



**Бекітемін:**  
«Б.Сейсекенов атындағы жалпы орта  
білім беретін мектебі» КММ-нің  
директоры м.а. Б.Ж. Жумагулова  
« 31 » 08 2021 ж

**«Б.Сейсекенов атындағы жалпы орта білім беретін мектебі» КММ 2021-2022 оқу жылындағы үстел теннисі  
үйірмесінің жұмыс жоспары**

**Жаттықтырушы:** Н.Т. Жанәділова

2021-2022 оқу жылы

## Түсінік хат

Үстел теннисі – «дене тәрбиесі» пәнінде оқушылардың білім жүйесінде кең тараған ойын. Бұл үстел теннисінің спорттық және қозғалыс ойындары ретінде аса көп материалдық шығынды және спорттық жарыстарда ,жаттығуларда аса көп орынды талап етпейді.

Үстел теннисі өте қызықты ,жан-жақты,әр жастағы адамдар үшін қол жетерлік ойын.Ойын кезінде ойыншы жалынды,жігерлі күшпен бірге дене қозғалысына қосымша күш береді.Үстел теннисі негіздерін оқыту ЖОО бағдарламасына кіреді.Оқушылар ойынның жаңа элементтері мен ойын тактикасын меңгеріп,ойынның негізгі ережелерімен танысуы қажет.

Үстел теннисі – белгілі ғимарат ішінде ,арнайы ойын үстелінде арнайы ракетамен ойналатын,шапшандыққа бағытталған спорт түрі.

Алғашында XIX ғасырда үстел теннисін түстен кейінгі ойын ретінде ермек қылған.

Үстел теннисімен шұғылдану оқушылардың физикалық дамуына ,пәнмен ,күн тәртібімен ,гигиена және өз-өзін бақылауымен танысуға бағытталуы тиіс.

Үстел теннисі үйірмесінің мақсаты:

- Үстел теннисі ойынын оқушыларға үйретумен қатар,олардың ой-өрісін ,сана-сезімін дамытуға жылдамдығын арттыруға және сапалы тәрбие беруге жетілдіру.
- Оқушыларға шыдамдылықты,төзімділікті күшейту және дене қозғалысын жақсарту,көзді жылдамдыққа үйрету.
- Аяқ-қолды ,денені тік ұстауды үйретеді.
- Облыстық, республикалық жарыстарда жүлделі орын алу.

Бекітемін:  
Мектеп директорының м.а:



Б.Ж.Жумагулова.

Үстел теннисінен өтетін үйірменің кестесі

2021-2022 оқу жылы

| № | Үстел теннисі | Өтетін күндер | Жауапты адамдар |
|---|---------------|---------------|-----------------|
| 1 | 5-6           | Дүйсенбі      | Н.Т.Жанәділова  |
| 2 | 5-6           | Сәрсенбі      | Н.Т.Жанәділова  |
| 3 | 5-6           | Жұма          | Н.Т.Жанәділова  |

Жаттықтырушы:

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'N. T. Zhanaedilova'.

Н.Т.Жанәділова

Бекітемін:

«Б.Сейсекенов атындағы жалпы орта білім беретін мектебі»  
КММ-нің директорының м.а.



Б.Ж.Жумагулова.

«Б.Сейсекенов атындағы жалпы орта білім беретін мектебі» КММ-де 2021-2022 оқу жылы бойынша  
үстел теннисі үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

| №  | Оқушының аты-жөні    | Туған күні,<br>айы, жылы | Класс |
|----|----------------------|--------------------------|-------|
| 1  | Айтбай Ертілек       | 02.10.2010               | 5     |
| 2  | Бақытжан Гүлмайрам   | 30.07.2011               | 5     |
| 3  | Бөкембаев Абылайхан  | 17.09.2011               | 5     |
| 4  | Жанболатқызы Балауса | 07.03.2011               | 5     |
| 5  | Жиенгалиева Инабат   | 26.09.2011               | 5     |
| 6  | Кеулімжай Батыр      | 17.08.2011               | 5     |
| 7  | Кеулімжай Дина       | 06.09.2011               | 5     |
| 8  | Қазанғапов Ермұрат   | 10.11.2010               | 5     |
| 9  | Қалыбекова Раушангүл | 19.07.2011               | 5     |
| 10 | Қожахметова Асылайым | 12.03.2011               | 5     |
| 11 | Қуанышбай Нұртас     | 19.12.2010               | 5     |
| 12 | Рауфулы Аят          | 03.12.2010               | 5     |
| 13 | Рыскелді Аякөз       | 02.12.2011               | 5     |
| 14 | Азизолла Қайнар      | 02.09.2010               | 6     |
| 15 | Ержігіт Гүлназым     | 30.08.2010               | 6     |
| 16 | Жантаева Айгерім     | 08.07.2010               | 6     |
| 17 | Жиенгалиев Назарлы   | 28.02.2010               | 6     |
| 18 | Жылқыбай Сезім       | 04.08.2010               | 6     |
| 19 | Игібай Санжар        | 05.01.2010               | 6     |
| 20 | Кеулімжай Сырым      | 21.03.2010               | 6     |
| 21 | Көпжанұлы Асылбек    | 06.12.2010               | 6     |
| 22 | Сейтқазықызы Әнел    | 23.12.2010               | 6     |
| 23 | Хазихан Инабат       | 26.06.2010               | 6     |

Барлығы – 23

Ер бала – 11

Қыз бала – 12

Үйірме жетекшісі:

Н.Т.Жанәділова

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары: Жаш Ж.М.Молдабаева

Үстел теннисі үйірмесінің 2021/22 оқу жылына арналған күнтізбелік жоспары.

| №  | Өткізілетін тақырыптар                      | Сағ.саны | Уақыты |
|----|---|----------|--------|
| 1  | Үйірменің міндеті мен маусатын таныстыру    | 2        |        |
| 2  | Қауіпсіздік ережесі                         | 2        |        |
| 3  | Үстел теннисі ережесімен таныстыру          | 2        |        |
| 4  | Допты ракетаның сыртымен таныстыру          | 2        |        |
| 5  | Допты ракетаның ішімен ойынға қосу          | 2        |        |
| 6  | Жалпы дамыту жаттығулар                     | 2        |        |
| 7  | Оқу жаттығу ойындары                        | 2        |        |
| 8  | Допты ракетаның ішімен қайтарып үйрену      | 2        |        |
| 9  | Шабуыл жасап үйрену                         | 2        |        |
| 10 | Қорғану                                     | 2        |        |
| 11 | Оқу жаттығу ойындары                        | 2        |        |
| 12 | Допты беру түрлері                          | 2        |        |
| 13 | Допты тіке беру түрлері                     | 2        |        |
| 14 | Допты қиыс беру түрлері                     | 2        |        |
| 15 | Оқу жаттығу ойындары                        | 2        |        |
| 16 | Допты айналдырып беру түрлері               | 2        |        |
| 17 | Допты жоғары беру әдісі                     | 2        |        |
| 18 | Допты жанынан беру әдісі                    | 2        |        |
| 19 | Допты айналдырып қайтару әдісі              | 2        |        |
| 20 | Допты ракетаның сыртымен қиып қайтару әдісі | 2        |        |
| 21 | Допты ракетаның ішімен қиып қайтару әдісі   | 2        |        |
| 22 | Оқу жаттығу ойындары                        | 2        |        |
| 23 | Жалпы дамыту жаттығулар                     | 2        |        |
| 24 | Қимыл қозғалыс ойындары                     | 2        |        |
| 25 | Жұптасып ойнау әдістерін үйрену             | 2        |        |
| 26 | Жұптасып айналдырып допты ойынға қосу әдісі | 2        |        |
| 27 | Жұптасып ойнау допты қайтару әдісі          | 2        |        |
| 28 | Жұптасып айналдырып шабуылдау               | 2        |        |
| 29 | Оқу жаттығу ойындары                        | 2        |        |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 30 | Шабуыл жасап үйрену                         | 2 |  |
| 31 | Қорғану                                     | 2 |  |
| 32 | Допты беру түрлері                          | 2 |  |
| 33 | Допты тіке беру түрлері                     | 2 |  |
| 34 | Допты қиыс беру түрлері                     | 2 |  |
| 35 | Оқу жаттығу ойындары                        | 2 |  |
| 36 | Допты жоғары беру әдісі                     | 2 |  |
| 37 | Допты жанынан беру әдісі                    | 2 |  |
| 38 | Шабуыл жасап үйрену                         | 2 |  |
| 39 | Қорғану                                     | 2 |  |
| 40 | Оқу жаттығу ойындары                        | 2 |  |
| 41 | Допты ракетаның сыртымен шабуылдау          | 2 |  |
| 42 | Қорғаныс әдістері                           | 2 |  |
| 43 | Оқу жаттығу ойындары                        | 2 |  |
| 44 | Допты айналдырып қайтару әдісі              | 2 |  |
| 45 | Допты ракетаның сыртымен қиып қайтару әдісі | 2 |  |
| 46 | Оқу жаттығу ойындары                        | 2 |  |
| 47 | Жалпы дамыту жаттығулар                     | 2 |  |
| 48 | Қимыл қозғалыс ойындары                     | 2 |  |
| 49 | Жұптасып ойнау әдістерін үйрену             | 2 |  |
| 50 | Жұптасып айналдырып допты ойынға қосу әдісі | 2 |  |
| 51 | Оқу жаттығу ойындары                        | 2 |  |