

Хабарлама

Б.Сейсекенов атындағы жалпы орта білім беретін мектебінің жанынан құрылған «үстел теннисі» үйірмесі ашылды.

Мақсаты:

- Оқушыларға үйретумен қатар, олардың ой-өрісін, сана-сезімін дамытуға жылдамдығын арттыруға және сапалы тәрбие беруге жетілдіру.

- оқушыларға шапашндылықты, төзімділікті күшейту және де қозғалысын жақсарту, көзді жылдамдыққа үйрету.

- аяқ-қолды, денені тік ұстауға үйрету. Үйірмеге арнайы жұмыс жоспары құрылып, оқушылардың ата-аналарынан өтініш қабылданды. Үйірмеге 5-6 сынып оқушылары барлығы 23-бала оның ішінде ер бала-11, қыз бала 12 қатысымға толтырылды. Қыркүйек айынан бастап «үстел теннисі» жұмысы жүргізіліп отырды. Үйірме дүйсенбі, сәрсенбі, жұма күндері аптасына 3 рет болады.

Үстел теннисі ойынының адам денсаулығына пайдасы өте зор.

Атап айтсақ:

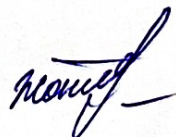
1. Үстел теннисін ойнау қол-көз координациясын жақсартады, ақыл ойды сергітеді.
2. Ойнау шапшаңдығын арттырады.
3. Мидың саулығын сақтайды және мидың түрлі бөліктерінің жұмысын жақсартады.
4. Буын ауруларына пайдасы зор.

Оқушылар үстел теннисінің даму тарихымен танысты және әр сабақ өз жоспарымен өтті, допты ракетаның сыртымен ойнау әдісі үйретілді, осы ойын арқылы оқушыларды денешынықтыру және спорт жайлы олардың тарихы туралы қазіргі дамуы және салауатты өмір салты жайлы білімдерін игеруі туралы түсініктер жүргізілді. Сонымен қатар жалпы дамыту жаттығулар, оқу жаттығу ойындары жүргізіліп отырды. II-тоқсан допты ракетаның сыртымен және ішімен қиып қайтару әдісі сабақтары өтті. Сондай ақ әр сабақ сайын оқу жаттығулары да өз уақытында жүргізіліп отырды.

5-6 сынып оқушыларна қаңтар ақпан айларында яғни III-тоқсан жұптасып ойнау, қимыл қозғалыс, допты тіке беру ойындары үйретілді. Кіріспе бөлімдері қайталанып отырды. Әр сабақ кезінде оқушылар жұп таңдап өзара сайысты.

Сабақтың соңғы кезеңдері IV-тоқсанда қимыл қозғалыс ойындары, жұптасып ойнау әдістері, оқу жаттығулары өткізілді. «Үстел теннисі» үйірмесіне оқушылар белсене қатысты, сабақ барысында ойын қызықты өтуі үшін ұпай сандары есепке алынып отырды мектепшілік кішігірім сайыстар жүргізілді. Және де ойынның жаңа элементтері мен тактикасын меңгеріп үйренді. Оқушылар сабаққа қатысымы тексеріліп отырды. Осылайша «үстел теннисі» үйірмесі оқушыларды шапшаңдыққа, ептілікке тәрбиеледі. Сабақ барысында ешқандай оқыс оқиға және балалар жарақаты болмады.

Үйірме жетекшісі:



Н.Т.Жанәділова