

**Б.Сейсекенов атындағы жалпы орта білім беретін мектебі КММ-нің**  
2021-2022 оқу жылындағы жылдық қорытынды бойынша «Үстел теннисі»  
үйірмесінің жүргізілген жұмысына

### **Хабарлама**

Б. Сейсекенов атындағы жалпы орта білім беретін мектебінің жанынан құрылған «теннис» үйірмесі қыркүйек айынан бастап жұмыс жасауда.

Үйірменің мақсаты: Оқушыларға салауатты өмір салтын насихаттау, әрі денсаулыққа аса пайдалы спорт түрінен кеңінен тарату. 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.

Үстел теннис үйірмесіне ең алдымен жоспар құрылып, 6-7 сынып оқушыларының ата-аналарынан өтініш қабылданып, I-тоқсанның қауіпсіздік ережелерімен танысып, қол қойды. Үйірме аптасына 3-рет болады. 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.

Сабақтың соңғы кезеңдері –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. Және де ойынның жаңа элементтері мен тактикасын меңгеріп үйренді. Осылайша «үстел теннисі» үйірмесі оқушыларды шапшаңдыққа, ептілікке тәрбиеледі.

Үйірме жетекшісі:



Н.Т.Жанәділова