



Бекітпемін:
Мектеп директоры:

[Signature]

Г.С. Алыева

«29»

[Signature]

2025ж

Келісемін:

Тәрбие-ісінің орынбасары:

[Signature]

А.М. Каепов

«29»

[Signature]

2025ж

Қаралды:

ӘБ отырысында

Хаттама №

[Signature]

Г.Е. Каменова

«29»

[Signature]

2025ж

«Үстел теннисі»

үйірмесінің жоспары

Үйірме жетекшісі: Амирхамзин Е.Н

2025 – 2026 оқу жылы

Түсінік хат

Үстел теннисі – оқушылардың денсаулығын нығайтып, қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыратын, ойлау қабілеті мен жылдамдығын жетілдіретін спорт түрі. Бұл үйірме жұмысы оқушылардың спортқа деген қызығушылығын дамытып қана қоймай, олардың ұйымшылдыққа, жауапкершілікке, еңбекқорлыққа тәрбиеленуіне ықпал етеді.

Үйірменің мақсаты:

- Оқушылардың денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтын насихаттау;
- Үстел теннисінің негізгі техникасын мен тактикасын үйрету;
- Жылдамдық, ептілік, шыдамдылық қасиеттерін дамыту;
- Мектепішілік және аудандық жарыстарға қатысатын спортшыларды дайындау.

Үйірменің міндеттері:

1. Үстел теннисінің ережелерімен, ойын мәдениетімен таныстыру;
2. Дене шынықтыру дағдыларын жетілдіру, қозғалыс үйлесімділігін дамыту;
3. Тәртіпке, ынтымаққа және спорттық этикаға тәрбиелеу;
4. Оқушылардың бойында табандылық, жеңіске деген жігер қалыптастыру;
5. Дарынды спортшыларды анықтап, кәсіби спортқа баулу.

Күтілетін нәтижелер:

- Үйірме мүшелері үстел теннисінің негізгі техникасын меңгереді;
- Спортқа тұрақты қызығушылық қалыптасады;
- Салауатты өмір салтын ұстанатын оқушылар саны артады;
- Жарыстарға қатысып, жақсы нәтижелер көрсетуге дайын болады.

Ұйымдастыру шарттары:

- Сабақтар оқу жоспарына сәйкес аптасына 2 рет өткізіледі;
- Жаттығулар спорт залы мен арнайы үстел теннисі жабдықтарымен өткізіледі;
- Жыл ішінде мектепішілік турнирлер ұйымдастырылады;
- Жыл соңында есеп беру жарысы өткізіліп, үздіктер марапатталады.

Қолданылған әдебиеттер:

1. Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі. Дене шынықтыру пәні бойынша оқу бағдарламасы (2022 ж.) – Астана, 2022.
2. Әбдіқалықов Қ., Қасенов Е. Үстел теннисі негіздері. – Алматы: Рауан, 2019.
3. Омаров Б. Дене тәрбиесі және спорт әдістемесі. – Алматы: Қазақ университеті, 2021.
4. Table Tennis Federation International. ITTF Handbook 2024. – Lausanne, Switzerland, 2024.
5. Жаңабаев С. Спорттық ойындар әдістемесі. – Алматы: Білім, 2020.

Күнтізбелік-тақырыптық жоспар
Жылына 68 сағат, аптасына 2 сағат

№	Тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
1	Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру	1	
2	Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру	1	
3	Үстел теннисі ойынының шығу тарихы, ойын ережелері	1	
4	Үстел теннисі ойынының шығу тарихы, ойын ережелері	1	
5	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1	
6	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1	
7	Үстел теннисі қалағын (ракетка) ұстау тәсілдері	1	
8	Үстел теннисі қалағын (ракетка) ұстау тәсілдері	1	
9	Қалақты тік ұстау және көлденең ұстау тәсілдері	1	
10	Қалақты тік ұстау және көлденең ұстау тәсілдері	1	
11	Үйрету әдістемесі, жаттығулар жиыны.	1	
12	Үйрету әдістемесі, жаттығулар жиыны.	1	
13	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары.	1	
14	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары.	1	
15	Допты қалақшаның ішкі және сыртқы бетімен қайтару әдістерін үйрету.	1	
16	Допты қалақшаның ішкі және сыртқы бетімен қайтару әдістерін үйрету.	1	
17	Ойыншының тұрысы мен қозғалыс тәсілдері.	1	
18	Ойыншының тұрысы мен қозғалыс тәсілдері	1	
19	Қозғалыстың бір адымдық тәсілдері.	1	
20	Қозғалыстың бір адымдық тәсілдері.	1	
21	Қысқа допты қайтарудағы алға қарай қозғалыс.	1	
22	Қысқа допты қайтарудағы алға қарай қозғалыс.	1	
23	Қорғаныс тәсілдері.	1	
24	Қорғаныс тәсілдері.	1	
25	Тіреуіш. Топ-спинге қарыс оң және сол жақ тіреуіш әдістерін орындауды үйрету.	1	
26	Тіреуіш. Топ-спинге қарыс оң және сол жақ тіреуіш әдістерін орындауды үйрету.	1	
27	Допты кесіп алу (подрезка) тәсілдері	1	
28	Допты кесіп алу (подрезка) тәсілдері	1	
29	Допты сол жақтан және оң жақтан кесіп алу әдістерін үйрету	1	
30	Допты сол жақтан және оң жақтан кесіп алу әдістерін үйрету	1	
31	Тактикалық дайындық, ережемен ойын жүрізу	1	
32	Тактикалық дайындық, ережемен ойын жүрізу	1	
33	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1	
34	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1	
35	Соққылардың техникалық тәсілдері мен классификациясы	1	
36	Соққылардың техникалық тәсілдері мен классификациясы	1	
37	Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шапшаң соққыларды орындау техникасы	1	

38	Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шапшаң соққыларды орындау техникасы	1	
39	Шабуылға қарсы тұру тактикасы	1	
40	Шабуылға қарсы тұру тактикасы	1	
41	Шабуыл соққыларды жазумен (накат) орындау тактикасы	1	
42	Шабуыл соққыларды жазумен (накат) орындау тактикасы	1	
43	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1	
44	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1	
45	Жұпта ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер	1	
46	Жұпта ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер	1	
47	Ойынды жетілдіру, физикалық күш-қуатты арттыру жаттығулары	1	
48	Ойынды жетілдіру, физикалық күш-қуатты арттыру жаттығулары	1	
49	Ойыншылардың шабуылдағы және қорғаныстағы әрекеттерін жетілдіру	1	
50	Ойыншылардың шабуылдағы және қорғаныстағы әрекеттерін жетілдіру	1	
51	Ережемен үстел теннисі ойынын ойнау. Төрешілік ету	1	
52	Ережемен үстел теннисі ойынын ойнау. Төрешілік ету	1	
53	Аяқты жылжыта отырып қадам жасау	1	
54	Аяқты жылжыта отырып қадам жасау	1	
55	Айқастырылған адымдар тәсілдері	1	
56	Айқастырылған адымдар тәсілдері	1	
57	Допты жоғарыдан және жанынан ойынға қосу әдістерін үйрету	1	
58	Допты жоғарыдан және жанынан ойынға қосу әдістерін үйрету	1	
59	Допты ойынға тіке қиғаштап беру әдістері	1	
60	Допты ойынға тіке қиғаштап беру әдістері	1	
61	Допты ойынға айналдырып қосу әдісін үйрету	1	
62	Допты ойынға айналдырып қосу әдісін үйрету	1	
63	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1	
64	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1	
65	Қорғаныс тәсілдері.	1	
66	Қорғаныс тәсілдері.	1	
67	Қарсы шабуыл жасау тәсілдері	1	
68	Қарсы шабуыл жасау тәсілдері	1	

«Тайтөбе ауылы жалпы орта білім беретін мектебі»КММ


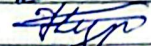



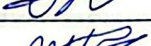





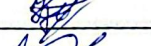

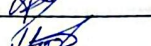
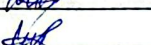
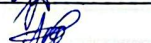


«Үстел теннисі» үйірмесіні қатысатын оқушылар тізімі

№	Оқушылар тізімі	Сыныптар
1	Мукатай Аділ	10 «А»
2	Бейсат Нұрдаулет	10 «Ә»
3	Қуандық Еркежан	11 «А»
4	Жанат Мейрамбек	8 «Ә»
5	Меирамбаева Газиза	7 «А»
6	Серікбай Жанибек	6 «Б»
7	Жанат Нұрасыл	5 «Ә»
8	Қаратаев Алдияр	7 «Б»
9	Шоқан Нұрмұхамбет	7 «Б»
10	Бахыт Омар	7 «А»
11	Бауыржанқызы Жасима	7 «Ә»
12	Серікбай Раяна	5 «Б»
13	Құралбай Нәзік	7 «Ә»
14	Қуандық Ерасыл	5 «А»
15	Онғар Аяна	6 «Ә»
16	Жанат Малика	6 «В»
17	Сұраған Жанель	5 «Б»
18	Асауке Раяна	5 «Б»

Үйірме кестесі

Апта	Уақыты
Дүйсенбі	18:30-20:00
Бейсенбі	18:30-20:00

**«Үстел теннисі» үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі.
Қауіпсіздік ережелерімен таныстым**

Р/с	Оқушылардың аты-жөні	Қолы
1	Мукатай Аділ	
2	Бейсат Нұрдаулет	
3	Қуандық Еркежан	
4	Жанат Мейрамбек	
5	Меирамбаева Газиза	
6	Серикбай Жанибек	
7	Жанат Нұрасыл	
8	Қаратаев Алдияр	
9	Шоқан Нұрмұхамбет	
10	Бахыт Омар	
11	Бауыржанқызы Жасима	
12	Серікбай Раяна	
13	Құралбай Нәзік	
14	Қуандық Ерасыл	
15	Онғар Аяна	
16	Жанат Малика	
17	Сұраған Жанель	
18	Асауке Раяна	

Қауіпсіздік талаптары

1. Үйірмеге дейін қойылатын қауіпсіздік талаптары.

- 1.1 Тамақ ішкеннен кейін бірден үйірмеге кіруге болмайды, тамақ ішкеннен кейін кем дегенде екі сағат уақыт өтсе ғана жаттығуды бастауға болады.
- 1.2 Үйірмеге ауыр физикалық жаттығулардан кейін кіруге болмайды.

2. Үйірме барысында қойылатын қауіпсіздік талаптары.

- 2.1 Жаттықтырушы бапкердің нұсқаулықтарын қатаң сақтауы тиіс.
- 2.2 Үйірме басталар алдында бапкерге барлық бағалы заттарды, ұялы байланыс құралдарын өткізу қажет.
- 2.3 Бағаналардан секіруді бапкердің нұсқаулығымен орындау қажет.
- 2.4 Әлсіздік немесе шаршау байқалған жағдайда бапкерге ескертіп жаттығуды тоқтату қажет.

3. Үйірмеден кейін қойылатын талаптар

- 3.1 Жаттығуды бапкердің рұқсатымен аяқтау.
- 3.2 Ата-ана немесе басқа алып кетуші адамды көрсетіп, содан кейін мектеп ұласынан шығу.

Оқушыларға тыйым салынады

- Жаттығуға сағызбен қатысуға
- Рұқсатсыз залдан шығуға
- Жарақат туғызатын қимылдар жасауға
- Спорт залға бөтен заттарды алып келуге

«Үстел теннисі» үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі.

Р/с	Оқушылардың аты-жөні	Класы	Туған жылы	Мекен – жайы	Байланыс телефоны
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Үйірме жетекшісі: Амирхамзин Е.Н

**«Үстел теннисі» үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі.
Қауіпсіздік ережелерімен таныстым**

Р/с	Оқушылардың аты-жөні	Ққолы
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

Үйірме жетекшісі: Амирхамзин Е.Н

Үйірме уақыты

№	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жума
	18:00-19:00		18:00-19:00		

Үйірме жетекшісі: Амирхамзин Е.Н