«КЕЛІСЕМІН»
Шымкент қаласы «ZIYATKER TURAN»
ЖШС мектебі
_____
«__26__» ___09_____ 2025 жыл

«БЕКІТЕМІН»
Шымкент қаласы «ZIYATKER TURAN»
ЖШС мектебінің директоры
_____Б.С.Длимбетова
«__26__» ___09_____ 2025 жыл

«Үстел теннис» үйірме жұмысының 2025-2026 оқу жылына арналған

КҮНТІЗБЕЛІК – ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЫ

Жетекшісі: Төрегелді Ө.Ж.
Сыныбы: 5-7-8-9
Жалпы сағат саны: 272
Аптасына: 8 сағат

Үстел теннисі – денсаулыққа пайдалы, көңілді әрі қызықты спорт түрі. Бұл спортпен айналысу адамның дене бітімін шынықтырып қана қоймай, ойлау қабілетін де дамытады. Үстел теннисі жылдам реакцияны,ептілікті, көз бен қолдың үйлесімді жұмысын қажет етеді. Сондықтан бұл ойынға тұрақты қатысу адамның қозғалыс координациясын жақсартады, тез шешім қабылдауға үйретеді және есте сақтау қабілетін арттырады. Үйірмеде топтық, жұптық және жеке оқушылармен жұмыстар жүргізіледі.

Үйірменің мақсаты:

Оқушының денсаулығын шыңдап ғана қоймай, ойлау қабілетін де дамыту. Қызығушылығын арттырып, оқушыны үстел теннисін ойнауға үйрету.

- Оқушылардың денсаулығын нығайту
- Қозғалыс дағдыларын дамыту
- Ойлау қабілеті мен зейінді дамыту
- Жарыс мәдениетін қалыптастыру
- Салауатты өмір салтын насихаттау
- Әлеуметтік және тұлғалық дамуға ықпал ету

Міндеті:

- Оқушылардың үстел теннисіне деген қызығушылығын арттыру;
- Үстел теннисінің негізгі ережелері мен техникасын үйрету;
- Дене шынықтыру дағдыларын жетілдіру, жылдамдық, дәлдік және ептілікті дамыту;
- Ойын барысында өзара сыйластық, тәртіп және әділдік қағидаларын қалыптастыру;
- Үйірме мүшелерін жарыстарға дайындау және қатыстыру;
- Салауатты өмір салтын насихаттау;
- Топта бірлесе жұмыс істеу мен ұжымдық рухты тәрбиелеу;

Күтілетін нәтиже: оқушылардың денсаулығының жақсаруы мен спорттық қабілеттерінің дамуы. Үйірмеге қатысқан балалар жылдамдық, ептілік және қозғалыс үйлесімділігін жетілдіреді. Олар үстел теннисінің негізгі ережелері мен техникаларын игеріп, доп беру, қабылдау және қарсы шабуыл жасау сияқты әдістерді қолдануды үйренеді..

Өзіндік: Балада болашақта өз өнеріне деген сенімділік туады. Сонымен бірге оның көпшілік арасында еркін қатынас жасауға деген құлшыныс туады.

№	Үйірме атауы	Күні	Уақыты	Жаттықтырушы
1	Үстел теннисі	Дүйсенбі	02.09.25-22.05.26	Төрегелді Ө.Ж.
2	Үстел теннисі	Сейсенбі	02.09.25-22.05.26	Төрегелді Ө.Ж.
3	Үстел теннисі	Сәрсенбі	02.09.25-22.05.26	Төрегелді Ө.Ж.
	Үстел теннисі	Бейсенбі	02.09.25-22.05.26	Төрегелді Ө.Ж.

Үстел теннисі үйірмесінің күнтізбелік-тақырыптық жоспары

(аптасына 8 сағат)

№	Сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін күні
1	Теннис ойыны туралы түсінік	8	02.09-04.09
2	Теннис құрал-жабдықтарымен таныстыру	8	08.09-11.09
3	Ойыншының бастапқы қалпы	8	15.09-18.09
4	Ойыншының қозғалысы	8	22.09-25.09
5	Шарикты ойынға қосу	8	29.09-02.10
6	Ракетканы қолға дұрыс ұстау	8	06.10-09.10
7	Оңға және солға қозғалу	8	13.10-16.10
8	Шарикты сол жақтан қағу	8	20.10-23.10
9	Шарикты оң жақтан қағу	8	03.11-06.11
10	Шарикты сол жақтан қиып соғу	8	10.11-13.11
11	Шарикты оң жақтан қиып соғу	8	17.11-20.11
12	Шарикты дұрыс, тез соғу	8	24.11-27.11
13	Шарикты беру тәртібін білу	8	1.12-04.12
14	Шарикты алу тәртібін білу	8	08.12-11.12
15	Өзіңе ұпай жинау тәсілі	8	15.12-18.12
16	Екі кісімен ойнау тәсілдері	8	22.12-25.12
17	Қарсыласын ұту	8	05.01-08.01
18	Қарсыласының добын қайтару	8	12.01-15.01
19	Бірнеше оқушылардың бір мезгілде ойыны	8	19.01-22.01
20	Паравоз ойыны	8	26.01-29.01
21	Айналу ойыны	8	02.02-05.02
22	Екі адам ойнау	8	09.02-12.02
23	Сыныптар арасындағы сайыс	8	16.02-19.02
24	Шарикты дұрыс ойынға қосу	8	23.02-26.02
25	Ер балалар арасындағы сайыс	8	02.03-05.03
26	Қыз балалар арасындағы сайыс	8	09.03-12.03
27	Екі бала арасындағы сайыс	8	16.03-19.03
28	Шарикты айналдырып ойынға қосу	8	01.04-02.04
29	Шарикты айналдырып	8	06.04-09.04
30	Қарсыласының шарын қайтарып ұту	8	13.04-16.04
31	Оқушылар арасындағы сайыс	8	20.04-23.04
32	Оқушылар және мұғалімдер арасындағы сайыс	8	27.04-30.04
33	Қорытынды	8	04.05-07.05
34	Жазғы демалысқа тапсырмалар	8	11.05-14.05
	Барлығы:	272	18.05-21.05

Қолданылған әдебиеттер:

1. Құсайынов А., «*Дене шынықтыру және спорт түрлері*», Алматы: Рауан, 2018.
2. Бекенов С.,Қожахметов М.,«*Үстел теннисі:әдістемелік нұсқаулар*»,Алматы, 2019.
3. International Table Tennis Federation (ITTF) — *Coaching Manual Level 1–3*, Lausanne, Switzerland, 2020.
4. World Table Tennis (WTT) — *Technical and Tactical Training Guide*, 2021.

Арнайы электронды сайттар: International Table Tennis Federation (ITTF)

Үйірме атауы: « Үстел теннис»
Үйірме жетекшісі Төрегелді Өмерифарук Жанболатұлы