Түсінік хат

1. Үстел теннисінің көлемі 274-152,5 см, биіктігі 76см тік бұрыш Үстел да ойналады. Тор Үстел ды тең екі бөлікке бөледі.

Ойын үшін кішкентай доп (шеңбері3,72 немесе 3,82см) және арнайы доп ұратын қалақша(ракетка) пайдаланылады.

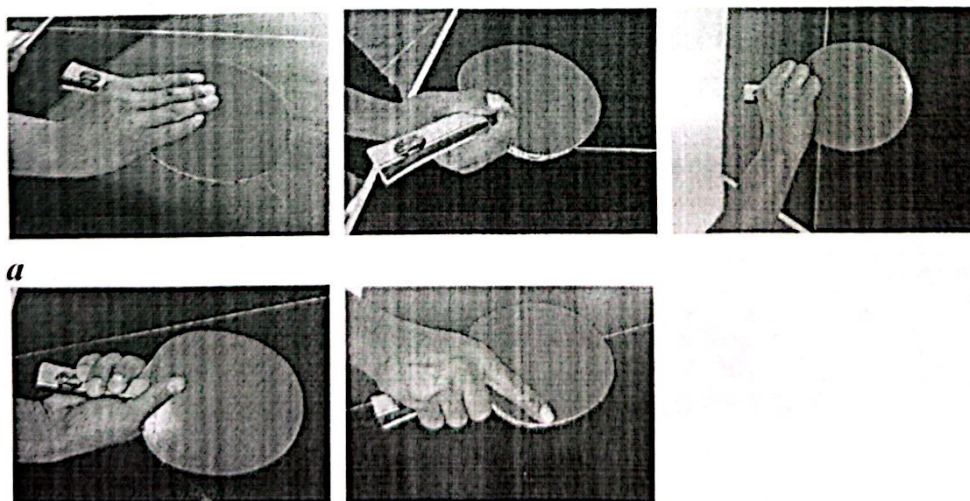
Үстел теннисі ойынынжалғыз (екі қарсылас ойыншы)және жұппенен (Үстел дың әрбір жағында екі ойыншыдан ойнайды. Ойынның мәні мынада. Ойнаушылардың әрқайсысы ракетканың соққысымен қарсыласының Үстел ының кез келген бөлігіне допты тордан асырып, қарсы ойыншы Үстел дың екінші жағынан тор арқылы допты қайтара алмайтын есеппен жібереді. Осы мақсатта жылдам орын ауыстыруымен үйлестіре отырып, ойыншылар күші мен сипаты жағынан әр түрлі болатын соққыларды қолданылады.

Үстел көлемінің бір шама шағындағы, доптың үлкен шапшандықпен ауысуы,ойын жағдайларының жылдам алмасуы ойыншылардан қарсыластың іс – әрекетіне кенеттен қарсы іс – қимылмен жауап беруді, қозғалыстың жоғары үйлесімділігін,жан – жақты дене және ерік –күш даярлығын, ойын жағдайларын жылдам және дұрыс бағалау біліктілігін және осыған байланысты ең оңтайлы техникалық тәсілдер мен тактикалық іс-әрекеттерді қолдануды талап етеді.

Үстел теннисінің алдында кішкентай доппенен бастапқыда еденде, кейін Үстел үстінде ойналатын әр түрлі ойындар болады. Пинг – пинг (Үстел теннисі ойыны ертеде осылай аталған) Европада, Америкада, Австралияда, Азияда кең тараған.

2. Бейне таспа көру.Бейне таспада ойын ережелері және екі жақты ойын бейнеленген

3.Топпен жаттығу.Оқушыларды 1және2ге санатып 2қатар шығарып алу.Ракетканы ұстау онымен жұмыс жасау тәсілдері.



*Ракетканы ұстау тәсілдері
а-тігінен, б-колденең*

4. Шабуылдау тәсілі. Аяқ, кол кимылы. Қалыпты жағдай. Ыңғайлы қолдарын көтеріп, бір қадам алға, Қайта бастапқы қалыпқа келу. Қорғану тәсілі. Бастапқы қалып. Аяқты бір адым артқа қою және бастапқы қалыпқа келу.

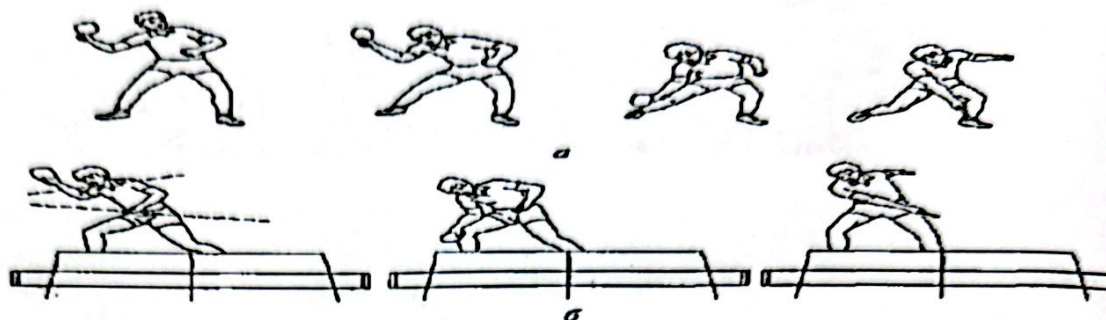


Рис. 31. Подрезка справа:
а — вид сбоку, б — вид спереди

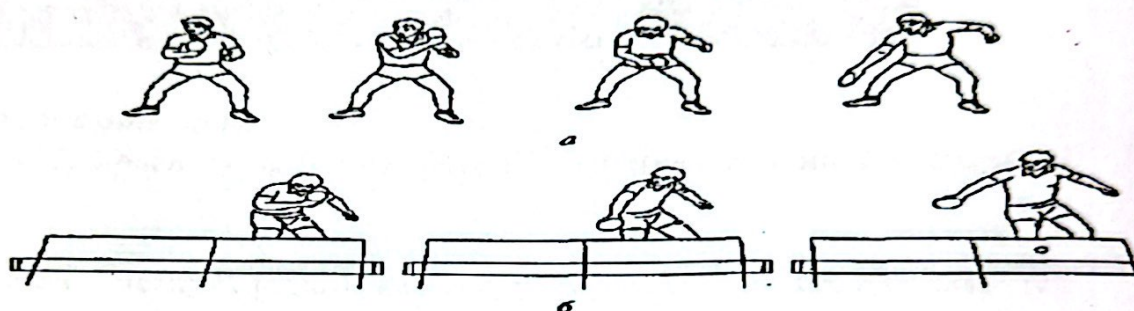
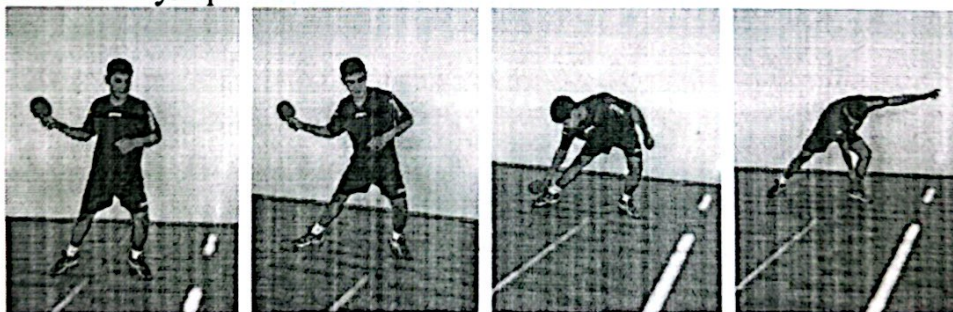
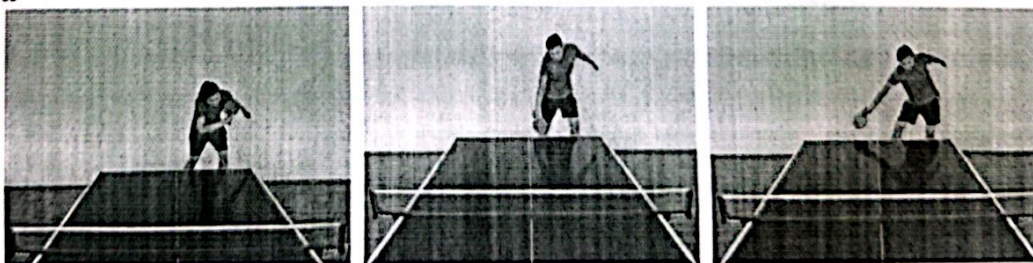


Рис. 32. Подрезка слева:
а — вид сбоку, б — вид спереди сверху

5. Қиып алу тәсілі. Бастапқы жағдай. Артқа шегіну, алу және қалыпқа келу т.б жаттығулар



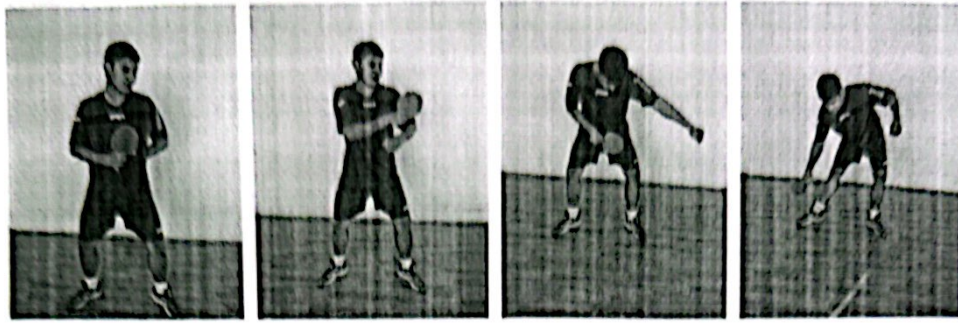
а



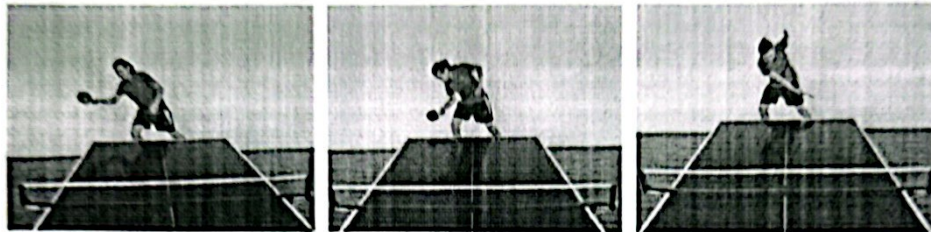
б

оң жақтан қию

а - бүйірден қаралған көрініс, б - алдынан қаралған көрініс



а



б

сол жақтан қию

а - бүйірден қаралған көрініс, б - алдынан жоғарыдан қаралған көрініс

Қиып тастау (Срезка) қиып алу тәсілі секілді орындалады, тек үстелдің үстінде немесе үстелден жақын арақашықтықта және қысқа қиып тастауда қолдың қимыл - қозғалысында орындалады. Ойында бұл техникалық тәсіл дайындық ретінде қолданылады және шығып көтеріліп келе жатқан допқа қарсы жақын қашықтықта орындалады.

Накат – жақсы дайындалған техникалық тәсілдің бірі болып табылады, оны барлық теннисистер меңгеруі қажет. Накат қолдың алға – жоғары – жан – жаққа (оңға және солға) қимыл – қозғалыстар жасау арқылы орындалады. (сурет. 33, 34). Иық алға бір мезгілде жоғары қозғалады. Қол білезігінің бұрылу мәнері арқылы ракетка допты үстіңгі бетінен жасырады. Допқа жоғарғы жағынан айналып алға түсетін серпін беріледі. Дене салмағы артта тұрған аяқтан алдыда тұрған аяққа ауыстырылады. Қолдың қозғалысы дененің бір мезетте бұрылумен орындалады. Сокқы доптың жоғарғы – бүйір бөлігіне жасалады.



Оң жақтан накат әдісін қолдану



Сол жақтан накат әдісін қолдану

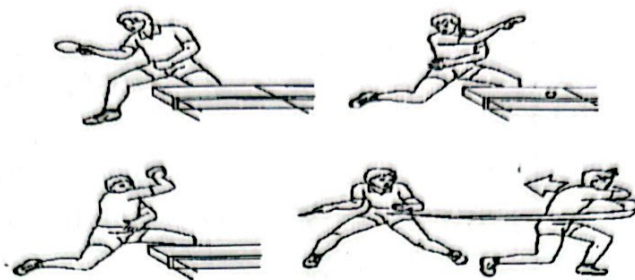


Рис. 35. Завершающий удар справа

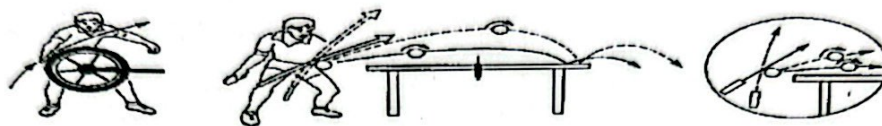


Рис. 36. Топ-спин справа

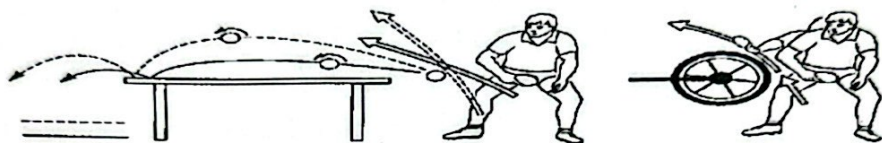
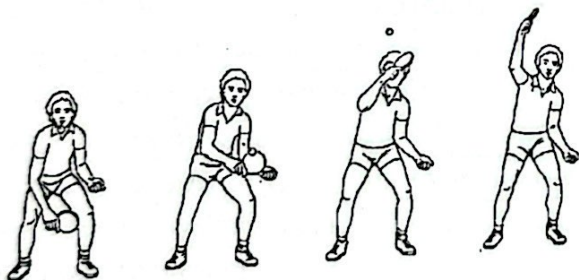
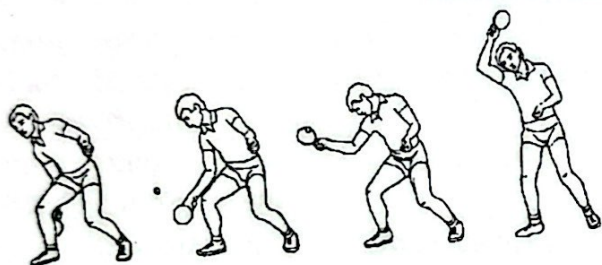


Рис. 37. Топ-спин слева



Свеча: а-оң жақтан, б-сол жақтан

Свеча – тәсілі бұрын күшті соққылардан қорғану тәсілі ретінде қолданылған болатын. Қазіргі таңда свеча тәсілі –

тиімді, нәтижелі қорғаныс тәсілі болып табылады, оны қарсыласын қолайлы позициядан, тұрыстан шығару үшін қолданады. Спортшы допты төменнен-жоғары – алға, допты жоғары айналдыра және үстелдің әр бағытына соққы бағыттайды. Қол белден сәл төмен орналасқанда, доп ракеткаға қабылданады.

**Теннисі үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары
(аптасына 2 сағат)**

Р/с	Тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
1.	Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру	1		
2.	Үстел теннисі ойынының шығу тарихы , ойын ережелері	1		
3.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1		
4.	Үстел теннисі қалағын (ракетка) ұстау тәсілдері	1		
5.	Үстел теннисі қалағын (ракетка) ұстау тәсілдері	1		
6.	Қалақты тік ұстау және көлденең ұстау тәсілдері	1		
7.	Қалақты тік ұстау және көлденең ұстау тәсілдері	1		
8.	Үйрету әдістемесі, жаттығулар жиыны	1		
9.	Үйрету әдістемесі, жаттығулар жиыны	1		
10.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1		
11.	Допты қалақшаның ішкі және сыртқы бетімен қайтару әдістерін үйрету	1		
12.	Допты қалақшаның ішкі және сыртқы бетімен қайтару әдістерін үйрету	1		
13.	Ойынышының тұрысы мен қозғалыс тәсілдері	1		
14.	Ойынышының тұрысы мен қозғалыс тәсілдері	1		
15.	Қозғалыстың бір адымдық тәсілі	1		
16.	Қозғалыстың бір адымдық тәсілі	1		
17.	Қысқа допты қайтарудағы алға қарай қозғалыс	1		
18.	Қысқа допты қайтарудағы алға қарай қозғалыс	1		
19.	Қорғаныс тәсілдері.	1		
20.	Қорғаныс тәсілдері.	1		
21.	Қарсы шабуыл жасау тәсілдері	1		
22.	Қарсы шабуыл жасау тәсілдері	1		
23.	Қиғаш келген допты қайтару, шетке қарай қозғалыс жасау арқылы қабылдау	1		
24.	Қиғаш келген допты қайтару, шетке қарай қозғалыс жасау арқылы қабылдау	1		
25.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1		
26.	Аяқты жылжыта отырып қадам жасау	1		
27.	Аяқты жылжыта отырып қадам жасау	1		
28.	Айқастырылған адымдар тәсілдері	1		
29.	Айқастырылған адымдар тәсілдері	1		

	Доп беру (подача), допты ойынға қосу тәсілдері	1		
	Доп беру (подача), допты ойынға қосу тәсілдері	1		
32.	Допты жоғарыдан және жанынан ойынға қосу әдістерін үйрету	1		
33.	Допты жоғарыдан және жанынан ойынға қосу әдістерін үйрету	1		
34.	Допты ойынға тіке қиғаштап беру әдістері	1		
35.	Допты ойынға тіке қиғаштап беру әдістері	1		
36.	Допты ойынға айналдырып қосу әдісін үйрету	1		
37.	Допты ойынға айналдырып қосу әдісін үйрету	1		
38.	Жазу (накат) тәсілдері	1		
39.	Жазу (накат) тәсілдері	1		
40.	Сол жақтан және оң жақтан жазу (накат) әдістері	1		
41.	Сол жақтан және оң жақтан жазу (накат) әдістері	1		
42.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1		
43.	Топ-спин. Оң және сол жақтан топ-спин әдістерін үйрету	1		
44.	Топ-спин. Оң және сол жақтан топ-спин әдістерін үйрету	1		
45.	Топ-спин. Оң және сол жақтан топ-спин әдістерін үйрету	1		
46.	Тіреуіш, топ-спинге қарыс оң және сол жақ тіреуіш әдістерін орындауды үйрету	1		
47.	Тіреуіш, топ-спинге қарыс оң және сол жақ тіреуіш әдістерін орындауды үйрету	1		
48.	Тіреуіш, топ-спинге қарыс оң және сол жақ тіреуіш әдістерін орындауды үйрету	1		
49.	Допты кесіп алу (подрезка) тәсілдері	1		
50.	Допты кесіп алу (подрезка) тәсілдері	1		
51.	Допты сол жақтан және оң жақтан кесіп алу әдістерін үйрету	1		
52.	Допты сол жақтан және оң жақтан кесіп алу әдістерін үйрету	1		
53.	Тактикалық дайындық, ережемен ойын жүрізу	1		
54.	Тактикалық дайындық, ережемен ойын жүрізу	1		
55.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1		
56.	Соққылардың техникалық тәсілдері мен классификациясы	1		
57.	Соққылардың техникалық тәсілдері мен классификациясы	1		
58.	Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шапшаң соққыларды орындау техникасы	1		

	Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шапшаң соққыларды орындау техникасы	1		
60.	Шабуылға қарсы тұру тактикасы	1		
61.	Шабуылға қарсы тұру тактикасы	1		
62.	Шабуыл соққыларды жазумен (накат) орындау тактикасы	1		
63.	Шабуыл соққыларды жазумен (накат) орындау тактикасы	1		
64.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1		
65.	Жұпта ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер	1		
66.	Ойынды жетілдіру, физикалық күш-қуатты арттыру жаттығулары	1		
67.	Ойыншылардың шабуылдағы және қорғаныстағы әрекеттерін жетілдіру	1		
68.	Ережемен үстел теннисі ойынын ойнау. Төрешілік ету	1		
Барлығы:68 сағат				