
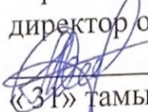


«Ақмола облысы білім басқармасының Атбасар ауданы бойынша білім бөлімі
Атбасар қаласының №8 жалпы білім беретін мектебі» коммуналдық
мемлекеттік мекемесі

«Бекітемін»
Мектеп директоры

Р. Смагулова
«31» тамыз 2021 ж.



«Келісемін»
Тәрбие ісі жөніндегі
директор орынбасары

А. Исакова
«31» тамыз 2021 ж.

«Үстел теннисі» үйірмесінің күнтізбелік жоспары

Үйірме мұғалімі: Қ.Каримбаев

2021-2022 оқу жылы

Мазмұны

1. Түсінік хат
2. Үйірменің мазмұны мен құрылымы
3. Үйірменің мақсаты мен міндеттері
4. Күтілетін нәтиже, үйірмені жүзеге асыру формалары, әдістер, бағалау
5. «Үстел теннисі» үйірмесінің бағдарламасы
6. Тақырыптық күнтізбелік жоспары
7. Оқу процесіне қойылатын талаптар, қауіпсіздік ережесі
8. Пайдаланылған әдебиеттер

Жалпы қауіпсіздік ережелері

1. Бұл нұсқауды сақтау спорт алаң және спорт залдарында барлық оқушылар үшін міндетті.
2. Үстел теннисі үйірмесіне дәрігерлік тексеруден өткен қауіпсіздік техника нұсқаулығымен танысқан оқушылар жіберіледі.
3. Үстел теннисін ойнағанда тек спорт киімі ментабаны таймайтын аяқ киімде ғана дайындалуға болады.
4. Жеке гигиена талаптарын (дене тазалығы, тырнақ шаш өспеуі, зал тазалығы) сақтау керек.
5. Мұғалім тапсырмасында көрсетілген жаттығуларды ғана орындау керек.
6. Ойын кезінде теннис үстеліне ракетканы тигізбеу керек.
7. Допты ойынға қосқан кезде теннис үстелінен алысырақ тұру, допты қолдан бермеу керек.
8. Доптың сыртқы бөлігін мұқият тексеру.
9. Жыртылған, сынған доппен ойнамау.
10. Допты беруді орындау кезінде қолды допқа тигізбеу.
11. Техникалық әдіс тәсілдер кезінде мұқият болу.
12. Ойын кезінде бір-бірін ұстауына, дөрекі қылық жасауына жол бермеу.

Түсінік хат

«Үстел теннисі» үйірме ретінде жалпы білім беретін мектепте маңызды рөл атқарып, оқушының жалпыадамзаттық мәдениет саласында өзін-өзі белсенді шығармашылық көрсетуге дайын тұлға ретінде қалыптасуына ықпал етеді.

Бүгінгі таңда қазақстандықтардың алдында тұрған міндеттердің бірі – «Мәңгілік Ел» идеясын жүзеге асыру. Бұл идеяны жүзеге асыру үшін дене тәрбиесі сабағында мақсатты түрде рухани-адамгершілік қасиеттері мен білім алушылардың патриоттық сезімдерін қалыптастыратын, қазақстандық отаншылдық пен азаматтық жауапкершілік, ұлттық сана-сезім оятуға бағытталатын дені сау азаматтар тәрбиелеу үшін оқушыларға дене шынықтыру сабағында қимыл-қозғалыс негіздерін игеру арқылы оқушылардың дене мәдениетін қалыптастыру, өз денсаулықтарына ықтиярлықпен қараудың қажеттілігін қалыптастыру, физикалық және психикалық қасиеттерінің толық дамуын, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.

Осы мақсатты жүзеге асыру барысында төмендегі міндеттерді шешуді талап етеді:

- денсаулықты нығайту, ағзаның негізгі сапаларын дамыту және қызмет ету мүмкіндіктерін арттыру; негізгі спорт түрлері бойынша техникалық-тактикалық әрекеттерді жетілдіру;

- өз денсаулығына ықтиярлықпен қарау, оны нығайту мен ұзақ мерзім сақтай білу қажеттілігін тәрбиелеу;

- дене шынықтыру және спорт туралы, олардың тарихы, ұлттық ойынның қазіргі дамуы және салауатты өмір салтын қалыптастырудағы рөлі туралы білімдерді игеру;

- тұлғаны оң қасиеттерге тәрбиелеу, оқу және жарыс әрекеттерінде ұжымдық әрекеттестік пен ынтымақтастықтың межелерін сақтау.

Оқу бағдарламасының құрылымы мен мазмұны. Бағдарлама екі бөлімнен тұрады: «Үстел теннисі туралы білім» (ақпараттық компонент), «Үстел теннисін жетілдіру және шеберлік» (әрекеттік компонент).

«Үстел теннисі туралы білім» Онда Қазақстандағы спорт және дене шынықтыруды дамытудың, республикадағы ұлттық спорт түрлерінің қалыптасуы, қазіргі қоғамдағы дене шынықтыруды дамытудың негізгі бағыттары, белсенді демалысты ұйымдастыру жолдары және дене шынықтыру құралдарының көмегімен адам денсаулығын нығайту тәсілдері туралы мәліметтер енгізілген және қауіпсіздік техникасын қадағалау мен талап етудің ережелері берілген.

«Үстел теннисін жетілдіру және шеберлік» бөлімі оқушылардың денелік және тактикалық даярлықтарын шыңдауға бағытталған және аталған бөлімде арнайы дене дайындығы құралдары туралы ақпараттар берілген. Бағдарламада арнайы құралдар ретінде қолданбалы маңызға ие болатын базалық спорт түрлерінің (гимнастика негіздері, жеңіл атлетика, спорт ойындары, шаңғы және жүзу) дене жаттығулары мен қимыл-қозғалыс әрекеттері беріліп отыр.

Бұл бағдарлама дене шынықтырудың базалық компонентінен тұратын материалдарды ұсынады. Базалық (инварианттық) компонент дене тәрбиесі саласындағы Мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандартын (Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2012 жылғы 23 тамыздағы № 1080 Қаулысы) айқындайды.

Вариативті компонент дене шынықтыру мұғалімі оқу процесінің сан-алуан түрлерін қолдануға және оқытудың заманауи әдістері мен педагогикалық технологияларын енгізуге бағдарлайды. Вариативті компонент мектептің тұрған орны, материалдық базасы мен аймақтың орналасу ерекшеліктерін, мұғалімнің мүмкіндіктері мен оқушының қызығушылықтарын ескеру қажеттілігіне негізделгендіктен, оқу материалдарын жергілікті білім беру мекемелері ұсынады және оны дене шынықтыру мұғалімі әзірлейді.

Оқу процесін ұйымдастыру және жоспарлау түрлері. Орта мектептегі дене шынықтырудың педагогикалық жүйесін ұйымдастырудың негізгі түрі үстел теннисінің сабақтары, оқу күндерінде ұйымдастырылатын дене тәрбиесі және сауықтыру іс-шаралары, спорттық жарыстар мен мерекелік шаралар, спорттық үйірмелерде шұғылдану, дене жаттығуларымен өздігімен шұғылдану (үй тапсырмалары). Сонымен қатар дене шынықтыру сабақтары оқушылардың дене шынықтыру пәнінің мазмұнын игеру процесіндегі іс-әрекеттерін ұйымдастырудың негізгі түрі болып табылады.

Типтік оқу бағдарламасына сәйкес «Үстел теннисі» үйірмесі бойынша оқу жүктемесінің көлемі мынадай:

5-11-сыныптар – аптасына 1 сағат (барлығы 34сағат);

Оқыту мақсаты:

Қимыл қозғалыс негіздерін игеру арқылы оқушылардың дене мәдениетін қалыптастыру;

Физикалық және психикалық қасиеттерінің толық дамуын;
Салауатты өмір салтын ұйымдастыруда дене тәрбиесі құралдарын шығармашылық жолмен қолдану;

Оқыту міндеттері:

Денсаулықты нығайту, ағзаның қызметтік мүмкіндіктерін арттыру және негізгі физикалық (дене) қасиеттерін дамыту;
Базалық спорт түрлерінің техникалық-тактикалық іс-қимыл әдістерін жетілдіру;
Өз денсаулықтарына ықтиярлықпен қарау, денсаулықты сақтау мен нығайту қажеттілігін тәрбиелеу;

Үстел теннисін оқытудың негізгі міндеттері:

- Дене шынықтыру мен салауатты өмір салты саласындағы білімді қалыптастыру
- Қозғалыс біліктілігі мен дағдыларын үнемі жетілдіру жағдайында денсаулықты нығайту
- Денені шынығуын қозғалыс режимі мен кәсіби-қолданбалы дене дайындығының негізін құрайтын қозғалыс біліктілігі мен дағдыларын меңгерту.
- Бұқаралық спорттың маңызды негізін құрайтын жаттығулар техникасын жетілдіру есебінен дене қасиеттерін тәрбиелеу

Күтілетін нәтиже:

- материалды меңгереді, ой-өрісін кеңейтеді;

ағзаның бүкіл жүйелерін дамытады, оқушылардың физикалық қасиеттерін меңгертеді;

- оқушының дене дамуын, әлеуметтік, дербес және рухани қасиеттерін дамытады;
- салауатты өмір салтын насихаттап қалыптастырады;
- дене және психикалық денсаулығын нығайтады;
- білім алушылардың арнайы спорттық қимыл дағдыларын меңгереді;
- дене қабілеттерін дамытады;
- қимыл-қозғалыс әрекеттерін орындауды жақсартады;
- өзінің және өзгенің біліктіліктерін бағалайды;
- көшбасшылық және команда құрамында жұмыс істей білуді қолданады;
- жарыс кезінде таза ойнау және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді жетілдіреді.

Жүзеге асыру формалары:

- түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізер әсері, білім, біліктілікті қолдану.

Қолданатын әдістер, бағалау формалары:

- миға шабуыл, ойталқы, сұрақ-жауап; қалыптастырушы бағалау, дене қимыл-қозғалыстарымен бағалау.

Үйірменің мазмұны мен құрылымы

Мерзімі жылға 34 сағат, аптасына 1 сағат

- I. **Кіріспе (1сағат).** Үйірменің міндеті мен мақсатын таныстыру, қауіпсіздік ережесі;
- II. **Ракетканың ішімен допты ойынға қосу (8сағат).** Устел теннисі ережесімен танысу, допты ракетка сыртымен ойынға қосу, ракетканың ішімен ойынға қосу, ждк, оқу жаттығу ойындары, допты ракетка ішімен қайтару, шабуыл жасап үйрену;
- III. **Ракеткамен допты беру әдістері (7сағат).** Қорғану, оқу жаттығу, допты беру түрі, допты тіке беру, допты қиыс беру;
- IV. **Ракетканың сыртымен допты ойынға қосу әдістері (10сағат).** Оқу жаттығу ойындары, допты айналдырып беру түрі, допты жоғары беру әдісі, допты жанынан беру, допты айналдырып қайтару әдісі, допты ракетканың сыртымен қайтару әдісі, допты ракетканың ішімен қиып қайтару әдісі, допты ракетканың сыртымен шабуылдау әдісі, қорғаныс әдісі, ойын жаттығу;
- V. **Жұптасып ойнау әдістері (8сағат).** Қарсы шабуылдау, қимыл-қозғалыс ойындары, жұптасып ойнау әдістері, жұптасып допты айналдырып ойынға қосу, жұптасып допты қайтару әдісі, жұптасып айналдырып шабуылдау, ждк, оқу жаттығу ойындары.

Үстел теннисі үйірмесінің күнтізбелік-тақырыптық жоспары

	Өтілетін тақырыптар	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
I тоқсан 9 - сағат				
1	Үйірменің міндетім мен мақсатын таныстыру	1	3.09	
2	Қауіпсіздік ережесі	1	10.09	
3	Үстел теннисі ережесімен таныстыру	1	17.09	
4	Допты ракетаның сыртымен таныстыру	1	24.09	
5	Допты ракетаның ішімен ойынға қосу	1	1.10	
6	Жалпы дамыту жаттығулар	1	8.10	
7	Оқу жаттығу ойындары	1	15.10	
8	Допты ракетканың ішімен қайтарып үйрену	1	22.10	
9	Шабуыл жасап үйрену	1	29.10	
II тоқсан 7 сағат				
1	Қорғану	1	12.11	
2	Оқу жаттығу ойындары	1	19.11	
3	Допты беру түрлері	1	26.11	
4	Допты тіке беру түрлері	1	3.12	
5	Допты қиыс беру түрлері	1	10.12	
6	Оқу жаттығу ойындары	1	17.12	
7	Оқу жаттығу ойындары	1	24.12.	

III тоқсан 10 сағат				
Р/к	Өтілетін тақырыптар	Сағат саны	Күні	Ескерту
1	Оқу жаттығу ойындары	1	17.01	
2	Допты айналдырып беру түрлері	1	21.01	
3	Допты жоғары беру әдісі	1	28.01	
4	Допты жанынан беру әдісі	1	4.02	
5	Допты айналдырып қайтару әдісі	1	11.02	
6	Допты ракетканың сыртымен қиып қайтару әдісі	1	18.02	
7	Допты ракетканың ішімен қиып қайтару әдісі	1	25.02	
8	Допты ракетканың сыртымен шабуылдау әдісі	1	5.03	
9	Қорғаныс әдістері	1	12.03	
10	Оқу жаттығу ойындары	1	19.03	

IV тоқсан 8 сағат

1	Қарсы шабуылдау	1	2.04	
2	Қимыл-қозғалыс ойындары	1	9.04	
3	Жұптасып ойнау әдістерін үйрену	1	16.04	
4	Жұптасып айналдырып допты ойынға қосу әдісі	1	23.04	
5	Жұптасып допты қайтару әдісі	1	30.04	
6	Жұптасып айналдырып шабуылдау	1	7.05	
7	Жалпы дамыту жаттығулары	1	14.05	
8	Оқу жаттығу ойындары	1	21.05	

Үйірмеге қатысатын оқушылардың тізімі

№	Оқушының аты-жөні	Сынып
1	Қасымов Аман	5 ^с
2	Қоңырбай Шығала	5 ^с
3	Аманжол Әрмек	7 ^с
4	Аманжол Шығала	7 ^с
5	Аманжол Әрмек	7 ^с
6	Есанов Еділхан	2 ^с
7	Қараша Әсет	7 ^с
8	Басым Қураш	7 ^с
9	Қызылбай Әсет	8 ^с
10	Қызылбай Мамыр	2 ^с
11	Шабалин Роберт	2 ^с
12	Мамырбай Әсет	2 ^с
13	Қараша Әсет	2 ^с
14	Мамырбай Мамырбай	2 ^с
15	Мамырбай Мамырбай	2 ^с

«Тогызжылдық» үйірмесінің құрамына
жасалы