

ТҮЙІНДЕМЕ

Аты-жөні: *Ахмет Асаналы Алдабергенұлы*

Туған жылы: 10.12.1996 ж.

Білімі: *жоғары*

Оқу орны: *«Қ.Жұбанов атындағы университеті»*

Мамандығы: *«Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі»*

Біліктілік санаты: *«Педагог-модератор»*

Жалпы стажы: *«бжыл»*

Тілдерді білуі: қазақ тілі, орыс тілі

Отбасы жағдайы: *отбасылы.*

Байланыс нөмірі: 8771 247 29 85

Мекен-жайы: Т.Жүргенов ауылы, С.Муканов 19/2

Үстел теннисі үйірмесінің кестесі

№	Үйірме атауы	Күні	Уақыты	Жаттықтырушы
1	Үстел теннисі	Дүйсенбі	13.25-14.05	Ахмет А.
2	Үстел теннисі	Сейсенбі	13.25-14.05	Ахмет А.
3	Үстел теннисі	Сәрсенбі	13.25-14.05	Ахмет А.

Үстел теннисі – асырмалық ойын түрі. Оның
құрамында ойыншылар арасында ойын жүргізіледі.
Ойыншылар арасында ойын жүргізіледі.
Ойыншылар арасында ойын жүргізіледі.

Ойыншылар арасында ойын жүргізіледі.
Ойыншылар арасында ойын жүргізіледі.

«Үстел теннисі»
ойын түрі.

Ойыншылар арасында ойын жүргізіледі.
Ойыншылар арасында ойын жүргізіледі.

Үстел теннисі ойыншылар арасында ойын жүргізіледі.
Ойыншылар арасында ойын жүргізіледі.

Ойыншылар арасында ойын жүргізіледі.

Ойыншылар арасында ойын жүргізіледі.

Ойыншылар арасында ойын жүргізіледі.
Ойыншылар арасында ойын жүргізіледі.

Ойыншылар арасында ойын жүргізіледі.

Орындаған: Ахмет А.А

Түсінік хат

Үстел теннисі – жасөспірімдерді қызықтыратын, көптік спорт түрі. Оның ерекшелігі – ол әр түрлі қозғалысқа бай. *Үстел теннисі* ойнау үшін жылдам жүгіру, жүгіру бағытын мен жылдамдығын ауыстыру, күшті, екпін және төзімді болу керек.

Эмоциялық кереңеуі сыналатын ойын барысында ағзадағы жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйелерінде жоғары жылжу қызметін тудырады.

Шабуыл мен оқшаулау кезінде допты беріп, сүйек жүйесін нығайтады, буындарды неғұрлым жылжымалы қылып, бұлшықеттің күші мен имкемділігін арттырады.

Доппен тұрақты өзара іс-қимыл терең және прифериялық көруге, дәлдік және кеңістікті бағдарлауды жақсартуға мүмкіндік береді.

Үстел теннисі ойыны көру және есту белгілерін арттырады, бұлшықеттің сезімділігін, қабілетін тез арада ауыстыруын дамытады. Шағын көлемдегі статистикалық күш пен жүктемелер жас спортшылардың өсуіне жақсы әсер етеді.

Оқу бағдарламасы бір дайындалған. Оқу аптасына 2 рет, 1 сағат өтеді.

Теориялық және практикалық бөлімнен тұрады.

Теориялық бөлімінде баскетбол ойынының техникасы мен топтамасы қарастырылады. Практикалық бөлімінде техникалық әдістер мен тактикалық комбинациялар қарастырылады.

Оқушылармен сабақта аралас жаттығулар мен оқу жаттығулар өткізу керек.

Мақсаты мен міндеттері.

Мақсаты:

1. Оқушыларға баскетбол ойынының техникасы мен тактикасын үйрету, мектеп құрама командасын құру.

Міндеттер:

1. Үстел теннисі ойынының техникасы мен тактикасы туралы жалпы түсініктерді қалыптастыру.
2. Үстел теннисі ойынының әдіс-тәсілдерін үйрету, бастапқы төрешінің дағдысын қалыптастыру.
3. Алған білімдерін ойын кезінде пайдалануға, өз бетімен ойында пайдалану.

Үстел теннис үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Үстел теннис тарихы	2 сағ	03.09
2	АҮстел теннис сабағында техника қауіпсіздік ережелері	2 сағ	08.09
3	Үстел теннис ойыны	2 сағ	10.09
4	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	2 сағ	15.09
5	Допты екі қолмен ұстау	2 сағ	17.09
6	Допты бір қолмен ұстау	2 сағ	22.09
7	Токтау	2 сағ	24.09
8	Бұрылу	2 сағ	29.09
9	Допты әріптесіне беру	2 сағ	01.10
10	Допты бір қолмен жоғарыдан беру	2 сағ	06.10
11	Допты алып жүру	2 сағ	08.10
12	Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері	2 сағ	13.10
13	Допты сол және оң қолмен алып жүру	2 сағ	15.10
14	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	2 сағ	20.10
15	Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру	2 сағ	22.10
16	Допты қарсыластан тартып алу	2 сағ	03.11
17	Допты ыйықтан асыра лақтыру	2 сағ	05.11
18	Ережемен баскетбол ойнау	2 сағ	10.11
19	Бір орында тұрып себетке доп лақтыру	2 сағ	12.11
20	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	2 сағ	17.11
21	Допты екі қолмен ұстау	2 сағ	19.11
22	Допты бір қолмен ұстау	2 сағ	24.11
23	Токтау	2 сағ	26.11
24	Бұрылу	2 сағ	01.12
25	Допты әріптесіне беру	2 сағ	03.12
26	Допты бір қолмен жоғарыдан беру	2 сағ	08.12
27	Допты алып жүру	2 сағ	10.12
28	Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері	2 сағ	15.12
29	Допты сол және оң қолмен алып жүру	2 сағ	17.12
30	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	2 сағ	22.12
31	Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру	2 сағ	24.12
32	Допты қарсыластан тартып алу	2 сағ	12.01
33	Допты ыйықтан асыра лақтыру	2 сағ	14.01
34	Ықшамдалған ережемен баскетбол ойнау	2 сағ	19.01
35	Допты еден арқылы серіктесіне беру	2 сағ	21.01

36	Допты алма кезек екі қолмен кезек алып жүру	2 сағ	02.02
37	Екі жақты ойын 5x5	2 сағ	02.04
38	Себетке доп салу әдістерін үйрету	2 сағ	09.02
39	Допты қабырғаға соғу арқылы қабылдау	2 сағ	16.02
40	Шабуыл жаттығуларының әдіс тәсілдері	2 сағ	28.02
41	Тосқауыл қою әдіс тәсілдері	2 сағ	02.03
42	Айып добын орындау жаттығулары	2 сағ	11.03
43	Үстел теннис добын қабылдау жаттығулар	2 сағ	16.03
44	Үстел теннис добын алып жүру жаттығуларын үйрету	2 сағ	30.03
45	Үстел теннис добын әріптесіне беру жаттығулары	2 сағ	01.04
46	Себетке доп салу әдістерін үйрету	2 сағ	13.04
47	Допты қабырғаға соғу арқылы қабылдау	2 сағ	22.04
48	Шабуыл жаттығуларының әдіс тәсілдері	2 сағ	27.04
49	Тосқауыл қою әдіс тәсілдері	2 сағ	29.04
50	Айып добын орындау жаттығулары	2 сағ	04.05
51	Үстел теннис добын қабылдау жаттығулары	2 сағ	06.05
52	Үстел теннис добын алып жүру жаттығуларын үйрету	2 сағ	13.05
53	Үстел теннис добын әріптесіне беру жаттығулары.	2 сағ	18.05
54	Себетке доп салу әдістерін үйрету	2 сағ	20.05

Үстел теннис үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі.

2025-2026 оқу жылы

№	Оқушының аты-жөні	Сынып
1	Амангелді Нұрәли	3а
2	Абдулла Аңсар	3а
3	Төрехан Нұрбақыт	3а
4	Қуандық Әмір	3а
5	Әбдіхалық Әлинұр	3а
6	Қунтуғанов Нұрталап	4а
7	Сабырұлы Бауыржан	4а
8	Серікқали Нұркен	4а
9	Ерахмет Еркежан	4а
10	Есенгельдина Адиля	4а

Үйірме жетекшісі

Ахмет А.А.

Үстел теннісі

[illegible]

Асаналы Алдабергеноұлы Ахмет

[illegible]

Үстел теннисі

[illegible]

Асаналы Алдабергеноұлы Ахмет

[illegible]

2025-2026 оқу жылындағы «Үстел теннисі» үйірмесінің

ЖЫЛДЫҚ ЕСЕБІ

Үйірме жетекшісі: Ахмет Асаналы Алдабергенұлы (Біліктілік санаты: «Педагог-модератор»).

Мамандығы: Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі.

1. Жалпы мәліметтер

Сабақ кестесі: Дүйсенбі, Сейсенбі, Сәрсенбі күндері сағат 13:25 – 14:05 аралығында.

Жүктеме: Оқу аптасына 2 рет, 1 сағаттан өткізілді.

Қатысушылар саны: Үйірмеге 3«А» және 4«А» сыныптарынан жалпы 10 оқушы қатысты.

2. Үйірменің мақсаты мен міндеттерінің орындалуы

Оқу жылы барысында келесі мақсаттар мен міндеттер іске асырылды:

Мақсаты: Оқушыларға спорттық ойын техникасы мен тактикасын үйрету, мектеп құрама командасын құру жұмыстары жүргізілді.

Міндеттері: * Үстел теннисі ойынының техникасы мен тактикасы туралы жалпы түсініктер қалыптасты.

Ойынның әдіс-тәсілдері меңгеріліп, оқушылардың бастапқы төрешілік дағдылары шыңдалды.

Алған білімдерін ойын үстінде және өз бетінше пайдалана алу қабілеттері дамыды.

3. Оқу бағдарламасының мазмұны және орындалуы

Үйірме жұмысы бекітілген жоспар бойынша теориялық және практикалық бөлімдерден тұрды. Жылдық жоспарда жалпы 54 сағаттық сабақ қарастырылып, толықтай өтілді.

Теориялық бөлім: Оқушылар үстел теннисінің шығу тарихымен танысып, сабақ барысындағы техникалық қауіпсіздік ережелерін меңгерді. (Ескерту: Бағдарламаның теориялық сипаттамасында баскетбол элементтерінің әдістері де қосымша қарастырылды).

Практикалық бөлім: Оқу жылы бойы оқушылармен аралас және оқу жаттығулары ұйымдастырылды. Практика барысында келесі дағдылар дамытылды:

Үстел теннисі добын қабылдау, алып жүру және әріптесіне беру жаттығулары;

Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру, ұстау, тоқтау және бұрылу әдістері;

Допты қабырғаға соғу арқылы қабылдау және шабуыл/тосқауыл қою тактикалары;

Ықшамдалған ережелер бойынша екі жақты ойындар өткізілді.

4. Үйірменің тиімділігі мен нәтижесі

Үстел теннисі ойыны арқылы оқушылардың физикалық белсенділігі мен денсаулығында оң өзгерістер байқалды:

Оқушылардың жылдам жүгіру, бағыт пен жылдамдықты тез ауыстыру қабілеттері, төзімділігі артты.

Жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйелерінің қызметі жақсарды.

Бұлшықет күші мен икемділігі артып, сүйек-буын жүйесі нығая түсті.

Доппен тұрақты жұмыс істеу нәтижесінде оқушылардың кеңістікті бағдарлауы, көру және есту дәлдігі, реакция жылдамдығы айтарлықтай дамыды.

5. Қорытынды

2025-2026 оқу жылына арналған «Үстел теннисі» үйірмесінің бағдарламасы толығымен орындалды. Сабақтарға оқушылар белсенді қатысып, спорттық шеберліктерін арттырды. Келесі оқу жылында оқушылардың ойын тактикасын одан әрі жетілдіріп, мектепшілік және аудандық жарыстарға қатысу жоспарлануда.

Үйірме жетекшісі: Ахмет А.А.