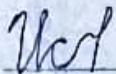


Бекітемін:

Мектеп Директоры:  у.м.а. Исакова С.А.

Теннис үйірмесі

Үйірме жетекшісі: Марат Рауан

ТҮСІНІК ХАТ

«Дене шынықтыру» оқу пәні Мемлекеттік міндетті білім беру стандартының маңызды компоненті есебінде «Дене шынықтыру» білім беру саласына кіреді. Оқу пәнінің нысаны – пән арқылы дамитын және әлеуметтік ортамен өзара әрекет ететін баланың дамып келе жатқан организмі.

«Дене шынықтыру» оқу пәні – бұл дене шынықтыру қызметі, оқушылардың дене және психикалық саулығын сақтау туралы білімдер жүйесі.

Осы пәннің іс жүзіндегі мақсаты – қозғалыс белсенділігінің заңдылықтары, дене дамуының, жеке гигиенаның ережелері, дене және психикалық саулықты нығайту мен салауатты өмір салты қағидаларына үйрету жөніндегі білімге ие болу.

Теннис жасөспірімдерді қызықтыратын көптік спорт түрі. Оның ерекшелігі ол әр – түрлі қозғалысқа бай. Теннис ойнау үшін жылдам жүгіру, жүгіру бағытын мен жылдамдығын ауыстыру, күшті екпін және төзімді болу керек. Эмоциялық кернеуі сыналатын ойын барысында ағзадағы жүрекқан тамырлары мен тыныс алу жүйелерінде жоғары жылжу қызметін тудырады.

Шабуыл мен оқшаулау кезінде допты ұрып ,сүйек жүйесін нығайтады,буындарды неғұрлым жылжымлы қылып, бұлшық еттің күші мен икемділігін арттырады.

Ракеткамен тұрақты өзара іс – қимыл терең және прифериялық көруге,дәлдік және кеңістік бағдарлауды жақсартуға мүмкіндік береді.

Теннис ойыны көру және есту белсенділігін ,сезімділігін ,қабілетінез арада ауыстыруын дамытады. Шағын көлемдегі статистикалық күш пен жүктемелер жас спортшылардың өсуіне жақсы әсер етеді.

Мақсаты

1. Оқушыларға теннис ойынының техникасы мен тактикасын түсіндіру.
2. Оқушылардың денсаулығын нығайту.
3. Моралдік және еріктік сапаларын дамыта отырып, достық пен өз – ара көмек көрсетуге тәрбиелеу.

Теннис ойынында екі коллективтің арасындағы бәсекелесте екеуінің де мақсаты бір ғана – жеңіс. Жеңіске деген ұмтылыс теннисшілерді коллективтік әрекетке, өзара көмекке, достық және жолдастық сезімді тәрбиелейді.

Теннис ойыны кезінде әрбір ойыншы өзінің жеке іс-қабілетін көрсете білуге мүмкіндік ала отырып, сонымен бірге жеке ұмтылысты жалпы командалық мақсатқа жетуді талап етеді.

Күтілетін нәтижелер

- Алға қойған мақсаттарға жету;
- Теннис ойының толық меңгеру;
- Аудандық, облыстық жарыстарда жүлделі орындар алу;

**Үстел теннисі үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары
(аптасына 2 сағат)**

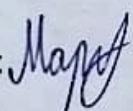
Р/с	Тақырыбы	Сағат саны
1.	Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру	1
2.	Үстел теннисі ойынының шығу тарихы , ойын ережелері	1
3.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1
4.	Үстел теннисі қалағын (ракетка) ұстау тәсілдері	2
5.	Қалақты тік ұстау және көлденең ұстау тәсілдері	2
6.	Үйрету әдістемесі, жаттығулар жиыны	1
7.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1
8.	Допты қалақшаның ішкі және сыртқы бетімен қайтару әдістерін үйрету	2
9.	Ойынышының тұрысы мен қозғалыс тәсілдері	2
10.	Қозғалыстың бір адымдық тәсілі	2
11.	Қысқа допты қайтарудағы алға қарай қозғалыс	2
12.	Қорғаныс тәсілдері.	2
13.	Қарсы шабуыл жасау тәсілдері	2
14.	Қиғаш келген допты қайтару, шетке қарай қозғалыс жасау арқылы қабылдау	2
15.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1
16.	Аяқты жылжыта отырып қадам жасау	2
17.	Айқастырылған адымдар тәсілдері	2
18.	Доп беру (подача), допты ойынға қосу тәсілдері	2
19.	Допты жоғарыдан және жанынан ойынға қосу әдістерін үйрету	1
20.	Допты ойынға тіке қиғаштап беру әдістері	2
21.	Допты ойынға айналдырып қосу әдісін үйрету	2
22.	Жазу (накат) тәсілдері	2
23.	Сол жақтан және оң жақтан жазу (накат) әдістері	2
24.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1
25.	Топ-спин. Оң және сол жақтан топ-спин әдістерін үйрету	2
26.	Тіреуіш, топ-спинге қарсы оң және сол жақ тіреуіш әдістерін орындауды үйрету	2
27.	Допты кесіп алу (подрезка) тәсілдері	2
28.	Допты сол жақтан және оң жақтан кесіп алу әдістерін үйрету	2
29.	Тактикалық дайындық, ережемен ойын жүрізу	2
30.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1
31.	Сокқылардың техникалық тәсілдері мен классификациясы	2
32.	Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шапшаң сокқыларды орындау техникасы	2

33.	Шабуылға қарсы тұру тактикасы	2
34.	Шабуыл соққыларды жазумен (накат) орындау тактикасы	2
35.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1
36.	Жұпта ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер	2
37.	Ойынды жетілдіру, физикалық күш-қуатты арттыру жаттығулары	2
38.	Ойыншылардың шабуылдағы және қорғаныстағы әрекеттерін жетілдіру	2
39.	Ережемен үстел теннисі ойынын ойнау. Төрешілік ету	2
Барлығы :68 сағат		

Басқұдық жалпы орта білім беретін мектебінің

Теннис үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі.

	Аты-жөні	Үйірме атауы	Жауапты мұғалім
1	Төлегенқызы І	Теннис	Марат Р
2	Сәтбаева З		
3	Төреғали А		
4	Ералиева А		
5	Асқарбекқызы А		
6	Құлыбек А		
7	Абан Бағлан		
8	Абан Қ		
9	Шарафадин М		
10	Айтмағанбет К		

Спорт нұсқаушы :  Марат Р