

Бекітемін

Мектеп директоры Ж.Б.Қайдақова

Сарат жалпы орта білім беретін мектебінің үстел теннисінен үйірме жоспары.

2022 – 2023 оқу жылы

Орындаған Е.Т.Қанкелді

Үстел теннисі үйірмесінің күнтізбелік жоспары

Аптасына 1 сағат, барлығы 34 сағат

№	Тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
1	Теннисшілердің техникалық дайындығы	1	
2	Қалақшаны ұстау тәсілдері	1	
3	Қысқаша теориялық мәліметтер	1	
4	Оқыту әдістемесі	1	
5	Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы	1	
6	Қысқаша теориялық мәліметтер	1	
7	Оқыту әдістемесі	1	
8	Доп беру /подача/	1	
9	Қысқаша теориялық мәлімет	1	
10	Оқыту әдістемесі	1	
11	Жазу /накат/	1	
12	Қысқаша теориялық мәлімет	1	
13	Оқыту әдістемесі	1	

14	Топ-спин	1	
15	Қысқаша теориялық мәлімет	1	
16	Оқыту әдістемесі	1	
17	Тіреуіш	1	
18	Қысқаша теориялық мәлімет	1	
19	Оқыту әдістемесі	1	
20	Кесіп алу /подрезка/	1	
21	Қысқаша теориялық мәлімет	1	
22	Оқыту әдістемесі	1	
23	Тактикалық дайындық	1	
24	Ұтыс ұпайын ойнату тактикасы	1	
25	Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шапшаң соққыларды орындау техникасы	1	
26	Шабуылға қарсы тұру тактикасы	1	
27	Шабуыл соққыларды жазумен орындау тактикасы	1	
28	Кездесу жарысын өткізу тактикасы	1	
29	Жұпта ойнаудағы ерекшеліктер	1	

30	Жұпта ойнау тактикасы	1	
31	Жұпты ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер	1	
32	Методикалық нұсқау	1	
33	Жарыстарды өткізу ережесі	1	
34	Жарыстарды ұйымдастыру	1	

Сапат жалпы орта білім беретін мектебінің үстел теннисінен үйірме
А Н Ы Қ Т А М А С Ы

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.

Бағдарламала теориялық және практикалық сабақтар, жарыстарға қатысу қарастырылған.

Балалар уақытында қызығушылықпен келіп қатысады.

Үйірме жетекшісі



Қанкелді Е.Т