

БЕКІТЕМІН:

«Таймас ауылының ЖОББ»



КЕЛІСЕМІН:

Директордың тәрбие ісі
ісі жөніндегі орынбасары
Каиров А.М.

«28» 08 2026ж.

ӘБ ОТЫРЫСЫНДА

қаралды

Хаттама №1

Бірлестік жетекшісі

Каменова Г.Е.

«28» 08 2026ж.

«Үстел теннисі» үйірмесінің күнтізбелік-тақырыптық жоспары

Үйірме атауы: «Үстел теннисі»

Үйірме жетекшісі: Амирхамзин Е.Н.

2026-2027 оқу жылы

ТҮСІНІК ХАТ

«Үстел теннисі» спорттық үйірмесінің оқу бағдарламасы Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігінің жалпы білім беретін мектептердегі қосымша білім беру ұйымдарына және спорттық секцияларға қойылатын талаптарына, сондай-ақ балалар мен жасөспірімдердің физикалық дамуы мен денсаулығын нығайту жөніндегі нормативтік-құқықтық актілерге сәйкес әзірленді. Бағдарлама бір оқу жылына, аптасына 3 сағаттан, жалпы көлемі 102 сағатқа есептелген.

Бағдарламаның өзектілігі: Қазіргі таңда оқушылардың аз қимылды өмір салты (гиподинамия) олардың денсаулығына кері әсерін тигізуде. Үстел теннисі – бұл қолжетімді, динамикалық және қызықты спорт түрі. Ол көздің көру қабілетін жақсартып, реакция жылдамдығын, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін дамытады, сондай-ақ жүйке, тыныс алу және жүрек-қан тамырлары жүйелерін нығайтады. Бұл бағдарлама оқушылардың бос уақытын тиімді ұйымдастырып, салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған.

Бағдарламаның бағыты: Дене шынықтыру және спорттық-сауықтыру.

Бағдарламаның мақсаты мен міндеттері

Мақсаты: Оқушылардың үстел теннисі арқылы физикалық денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтына баулу, техникалық-тактикалық дағдыларын қалыптастыру және спортқа деген тұрақты қызығушылығын арттыру.

Міндеттері:

1. Білімділік (үйретушілік):

- Үстел теннисінің шығу тарихы, дамуы және жарыс ережелерімен таныстыру.
- Үстел теннисінің негізгі техникалық элементтерін (калақты дұрыс ұстау, тұрыс, қозғалыс, доп беру, шабуыл және қорғаныс соққылары) үйрету.
- Жеке және жұптық ойынның тактикалық негіздерін меңгерту.
- Төрешілік етудің қарапайым дағдыларын үйрету.

2. Дамытушылық:

- Оқушылардың физикалық қасиеттерін: шапшаңдықты, ептілікті, икемділікті, төзімділікті және кеңістікті бағдарлау қабілетін дамыту.
- Реакция жылдамдығын, көз өлшемін (глазомер) және зейінді шоғырландыруды жақсарту.
- Ойын барысында жылдам әрі дұрыс шешім қабылдау (аналитикалық ойлау) дағдысын дамыту.

3. Тәрбиелік:

- Спорттық тәртіпке, еңбекқорлыққа және мақсатқа жетуге тәрбиелеу.
- Командалық рух, өзара сыйластық, қарсыласты құрметтеу және жеңілісті дұрыс қабылдау (эмоционалдық тұрақтылық) қасиеттерін қалыптастыру.
- Оқушыларды зиянды әдеттерден аулақ болуға тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер (Оқу жылының соңында)

Үйірмеге қатысушы оқушылар бағдарламаны толық меңгергеннен кейін білуі тиіс:

- Үстел теннисінің негізгі ережелерін және ұпай санау жүйесін;
- Қалақты (ракетканы) дұрыс ұстау әдістерін (көлденең және тік);
- Үстел теннисіндегі негізгі терминдерді (накат, топ-спин, подрезка, подача, т.б.).

Жасай алуы тиіс (дағдылары):

- Дұрыс негізгі тұрысқа тұрып, үстел жанында тиімді қозғала алу (бір адымдық, аяқаспалы қадам, секіру);
- Допты ойынға дұрыс әрі түрлі әдістермен қосу (тіке, қығаш, айналдырып беру);
- Оң және сол жақтан допты қайтару, жазу (накат), кесу (подрезка) және тіреуіш (блок) әдістерін орындау;
- Шабуыл (топ-спин) және қорғаныс элементтерін ойын барысында қолдана білу;
- Жеке және жұптық ойындарда қарапайым тактикалық әдістерді қолдану;
- Жолдастық кездесулерде немесе мектепшілік жарыстарда ережеге сай ойнау және төрешілік ету.

Тұлғалық сапаларының өсуі:

- Оқушының жалпы физикалық төзімділігі артады.
- Өзіне деген сенімділігі және жауапкершілігі қалыптасады.

Оқу үрдісін ұйымдастыру формалары мен әдістері:

- **Формалары:** Жалпы топтық, шағын топтық, жұптық және жекелей жаттығулар, жарыстар (турнирлер).
- **Әдістері:** Түсіндіру, көрсету (мұғалімнің немесе бейнематериалдар арқылы), қайталау, жарыстық әдіс, ойын әдісі.

«Үстел теннисі» үйірмесінің күнтізбелік-тақырыптық жоспары (68 сағат)

№	Тақырып, мазмұны	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
1	Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру	1	03.09.2026	
2	Үстел теннисі ойынының шығу тарихы, ойын ережелері	1	07.09.2026	
3	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1	10.09.2026	
4	Үстел теннисі қалағын (ракетка) ұстау тәсілдері. (1-сабақ)	1	14.09.2026	
5	Үстел теннисі қалағын (ракетка) ұстау тәсілдері. (2-сабақ)	1	17.09.2026	
6	Қалақты тік ұстау және көлденең ұстау тәсілдері. (1-сабақ)	1	21.09.2026	
7	Қалақты тік ұстау және көлденең ұстау тәсілдері. (2-сабақ)	1	24.09.2026	
8	Үйрету әдістемесі, жаттығулар жиыны	1	28.09.2026	
9	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1	01.10.2026	
10	Допты қалақшаның ішкі және сыртқы бетімен қайтару әдістерін үйрету. (1-сабақ)	1	05.10.2026	
11	Допты қалақшаның ішкі және сыртқы бетімен қайтару әдістерін үйрету. (2-сабақ)	1	08.10.2026	
12	Ойыншының тұрысы мен қозғалыс тәсілдері. (1-сабақ)	1	12.10.2026	
13	Ойыншының тұрысы мен қозғалыс тәсілдері. (2-сабақ)	1	15.10.2026	
14	Қозғалыстың бір адымдық тәсілі. (1-сабақ)	1	19.10.2026	
15	Қозғалыстың бір адымдық тәсілі. (2-сабақ)	1	22.10.2026	
16	Қысқа допты қайтарудағы алға қарай қозғалыс. (1-сабақ)	1	29.10.2026	
17	Қысқа допты қайтарудағы алға қарай қозғалыс. (2-сабақ)	1	02.11.2026	
18	Қорғаныс тәсілдері. (1-сабақ)	1	05.11.2026	
19	Қорғаныс тәсілдері. (2-сабақ)	1	09.11.2026	
20	Қарсы шабуыл жасау тәсілдері. (1-сабақ)	1	12.11.2026	
21	Қарсы шабуыл жасау тәсілдері. (2-сабақ)	1	16.11.2026	
22	Қиғаш келген допты қайтару, шетке қарай қозғалыс жасау арқылы қабылдау. (1-сабақ)	1	19.11.2026	
23	Қиғаш келген допты қайтару, шетке қарай қозғалыс жасау арқылы қабылдау. (2-сабақ)	1	23.11.2026	
24	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1	26.11.2026	
25	Аяқты жылжыта отырып қадам жасау. (1-сабақ)	1	30.11.2026	
26	Аяқты жылжыта отырып қадам жасау. (2-сабақ)	1	03.12.2026	
27	Айқастырылған адымдар тәсілдері. (1-сабақ)	1	07.12.2026	
28	Айқастырылған адымдар тәсілдері. (2-сабақ)	1	10.12.2026	
29	Доп беру (подача), допты ойынға қосу тәсілдері. (1-сабақ)	1	14.12.2026	
30	Доп беру (подача), допты ойынға қосу тәсілдері. (2-сабақ)	1	17.12.2026	
31	Допты жоғарыдан және жанынан ойынға қосу әдістерін үйрету. (1-сабақ)	1	21.12.2026	

32	Допты жоғарыдан және жанынан ойынға қосу әдістерін үйрету. (2-сабақ)	1	24.12.2026	
33	Допты ойынға тіке қиғаштап беру әдістері. (1-сабақ)	1	28.12.2026	
34	Допты ойынға тіке қиғаштап беру әдістері. (2-сабақ)	1	11.01.2027	
35	Допты ойынға айналдырып қосу әдісін үйрету. (1-сабақ)	1	14.01.2027	
36	Допты ойынға айналдырып қосу әдісін үйрету. (2-сабақ)	1	18.01.2027	
37	Жазу (накат) тәсілдері. (1-сабақ)	1	21.01.2027	
38	Жазу (накат) тәсілдері. (2-сабақ)	1	25.01.2027	
39	Сол жақтан және оң жақтан жазу (накат) әдістері. (1-сабақ)	1	28.01.2027	
40	Сол жақтан және оң жақтан жазу (накат) әдістері. (2-сабақ)	1	01.02.2027	
41	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1	04.02.2027	
42	Топ-спин. Оң және сол жақтан топ-спин әдістерін үйрету. (1-сабақ)	1	08.02.2027	
43	Топ-спин. Оң және сол жақтан топ-спин әдістерін үйрету. (2-сабақ)	1	11.02.2027	
44	Топ-спин. Оң және сол жақтан топ-спин әдістерін үйрету. (3-сабақ)	1	15.02.2027	
45	Тіреуіш, топ-спинге қарсы оң және сол жақ тіреуіш әдістерін орындауды үйрету. (1-сабақ)	1	18.02.2027	
46	Тіреуіш, топ-спинге қарсы оң және сол жақ тіреуіш әдістерін орындауды үйрету. (2-сабақ)	1	22.02.2027	
47	Тіреуіш, топ-спинге қарсы оң және сол жақ тіреуіш әдістерін орындауды үйрету. (3-сабақ)	1	25.02.2027	
48	Допты кесіп алу (подрезка) тәсілдері. (1-сабақ)	1	01.03.2027	
49	Допты кесіп алу (подрезка) тәсілдері. (2-сабақ)	1	04.03.2027	
50	Допты сол жақтан және оң жақтан кесіп алу әдістерін үйрету. (1-сабақ)	1	11.03.2027	
51	Допты сол жақтан және оң жақтан кесіп алу әдістерін үйрету. (2-сабақ)	1	15.03.2027	
52	Тактикалық дайындық, ережемен ойын жүргізу. (1-сабақ)	1	18.03.2027	
53	Тактикалық дайындық, ережемен ойын жүргізу. (2-сабақ)	1	29.03.2027	
54	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1	01.04.2027	
55	Соққылардың техникалық тәсілдері мен классификациясы. (1-сабақ)	1	05.04.2027	
56	Соққылардың техникалық тәсілдері мен классификациясы. (2-сабақ)	1	08.04.2027	
57	Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шапшаң соққыларды орындау техникасы. (1-сабақ)	1	12.04.2027	
58	Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шапшаң соққыларды орындау техникасы. (2-сабақ)	1	15.04.2027	
59	Шабуылға қарсы тұру тактикасы. (1-сабақ)	1	19.04.2027	
60	Шабуылға қарсы тұру тактикасы. (2-сабақ)	1	22.04.2027	
61	Шабуыл соққыларды жазумен (накат) орындау тактикасы. (1-сабақ)	1	26.04.2027	
62	Шабуыл соққыларды жазумен (накат) орындау тактикасы. (2-сабақ)	1	29.04.2027	

63	Жұпта ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер. (1-сабақ)	1	03.05.2027	
64	Жұпта ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер. (2-сабақ)	1	06.05.2027	
65	Ойынды жетілдіру, физикалық күш-қуатты арттыру жаттығулары	1	13.05.2027	
66	Ойыншылардың шабуылдағы және қорғаныстағы әрекеттерін жетілдіру	1	17.05.2027	
67	Ережемен үстел теннисі ойынын ойнау. Төрешілік ету. (1-сабақ)	1	20.05.2027	
68	Ережемен үстел теннисі ойынын ойнау. Төрешілік ету. (2-сабақ)	1	24.05.2027	

«Үстел теннисі» үйірмесінің уақыты

Апта күндері				
Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
18:30-20:00			18:30-20:00	

«Үстел теннисі»

Тайтөбе ауылының жалпы орта білім беретін мектебі
командасының

Сұранысы

№	Оқушының аты-жөні	Туған жылы	Сыныбы	Дәрігер анықтамасы
1				
2				
3				
4				
5				

Мектеп директоры:

Жауапты мұғалім: