

Келісемін  
Директордың оқу ісі  
жөніндегі орынбасары  
*Х. Халметова* Н.Халметова  
«31» 08 2022 жыл

Бекітемін  
Мектеп директоры  
*М. Мамадалиева*  
М.Мамадалиева  
«31» 08 2022 жыл

«Иқан» жалпы орта мектебі» мемлекеттік мекемесі  
2022-2023 оқу жылындағы дене шынықтыру пәнінің мұғалімі  
У.Эргешовтың стол теннисыдан үйірме жоспары.

## Түсінік хат

Жалпы білім беру мектептеріне арналған реформа талаптарын жүзеге асыру педагогтар, дене тәрбиесі мұғалімдері және спорт мамандары, ата-аналар оқушылардың өздерінің күш салуын талап етеді. Осы мәселе жолында жетістікке жетуге стол теннис ойыны үлкен маңызға ие. Бұл-ойынның қарапайымдылығы, эстетикалық әсемдігі, жеке қасиеттерінің дамуына жоғары әсері барын ескере отырып, мектеп жасындағы балалар үшін ерекше маңызды ойын екенін көрсетеді. Денсаулықты нығайту мәселелерін шешу жолында жан-жақты дене дайындығы, өмірлік маңызды қимыл-қозғалыс дағдыларын жүзеге асыру үшін дұрыс жолға қойылып, үйретілген стол теннис ойыны талаптарды мектеп қабырғасынан тауып, ұл-қызына жасерекшелігіне де қарамастан, осы бір спорт түрімен өмір бойы айналысуына жол салуы ғажап емес.

**Мақсаты :** Салауатты өмір салты мен жеке гигиеналық тазалықтарын сақтаудың бағалы бағыттарына тәрбиелеу; Стол теннис ойынының қимыл-қозғалыс түрлерінің базалық негізін үйрету; Оқушыларды стол теннис ойынының білімі мен практикалық қабілетін және өмірге қажетті іс-әрекетін қалыптастыру.

**Міндеті:** Үйлесім және сапа мүмкіндіктерінің әрі қарай дамуы;  
Стол теннис ойының негізгі элементтері, жарыстар, осы ойынға керекті құрал-жабдықтармен тереңірек таныстыру;  
Стол теннис ойыны кезінде қауіпсіздік ережелерін қадағалау; Тәртіптілік және жауапкершілік сезіміне тәрбиелеу;

### Күтілетін нәтиже

Стол теннис ойының өзіндік ерекшелігі бар, бірақ ойынды спорт түрлері жалпы спорттың басқа түрлеріне қарағанда, айналысушылардың ағзасына тигізетін кешендік әсерімен ерекшеленеді. Бірқатар қимыл-қозғалыс ойындары арқылы ұжымдық, өзара көмек, саналы тәртіп, өзін-өзі ұстау, белсенділік пен жауапкершілік сезімін арттыруға болады. Стол теннис ойынымен айналысу көру қабілетін жақсартуға септігін тигізеді; ағза жүйесі мен мүшелердің әрекетін жақсартады; қозғалыс сапасын, жылдамдығын, әсіресе икемділікті дамытады. Көру қабілеті артқандығы бақылауға алынады, көзінің көру өлшемі жақсартады. Ауылдық, аудандық, облыстық жарыстарға бару арқылы, оқушылардың өзіне тапсырылған міндетер мен тапсырмаларды орындаған кезде жауапкершілік пен сенімнің ақталуын күтеміз.

**Үстел теннисі үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары  
(аптасына 3 сағат)**

<b>Р/с</b>	<b>С/с</b>	<b>Тақырыбы</b>	<b>1</b>	<b>Сағат саны</b>
1.	1	Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру	1	1.09
2.	2	Үстел теннисі ойынының шығу тарихы , ойын ережелері	1	2.09
3.	3	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1	5.09
4.	4	Үстел теннисі қалағын (ракетка) ұстау тәсілдері	1	8.09
5.	5	Үстел теннисі қалағын (ракетка) ұстау тәсілдері	1	9.09
6.	6	Үстел теннисі қалағын (ракетка) ұстау тәсілдері	1	12.09
7.	7	Қалақты тік ұстау және көлденең ұстау тәсілдері	1	15.09
8.	8	Қалақты тік ұстау және көлденең ұстау тәсілдері	1	16.09
9.	9	Қалақты тік ұстау және көлденең ұстау тәсілдері	1	19.09
10.	10	Үйрету әдістемесі, жаттығулар жиыны	1	22.09
11.	11	Үйрету әдістемесі, жаттығулар жиыны	1	23.09
12.	12	Үйрету әдістемесі, жаттығулар жиыны	1	26.09
13.	13	Үйрету әдістемесі, жаттығулар жиыны	1	29.09
14.	14	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1	30.09
15.	15	Допты қалақшаның ішкі және сыртқы бетімен қайтару әдістерін үйрету	1	3.10
16.	16	Допты қалақшаның ішкі және сыртқы бетімен қайтару әдістерін үйрету	1	6.10
17.	17	Допты қалақшаның ішкі және сыртқы бетімен қайтару әдістерін үйрету	1	7.10
18.	18	Ойынышының тұрысы мен қозғалыс тәсілдері	1	10.10
19.	19	Ойынышының тұрысы мен қозғалыс тәсілдері	1	13.10
20.	20	Ойынышының тұрысы мен қозғалыс тәсілдері	1	14.10
21.	21	Қозғалыстың бір адымдық тәсілі	1	17.10
22.	22	Қозғалыстың бір адымдық тәсілі	1	20.10



23.	23	Қозғалыстың бір адымдық тәсілі	1	21.10
24.	24	Қозғалыстың бір адымдық тәсілі	1	24.10
25.	25	Қысқа допты қайтарудағы алға қарай қозғалыс	1	27.10
26.	26	Қысқа допты қайтарудағы алға қарай қозғалыс	1	28.10
2 тоқсан				
27.	27	Қысқа допты қайтарудағы алға қарай қозғалыс	1	7.11
28.	28	Қысқа допты қайтарудағы алға қарай қозғалыс	1	10.11
29.	29	Қорғаныс тәсілдері.	1	11.11
30.	30	Қорғаныс тәсілдері.	1	14.11
31.	31	Қорғаныс тәсілдері.	1	17.11
32.	32	Қарсы шабуыл жасау тәсілдері	1	18.11
33.	33	Қарсы шабуыл жасау тәсілдері	1	21.11
34.	34	Қарсы шабуыл жасау тәсілдері	1	24.11
35.	35	Қиғаш келген допты қайтару, шетке қарай қозғалыс жасау арқылы қабылдау	1	25.11
36.	36	Қиғаш келген допты қайтару, шетке қарай қозғалыс жасау арқылы қабылдау	1	28.11
37.	37-38	Қиғаш келген допты қайтару, шетке қарай қозғалыс жасау арқылы қабылдау.// Қиғаш келген допты қайтару, шетке қарай қозғалыс жасау арқылы қабылдау №389 ж/қ 31.08.2022 1.12.2023ж	1	2.12
38.	39	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1	5.12
39.	40	Аяқты жылжыта отырып қадам жасау	1	8.12
40.	41	Аяқты жылжыта отырып қадам жасау	1	9.12
41.	42	Аяқты жылжыта отырып қадам жасау	1	12.12
42.	43	Аяқты жылжыта отырып қадам жасау	1	15.12
43.	44-45	Айқастырылған адымдар тәсілдері // Айқастырылған адымдар тәсілдері №389 ж/қ 31.08.2022 1.12.2023ж	1	22.12
44.	46-47	Айқастырылған адымдар тәсілдері // Айқастырылған адымдар тәсілдері 46№389 ж/қ 31.08.2022 1.12.2023ж	1	23.12
45.	48	Айқастырылған адымдар тәсілдері	1	26.12

23		Қозғалыстың бір адымдық тәсілі	1	21.10
24.	24	Қозғалыстың бір адымдық тәсілі	1	24.10
25.	25	Қысқа допты қайтарудағы алға қарай қозғалыс	1	27.10
26.	26	Қысқа допты қайтарудағы алға қарай қозғалыс	1	28.10
2 тоқсан				
27.	27	Қысқа допты қайтарудағы алға қарай қозғалыс	1	7.11
28.	28	Қысқа допты қайтарудағы алға қарай қозғалыс	1	10.11
29.	29	Қорғаныс тәсілдері.	1	11.11
30.	30	Қорғаныс тәсілдері.	1	14.11
31.	31	Қорғаныс тәсілдері.	1	17.11
32.	32	Қарсы шабуыл жасау тәсілдері	1	18.11
33.	33	Қарсы шабуыл жасау тәсілдері	1	21.11
34.	34	Қарсы шабуыл жасау тәсілдері	1	24.11
35.	35	Қиғаш келген допты қайтару, шетке қарай қозғалыс жасау арқылы қабылдау	1	25.11
36.	36	Қиғаш келген допты қайтару, шетке қарай қозғалыс жасау арқылы қабылдау	1	28.11
37.	37-38	Қиғаш келген допты қайтару, шетке қарай қозғалыс жасау арқылы қабылдау.// Қиғаш келген допты қайтару, шетке қарай қозғалыс жасау арқылы қабылдау №389 ж/қ 31.08.2022 1.12.2023ж	1	2.12
38.	39	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1	5.12
39.	40	Аяқты жылжыта отырып қадам жасау	1	8.12
40.	41	Аяқты жылжыта отырып қадам жасау	1	9.12
41.	42	Аяқты жылжыта отырып қадам жасау	1	12.12
42.	43	Аяқты жылжыта отырып қадам жасау	1	15.12
43.	44-45	Айқастырылған адымдар тәсілдері // Айқастырылған адымдар тәсілдері №389 ж/қ 31.08.2022 1.12.2023ж	1	22.12
44.	46-47	Айқастырылған адымдар тәсілдері // Айқастырылған адымдар тәсілдері 46№389 ж/қ 31.08.2022 1.12.2023ж	1	23.12
45.	48	Айқастырылған адымдар тәсілдері	1	26.12



	49	Доп беру (подача), допты ойынға қосу тәсілдері	1	29.12
47.	50	Доп беру (подача), допты ойынға қосу тәсілдері	1	30.12
3 тоқсан				
48.	51	Доп беру (подача), допты ойынға қосу тәсілдері	1	9.01
49.	52	Допты жоғарыдан және жанынан ойынға қосу әдістерін үйрету	1	12.01
50.	53	Допты жоғарыдан және жанынан ойынға қосу әдістерін үйрету	1	13.01
51.	54	Допты жоғарыдан және жанынан ойынға қосу әдістерін үйрету	1	16.01
52.	55	Допты ойынға тіке қиғаштап беру әдістері	1	19.01
53.	56	Допты ойынға тіке қиғаштап беру әдістері	1	20.01
54.	57	Допты ойынға тіке қиғаштап беру әдістері	1	23.01
55.	58	Допты ойынға айналдырып қосу әдісін үйрету	1	26.01
56.	59	Допты ойынға айналдырып қосу әдісін үйрету	1	27.01
57.	60	Допты ойынға айналдырып қосу әдісін үйрету	1	30.01
58.	61	Жазу (накат) тәсілдері	1	2.02
59.	62	Жазу (накат) тәсілдері	1	3.02
60.	63	Жазу (накат) тәсілдері	1	6.02
61.	64	Сол жақтан және оң жақтан жазу (накат) әдістері	1	9.02
62.	65	Сол жақтан және оң жақтан жазу (накат) әдістері	1	10.02
63.	66	Сол жақтан және оң жақтан жазу (накат) әдістері	1	13.02
64.	67	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1	16.02

65.	68	Топ-спин. Оң және сол жақтан топ-спин әдістерін үйрету	1	17.02
66.	69	Топ-спин. Оң және сол жақтан топ-спин әдістерін үйрету	1	20.02
67.	70	Топ-спин. Оң және сол жақтан топ-спин әдістерін үйрету	1	23.02
68.	71	Топ-спин. Оң және сол жақтан топ-спин әдістерін үйрету	1	24.02
69.	72	Топ-спин. Оң және сол жақтан топ-спин әдістерін үйрету	1	27.02
70.	73	Топ-спин. Оң және сол жақтан топ-спин әдістерін үйрету	1	2.03
71.	74	Тіреуіш, топ-спинге қарыс оң және сол жақ тіреуіш әдістерін орындауды үйрету	1	3.03
72.	75	Тіреуіш, топ-спинге қарыс оң және сол жақ тіреуіш әдістерін орындауды үйрету	1	6.03
73.	76-77	Тіреуіш, топ-спинге қарыс оң және сол жақ тіреуіш әдістерін орындауды үйрету // Тіреуіш, топ-спинге қарыс оң және сол жақ тіреуіш әдістерін орындауды үйрету №389 ж/қ 31.08.2022 1.12.2023ж	1	9.03
74.	78	Тіреуіш, топ-спинге қарыс оң және сол жақ тіреуіш әдістерін орындауды үйрету	1	10.03
75.	79	Тіреуіш, топ-спинге қарыс оң және сол жақ тіреуіш әдістерін орындауды үйрету	1	13.03
76.	80	Допты кесіп алу (подрезка) тәсілдері	1	16.03
4 тоқсан				
77.	81	Допты кесіп алу (подрезка) тәсілдері	1	27.03
78.	82	Допты кесіп алу (подрезка) тәсілдері	1	30.03
79.	83	Допты сол жақтан және оң жақтан кесіп алу әдістерін үйрету	1	31.03
80.	84	Допты сол жақтан және оң жақтан кесіп алу әдістерін үйрету	1	3.04
81.	85	Допты сол жақтан және оң жақтан кесіп алу әдістерін үйрету	1	6.04
82.	86	Тактикалық дайындық, ережемен ойын жүрізу	1	7.04
83.	87	Тактикалық дайындық, ережемен ойын жүрізу	1	10.04

84.	88	Тактикалық дайындық, ережемен ойын жүрізу	1	13.04
85.	89	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1	14.04
86.	90	Соққылардың техникалық тәсілдері мен классификациясы	1	17.04
87.	91	Соққылардың техникалық тәсілдері мен классификациясы	1	20.04
88.	92	Соққылардың техникалық тәсілдері мен классификациясы	1	21.04
89.	93	Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шапшаң соққыларды орындау техникасы	1	24.04
90.	94	Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шапшаң соққыларды орындау техникасы	1	27.04
91.	95	Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шапшаң соққыларды орындау техникасы	1	28.04
92.	96-97	Шабуылға қарсы тұру тактикасы // Шабуылға қарсы тұру тактикасы №389 ж/қ 31.08.2022 1.12.2023ж	1	4.05
93.	98	Шабуылға қарсы тұру тактикасы	1	5.05
94.	99-100	Шабуыл соққыларды жазумен (накат) орындау тактикасы // Шабуыл соққыларды жазумен (накат) орындау тактикасы №389 ж/қ 31.08.2022 1.12.2023ж	1	11.05
95.	101	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1	12.05
96.	102	Жұпта ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер	1	15.05
97.	103	Жұпта ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер	1	18.05
98.	104	Ойынды жетілдіру, физикалық күш-қуатты арттыру жаттығулары	1	19.05



99.	105	Ойыншылардың шабуылдағы және қорғаныстағы әрекеттерін жетілдіру	1	22.05
100.	106	Ережемен үстел теннисі ойынын ойнау. Төрешілік ету	1	25.05
101.	107	Ережемен үстел теннисі ойынын ойнау. Төрешілік ету	1	26.05
102.	108	Ережемен үстел теннисі ойынын ойнау. Төрешілік ету	1	29.05

Дене шынықтыру

пәні мұғалімі



У.Эргешов

Бірлестік жетекші



С. Муслимов