



Мектеп директорының м.а.
Ш.М. Айтжанова

**«Үстел теннисі» үйірмесінің
жылдық жұмыс жоспары
2023-2024 оқу жылы**

Үйірме жетекшісі: Қабдешов М.Д.

"Үстел теннисі" үйірмесінің жұмыс бағдарламасы

Түсіндірме жазба.

Бұл бағдарламаның өзіндік ерекшелігі оның ақыл-ойы бұзылған балалардың физикалық дамуы мен дайындығы, психофизикалық және интеллектуалдық мүмкіндіктері туралы білімге негізделгендігінде. Үстел теннисін оқу барысында тәрбиеленушілерде дене шынықтырумен жүйелі түрде айналысу қажеттілігі қалыптасады. Білім алушылар салауатты өмір салтына баулиды, дене еңбегімен айналысуды әдетке айналдырады, олардың ақыл-ой жүктемесі физикалық жүктемемен өтеледі. Үстел теннисімен айналысу тәртіпке баулиды, ұжымшылдық сезімін, ерік-жігерін, мақсаткерлігін тәрбиелейді, денсаулықты нығайта отырып, жалпы білім беретін пәндерді оқуда қолдау көрсетуге ықпал етеді. Бағдарламаның спорттық бағытына байланысты бағдарламаны ойдағыдай меңгерген оқушылар үстел теннисі жарыстарына қатыса алады. Осының арқасында оқушылар жемісті білім алып, аз ауырады.

Бағдарлама 5-9 сынып оқушыларына 34 сағат көлемінде (аптасына 1 сағаттан) арналған. Үйірме төртінші жыл қатарынан өткізіліп келеді.

Бағдарламада теориялық және практикалық сабақтар, жарыстарға қатысу қарастырылған.

Мақсаты: Білім алушыларды дене шынықтыру және спортпен жүйелі түрде айналысуға тарту.

Тапсырмалар:

- Тәрбиеленушілердің денсаулығын нығайту;
- Дене шынықтырудың дұрыс дамуына ықпал ету;
- Үстел теннисінен қажетті теориялық білім алу;
- Ойын техникасы мен тактикасының негізгі тәсілдерін меңгеру;
- Ерік-жігерге, батылдыққа, табандылыққа, тәртіптілікке, ұжымшылдыққа, достық сезіміне тәрбиелеу.
- Білім алушыларға ұйымдастырушылық дағдыларды дарыту;
- Үстел теннисі бойынша білім алушылардың арнайы, дене шынықтыру, тактикалық дайындығын арттыру.

Сабақ формалары: жеке, топтық, фронтальды.

Жоспарланған нәтижелер:

Білім алушылар білуі керек:

- үстел теннисін ойнау кезіндегі қауіпсіздік техникасы;
- ойын техникасы мен тактикалық әрекеттердің негізгі тәсілдері;
- үстел теннисінің негізгі ережелерін білу;

Білім алушылар мыналарды білуі керек:

- Сабақтарда қауіпсіздік техникасын сақтау;
- Жаттығулар кешенін өз бетінше орындау;
- Соққыларды орындау техникасының негізгі тәсілдерін орындау;
- Үстел теннисінің негізгі ережелерін сақтау.

Бағдарламаның мазмұны:

Жалпы дене шынықтыру дайындығы бұл ойыншылардың физикалық қасиеттерін, қабілеттерін, моторикасын оларды дайындаудың әр түрлі кезеңдерінде дамытудың негізі болып табылады. Сондықтан үстел теннисі сабағында ойыншылардың қимыл-қозғалыс қасиеттерін дамытуға және жетілдіруге көп көңіл бөлінеді: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік және қимылдарды үйлестіру.

Арнайы дене шынықтыру дайындығы ол теннисшілерді жаттықтыруда өте маңызды орын алады, сондықтан жалпы қозғалыс мәдениетін қалыптастыруға, денені дене шынықтыруға дайындауға, белгілі бір қимыл-қозғалыс қасиеттерін дамытуға ықпал ететін жаттығуларға көп көңіл бөлінеді.

Ойын техникасы мен тактикасы. Бұл бөлімде ойынның техникалық және тактикалық тәсілдерін меңгеруге ықпал ететін материалдар берілген. Бағдарлама бойынша оқу аяқталғаннан кейін оқушылар ойын ережелерін біліп, түрлі жарыстарға қатысуы керек.

Сабак әдістері: ауызша (түсіндіру, командалар, нұсқаулар), көрнекі (жаттығуларды көрсету, көрнекі құралдар), практикалық (ойын, жарыс, жаттығулар, айналмалы жаттығулар).

Оқу-тақырыптық жоспарлау

№ п/п	Бөлім (тақырып)	Жалпы сағат саны	Оның ішінде	
			Практикалық	Теориялық
1	Үйірме жұмысымен танысу. Мінез-құлық ережелері, туберкулезге қарсы нұсқаулық. Арнайы-дайындық жаттығулары. Қорғаныстағы ойын	1		1
2	Ойыншы тұрысы. Допты ракеткаға соғу. Қорғаныстағы ойын	1	1	
3	Ракетканың екі жағына допты соғу. Допты соғу. Қорғаныстағы ойын	1	1	
4	Допты соғу. Тікелей қызмет көрсету. Қорғаныстағы ойын	1	1	
5	Допты соғу. Тікелей қызмет көрсету. Қорғаныстағы ойын	1		1
6	Допты соғу. "Маятник" қызметі. Қорғаныстағы ойын	1	1	
7	Допты соғу. "Маятник" қызметі. Қорғаныстағы ойын	1	1	
8	Оңға, солға тікелей қызмет көрсету. Шамға соққы. Домалақ соққымен ойнау	1	1	
9	Оңға, солға тікелей қызмет көрсету. Шамға соққы. Домалақ соққымен ойнау	1		1
10	Оңға, солға тікелей қызмет көрсету. Бір бұрыштан екі бұрышқа домалақ соққылармен ойнау. Шабуылдағы ойын	1	1	
11	Оңға, солға тікелей қызмет көрсету. Бір бұрыштан екі бұрышқа домалақ соққылармен ойнау. Шабуылдағы ойын	1	1	
12	Допты беру. Астыңғы жағымен соққы. Шабуылдағы ойын	1		1
13	Допты беру. Астыңғы жағымен соққы. Шабуылдағы ойын	1	1	
14	Диагональ бойынша ойнау. Астыңғы жағымен соққы. Шабуылдағы ойын	1	1	
15	Диагональ бойынша ойнау. Ашық ракеткамен соққы. Шабуылдағы ойын	1		1
16	Соққылармен кесу ойыны. Шабуылдағы ойын	1	1	
17-19	Астыңғы жағымен соққы. Қорғаныстағы ойын	3	2	1
20-22	Қисық қызмет. Қорғаныстағы ойын.	3	2	1
23-25	"Оюланған" презентация. Шабуылдағы ойын.	3	2	1
26-27	"Оюланған" презентация. Жақын қашықтықтағы ойын.	2	1	1
28-30	Қисық қызмет. Алыс қашықтықтағы ойын.	3	2	1
31-33	Астыңғы жағымен соққы. 2-2 жүйесі бойынша ойын.	3	2	1
34	Қорытынды сабақ	1		1