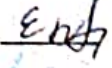


«Тайбай ауылының жалпы орта білім беретін мектебі» КММ

БЕКІТЕМІН:

Мектеп директоры

А.Р.Ералинов 

02.09 2024ж

КЕЛІСЕМІН:

оқу ісі жөніндегі орынбасары

Омарова А.М. 

02.09 2024ж

Ә/Б ОТЫРЫСЫНДА қаралды

бірлестік жетекшісі

Зарымхан А. 

02.09 2024ж

Күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Пәні : Үстел теннисі

Мұғалім: Имашев А.Ж

Сағат саны : 34сағат

2024-2025 оқу жылы

Түсінік хат

1. Стол теннисінің көлемі 274-152,5 см, биіктігі 76см тік бұрыш столда ойналады. Тор столды тең екі бөлікке бөледі.

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

Стол теннисі ойынын жалғыз (екі қарсылас ойыншы) және жұппенен (столдың әрбір жағында екі ойыншыдан ойнайды. Ойынның мәні мынада.

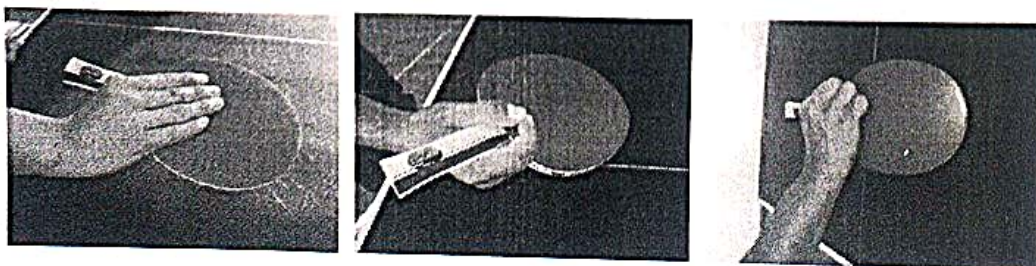
Ойнаушылардың әрқайсысы ракетканың соққысымен қарсыласының столының кез келген бөлігіне допты тордан асырып, қарсы ойыншы столдың екінші жағынан тор арқылы допты қайтара алмайтын есеппен жібереді. Осы мақсатта жылдам орын ауыстыруымен үйлестіре отырып, ойыншылар күші мен сипаты жағынан әр түрлі болатын соққыларды қолданылады.

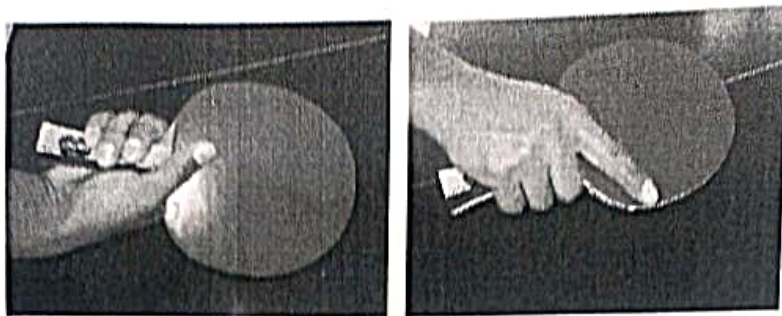
Стол көлемінің бір шама шағындағы, доптың үлкен шапшаңдықпен ауысуы, ойын жағдайларының жылдам алмасуы ойыншылардан қарсыластың іс – әрекетіне кенеттен қарсы іс – қимылмен жауап беруді, қозғалыстың жоғары үйлесімділігін, жан – жақты дене және ерік – күш даярлығын, ойын жағдайларын жылдам және дұрыс бағалау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

Стол теннисінің алдында кішкентай доппенен бастапқыда еденде, кейін стол үстінде ойналатын әр түрлі ойындар болады. Пинг – пинг (стол 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 1 және 2-ге санатып 2 қатар шығарып алу. Ракетканы ұстау онымен жұмыс жасау тәсілдері.





Ракетканы ұстау тәсілдері

а-тігінен, б-колденең

4. Шабуылдау тәсілі. Аяқ, қол қимылы. 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.

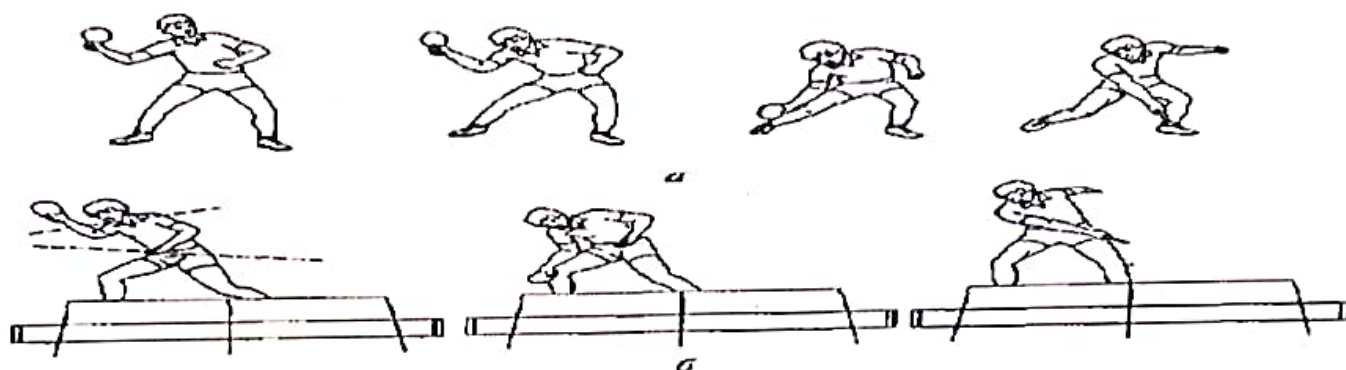


Рис. 31. Подрезка справа:
а — вид сбоку, б — вид спереди

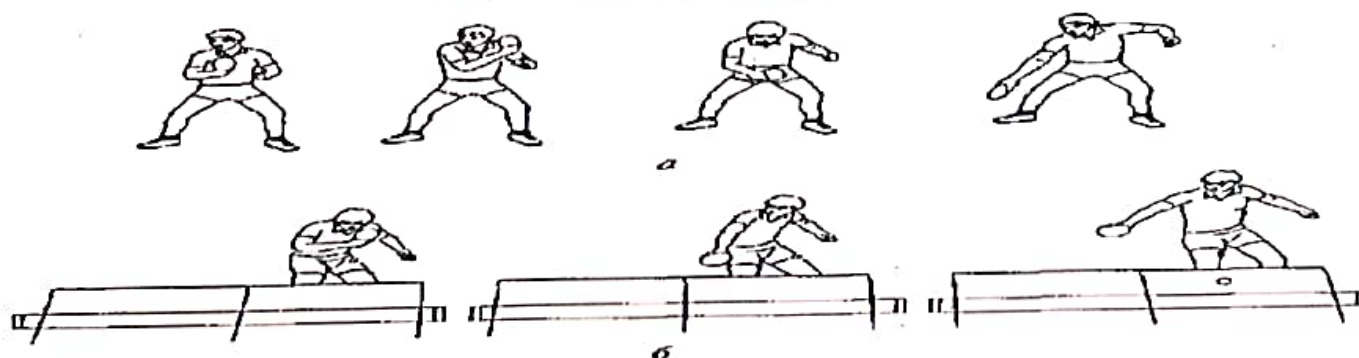
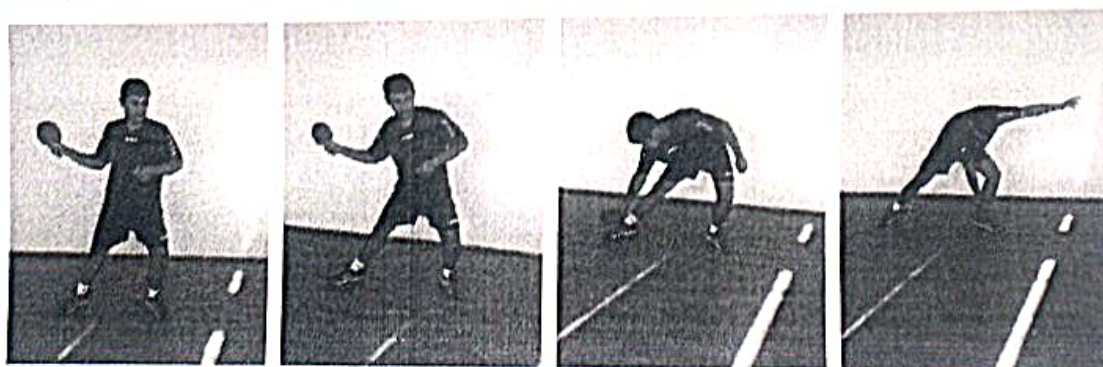
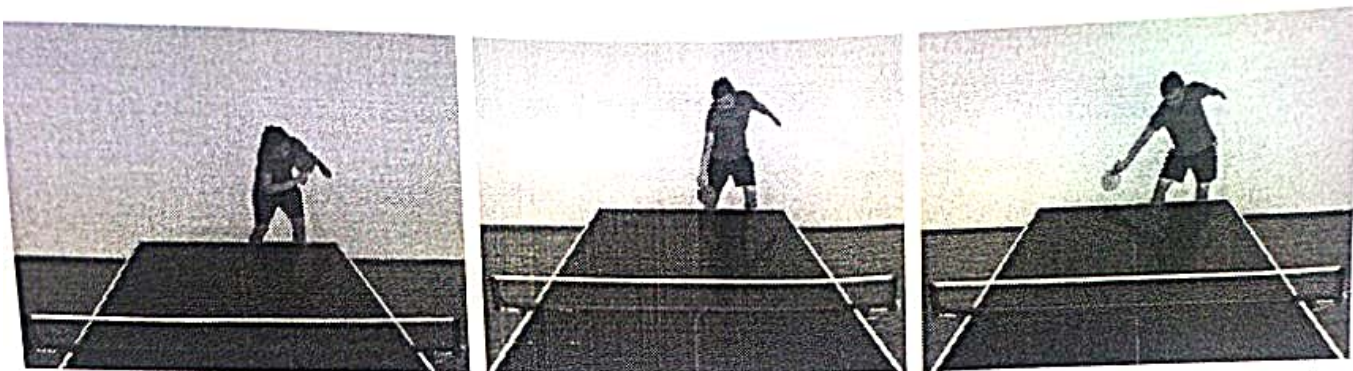


Рис. 32. Подрезка слева:
а — вид сбоку, б — вид спереди сверху

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

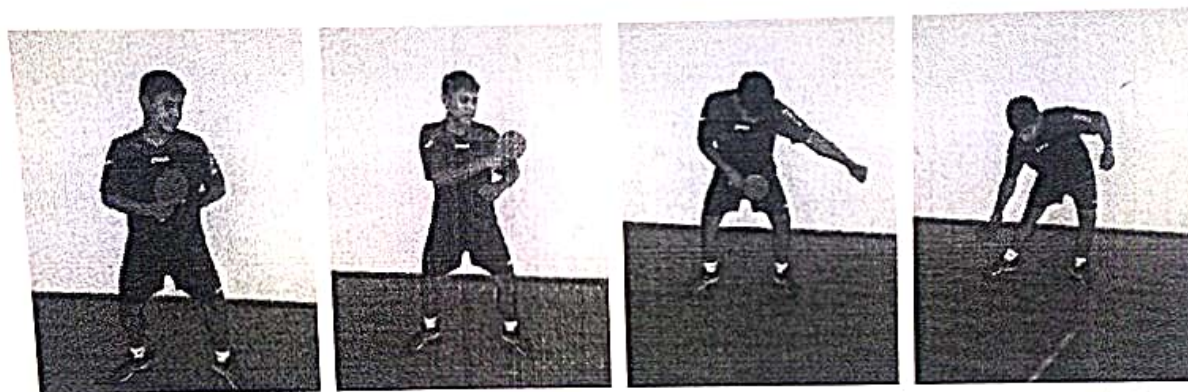




б

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.

Үстел теннисі үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Үстел теннисінің қауіпсіздік ережесі	1 сағ	04.09.
2	Ойыншының тұрысы ойыншының қозғалу әдіс-тәсілі	1 сағ	11.09
3	Ракетканы ұстау әдіс-тәсілі	1 сағ	18.09
4	Теннис добын ойынға қосу тәсілі (подача)	1 сағ	25.09
5	Оң жақ қанаттан подача беру	1 сағ	02.10
6	Сол жақ қанаттан подача беру	1 сағ	09.10
7	Допты қабылдау әдісі	1 сағ	16.10
8	Допты оң жақтан сол жақтан қабылдау әдісі	1 сағ	23.10
9	Допты қолдың сырт жағымен қабылдай соғу	1 сағ	06.11
10	Қолдың мойынын (кисс) жетілдіру жаттығулары	1 сағ	13.11
11	Допты қолдың іш жағымен қабылдай соғу	1 сағ	20.11
12	Кисс арқылы допты қия қабылдау тәсілі	1 сағ	27.11
13	Кисс арқылы допты айналдыру тәсілі	1 сағ	04.12
14	Ойынның жалпы ережесін қайталау	1 сағ	11.12
15	Оң жақ қанаттан ойнау тәсілі	1 сағ	18.12
16	Сол жақ қанаттан ойнау тәсілі	1 сағ	25.12
17	Шабуылдап соққы беру жаттығулары	1 сағ	15.01
18	Ережелерді сақтап еркін ойнау	1 сағ	22.01
19	Допты қолдың ішкі жағымен қабылдау	1 сағ	29.01
20	Оң жақтан подача беру	1 сағ	05.02
21	Сол жақтан подача беру	1 сағ	12.02
22	Екі жақты ойын	1 сағ	19.02
23	Ойыншының қозғалу әдіс-тәсілі	1 сағ	26.02
24	Теннис добын ойынға қосу тәсілі	1 сағ	05.03
25	Қолдың мойынын жетілдіру жаттығулары	1 сағ	12.03
26	Ракетканы ұстау әдіс-тәсілі	1 сағ	19.03
27	Допты қабылдау әдісі	1 сағ	02.04
28	Допты қабылдау әдіс- тәсілдер	1 сағ	09.04
29	Екі жақты ойын	1 сағ	16.04
30	Ойын күні	1 сағ	23.04
31	Ойыншының тұрысы ойыншының қозғалу әдіс-тәсілі	1 сағ	30.04
32	Шабуылдап соққы беру жаттығулары	1 сағ	06.05
33	Ережелерді сақтап еркін ойнау	1 сағ	14.05
34	Мен не үйрендім!	1 сағ	21.05

«Үстел теннисі» үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

2024-2025 оқу жылы

№	Аты-жөні	Сыныбы
1	Алғабек Ақжан	6 сынып
2	Айтышев Мадияр	6 сынып
3	Босов Нұргиса	6 сынып
4	Жумашбай Нұрай	6 сынып
5	Жумашбай Арайлым	6 сынып
6	Оралбек Назерке	6 сынып
7	Совет Жансая	6 сынып
8	Жаксыбай Мерей	6 сынып
9	Хадыс Інжу	6 сынып
10	Кошкинбай Ұлдана	6 сынып
11		

Жаттықтырушы: Имашев А.Ж