

Бекітілді
Мектеп директоры
Дүйсенбаев М.Ж.

01 - 09 2023ж

Қаралды
Мектептің әдістемелік
бірлестігінің жетекшісі
Шұға Рах

01 - 09 2023ж

КҮНТІЗБЕЛІК-ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЛАУ

Үйірме

«Үстел теннисі»

МҰҒАЛІМ:
УЧИТЕЛЬ:

Тұқаш Торехан Дотанұлы

ОБЛЫС, АУДАНЫ, АУЫЛ:
ОБЛАСТЬ, РАЙОН, СЕЛО:

Ақмола облысы, Жақсы ауданы
С.Беловодское

МЕКТЕП:
ШКОЛА:

«Беловодское ауылының
жалпы орта білім беретін
мектебі» КММ

СЫНЫП:
КЛАСС:

9-10

Стол теннисі

1. Стол теннисінің көлемі 274-152,5 см, биіктігі 76см тік бұрыш столда ойналады. Тор столды тең екі бөлікке бөледі.

Ойын үшін кішкентай доп (шеңбері3,72 немесе 3,82см) және арнайы доп ұратын қалақша(ракетка) пайдаланылады.

Стол теннисі ойынынжалғыз (екі қарсылаас ойыншы)және жұшпенен (столдың әрбір жағында екі ойыншыдан ойнайды. Ойыншың мәні мынада.

Ойнаушылардың әрқайсысы ракетканың соққысымен қарсылаасының столының кез келген бөлігіне допты тордан асырып, қарсы ойыншы столдың екінші жағынан тор арқылы допты қайтара алмайтын есеппен жібереді. Осы мақсатта жылдам орын ауыстыруымен үйлестіре отырып, ойыншылар күші мен сипаты жағынан әр түрлі болатын соққыларды қолданылады.

Стол көлемінің бір шама пағындағы, доптың үлкен шапшаңдықпен ауысуы, ойып жағдайларының жылдам алмасуы ойыншылардан қарсыластың іс – әрекетіне кепетпен қарсы іс – қимылмен жауап беруді, қозғалыстың жоғары үйлесімділігін, жан – жақты дене және ерік – күш даярлығын, ойын жағдайларып жылдам және дұрыс бағалау біліктілігін және осыған байланысты ең оңтайлы техникалық тәсілдер мен тактикалық іс-әрекеттерді қолдануды талап етеді.

Стол теннисінің алдында кішкентай доппенен бастапқыда сденде, кейін стол үстінде ойналатын әр түрлі ойындар болады. Пинг – пинг (стол теннисі ойыны ертеде осылай аталған) Европада, Америкада, Австралияда, Азияда кең тараған.

2. Бейне таспа көру.Бейне таспада ойын ережелері және екі жақты ойын бейнеленген

3.Топпен жағғызу.Оқушыларды 1 және2ге санатып 2қатар шығарып ату.Ракетканы ұстау онымен жұмыс жасау тәсілдері.





б

оң жақтан қию

а - бүйірден қаралған көрініс, б - алдынан қаралған көрініс



а



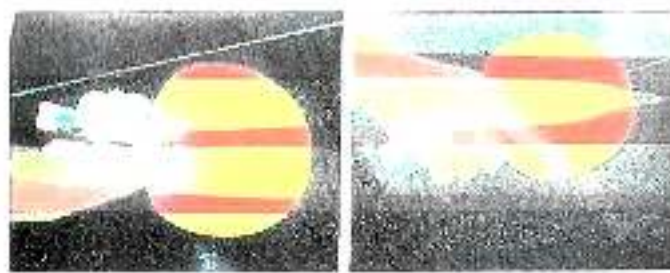
б

сол жақтан қию

а - бүйірден қаралған көрініс, б - алдынан жоғарыдан қаралған көрініс

Қиып тастау (Срезка) қиып алу тәсілі секілді орындалады, тек үстелдің үстінде немесе үстелден жақын арақашықтықта және қысқа қиып тастауда қолдың қимыл - қозғалысында орындалады. Ойында бұл техникалық тәсіл дайындық ретінде қолданылады және шығып көтеріліп келе жатқан допка қарсы жақш қашықтықта орындалады.

Накат – жақсы дайындалған техникалық тәсілдің бірі болып табылады, оны барлық теннисистер меңгеруі қажет. Накат қолдың алға – жоғары – жап – жаққа (оңға және солға) қимыл – қозғалыстар жасау арқылы орындалады.



Ракетканы ұстау тәсілдері

а-тігінен, б-көлденең

4. Шабуылдау тәсілі. Аяқ, кол қимылы. Қалыпты жағдай. Ыңғайлы қолдарын көтеріп, бір қадам алға, Қайта бастапқы қалыпқа келу. Қорғану тәсілі. Бастапқы қалып. Аяқты бір адым артқа қою және бастапқы қалыпқа келу.

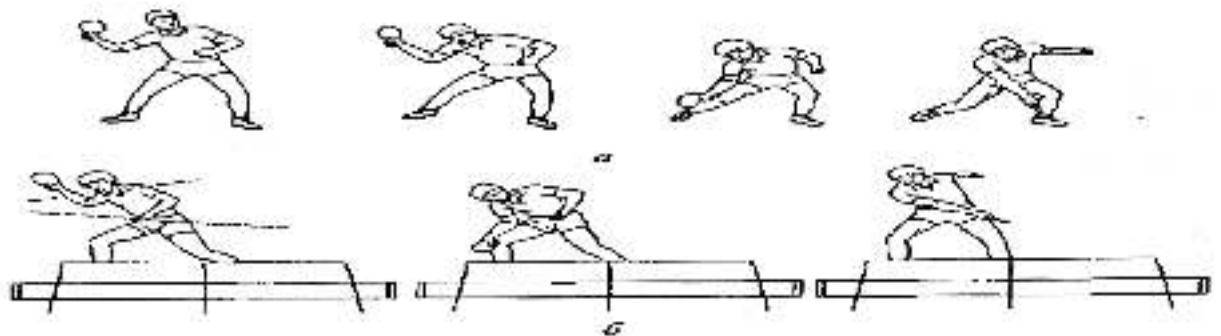


Рис. 31. Шабуылдау тәсілі:
а — алға ояқты, б — алға ояқты

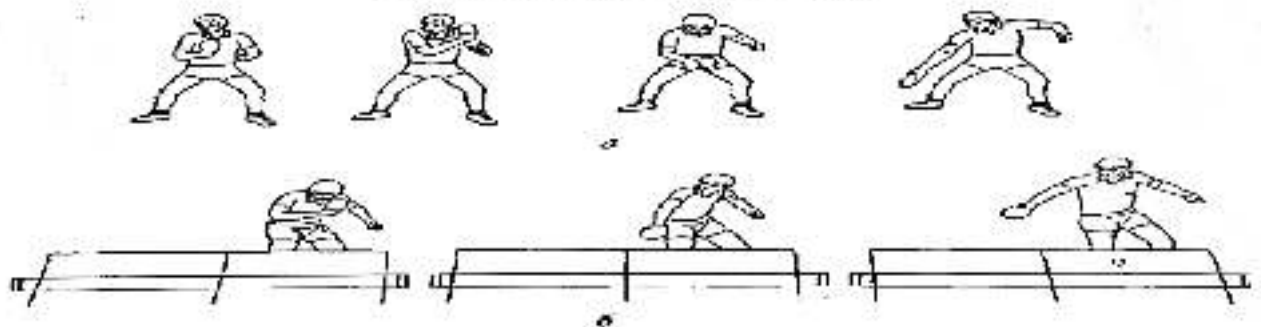


Рис. 32. Қорғану тәсілі:
а — алға ояқты, б — алға ояқты

5. Қиып алу тәсілі. Бастапқы жағдайы. Артқа шегінуді, алу және қалыпқа келу т.б жағтығулар



а

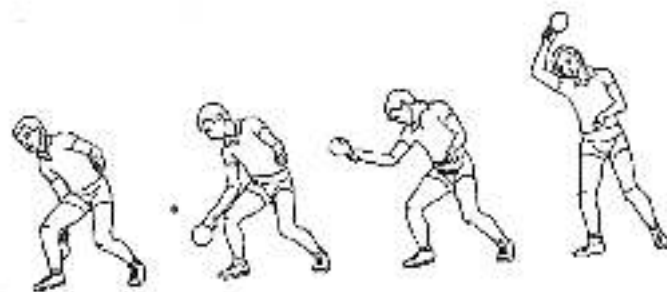
(сурет. 33, 34). Иык алға бір мезгілде жоғары қозғалады. Қол білезігінің бұрылу мәнері арқылы ракетка допты үстіңгі бетінен жасырады. Допқа жоғарғы жағынан айналып алға түсетін серпін беріледі. Дене салмағы артта тұрған аяқтан алдыда тұрған аяққа ауыстырылады. Қолдың қозғалысы дененің бір мезетте бұрылумен орындалады. Соққы доптың жоғарғы – бүйір бөлігіне жасалады.



Оң жақтан накат әдісін қолдану



Сол жақтан накат әдісін қолдану



а

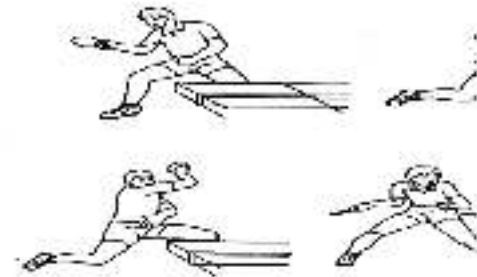


Рис. 35. Закрытая стойка у стола



Рис. 36. Готовность к приёму

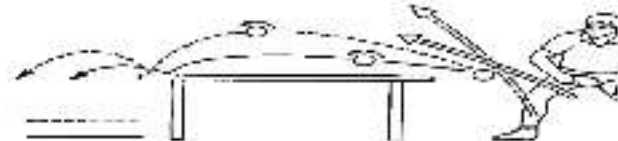


Рис. 37. Готовность к приёму

Күнтізбелік және тақырыптық жоспарлау

Аптасына 1 сағат (34 оқу аптасы)

№	Тақырыбы	Сағат саны	Күні
1	Кіріспе	1	05.09.2023ж
2	Допты ракетканың сыртымен қайтарып үйрену	1	12.09.2023ж
3	Допты ракетканың сыртымен қайтарып үйрену	1	19.09.2023ж
4	Допты ракетканың сыртымен қайтарып үйрену	1	26.09.2023ж
5	Допты ракетканың ішімен шабуылдау	1	03.10.2023ж
6	Допты ракетканың ішімен шабуылдау	1	10.10.2023ж
7	Допты ракетканың ішімен шабуылдау	1	17.10.2023ж
8	Допты ракетканың ішімен шабуылдау	1	24.10.2023ж
9	Допты ракетканың сыртымен шабуылдау	1	07.11.2023ж
10	Допты ракетканың сыртымен шабуылдау	1	14.11.2023ж
11	Допты ракетканың сыртымен шабуылдау	1	21.11.2023ж
12	Допты ракетканың сыртымен шабуылдау	1	28.11.2023ж
13	Допты ракеткамен алып жүру	1	05.12.2023ж
14	Допты ракеткамен алып жүру	1	12.12.2023ж
15	Допты ракеткамен алып жүру	1	19.12.2023ж
16	Допты ракеткамен алып жүру	1	26.12.2023ж
17	Оқу жаттығу ойындары	1	09.01.2024ж
18	Оқу жаттығу ойындары	1	16.01.2024ж
19	Оқу жаттығу ойындары	1	23.01.2024ж

20	Оқу жаттығу ойындары	1	30.01.2024ж
21	Оқу жаттығу ойындары	1	06.02.2024ж
22	Теория негіздері	1	13.02.2024ж
23	Теория негіздері	1	20.02.2024ж
24	Теория негіздері	1	27.02.2024ж
25	Теория негіздері	1	05.03.2024ж
26	Теория негіздері	1	12.03.2024ж
27	Шабуылдау жаттығулары	1	19.03.2024ж
28	Шабуылдау жаттығулары	1	02.04.2024ж
29	Шабуылдау жаттығулары	1	09.04.2024ж
30	Шабуылдау жаттығулары	1	16.04.2024ж
31	Қорғаныс жаттығулары	1	23.04.2024ж
32	Қорғаныс жаттығулары	1	30.04.2024ж
33	Қорғаныс жаттығулары	1	14.05.2024ж
34	Қорғаныс жаттығулары	1	21.05.2024ж

Үстел теннисі үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

№	Аты-жөні	Сыныбы
1	Бекжан Ақниет	9
2	Егизбай Мапшүк	9
3	Кәкім Нұрсұту	9
4	Махмет Жаңдос	9
5	Нұрланұлы Жебе	9
6	Омірхан Аида	9
7	Серикбол Назерке	9
8	Серикжан Айбын	9
9	Ермек Сатжол	10
10	Болатова Қаракат	9