



Бекітемін   
мектеп-лицей-интернат директоры  
Р.Шамуратова

«Үстел теннис» секциясының күнтізбелік-тақырыптық жоспары

Жетекші: Айкешов Т.Ж

### Түсініктеме хат

Үйірменің оқу-тәрбие жұмысының жоспары үстел үстіндегі теннистен құрылған 7-11 сынып оқушыларына негізделген.

**1. Үйірме жұмысының негізгі мақсаты:** Оқушылар арасында үстел үстіндегі теннисті үйрете отырып, олардың бойында отансүйгіштік сезімдерін қалыптастыру;

**2. Үйірменің міндеті:**

- Қазақстан Республикасында ұлттық спорт түрлерін дамыту арқылы салауатты өмір салтын қалыптастыру;
- Оқушылар арасында достық пен өзара татулық қатынастарды нығайту;
- Республикада үстел үстіндегі теннистен жаттығу өткізу арқылы, оны ұлттық идея деңгейіне жеткізу және халықаралық имиджін көтеру;

Барлық сағат саны: 68 сағ.

### 7-8 сыныптар

#### Тақырыптық – күнтізбелік жоспар

№	Өтілетін тақырып	Барлық сағат саны	Сағат саны		Өткізілетін уақыт
			Теор	Прак	
1	Қауіпсіздік әдісі. Негізгі ойын тұрысы (онлайн)	1	1		1-
2	Жонглерлеу тәсілі. Жаттығу ойыны. (онлайн)	1		1	1-апта
3	Қабырғадағы нысанаға дәл тию. Жаттығу ойыны. (онлайн)	1			2-апта
4	Кері соғу негізгі әдісі. Жаттығу ойыны. (онлайн)	1	1		2-апта
5	Сол жақты кесудің кесуі. Жаттығу ойыны. (онлайн)	1		1	3-апта
6	Сол жақ берісті тастай түсу. Жаттығу ойыны. (онлайн)	1	1		3-апта
7	Қозғалыстың қарапайым түрлері. Жаттығу ойыны. (онлайн)	1		1	4-апта
8	Сол жақтағы тұрыста тұрып берісті тастай беру. Жаттығу ойыны. (онлайн)	1	1		4-апта
9	Оң жақ кері соғу негізгі әдісі. Жаттығу ойыны. (онлайн)	1		1	5-апта
10	Жедел берісті оң жақпен кері соғу. Жаттығу ойыны. (онлайн)	1	1		5-апта
11	Оң жақ тұрыста серпілту. Жаттығу ойыны. (онлайн)	1		1	6-апта
12	Бұрылыстың қарапайым түрлері. Жаттығу ойыны. (онлайн)	1	1		6-апта
13	Сол жақтағы серпілтуді үйлестіру. Жаттығу	1		1	7-апта

	ойыны. (онлайн)				
14	Оң жақтан кері соғу негізгі әдісі. Жаттығу ойыны. (онлайн)	1	1		7-апта
15	Жедел берісті сол жақпен кері соғу. Жаттығу ойыны.	1		1	8-апта
16	Сол жақтағы тұрыста тұрып сол жақтан кері соғу. Жаттығу ойыны.	1	1		8-апта
17	Кері соғу мен серпілтудің үйлестіруі. Жаттығу ойыны.	1		1	9-апта
18	Кері соғудың оң жақ пен сол жағын үйлестіру. Жаттығу ойыны.	1	1		9-апта
19	Кері соққандағы бұрылыстар. Жаттығу ойыны.	1		1	10-апта
20	Сол жақ пен оң жақтың бұрылыстары. Жаттығу ойыны.	1	1		10-апта
21	Оң жақтағы серпілту әдістің негізі. Жаттығу ойыны.	1		1	11-апта
22	Кесуге кесу. Жаттығу ойыны.	1	1		11-апта
23	Берістің оң жақтан кесіп беруі. Жаттығу ойыны.	1		1	12-апта
24	Кері соғу мен серпілтудің үйлестіруі. Жаттығу ойыны.	1	1		12-апта
25	Серпілту мен сол жақтан кері соғуды үйлестіру. Жаттығу ойыны.	1		1	13-апта
26	Оң жақтан. Жаттығу ойыны.	1	1		13-апта
27	Сол жақтан кері соққандағы бұрылыстар. Жаттығу ойыны.	1		1	14-апта
28	Оң жақтан кері соққандағы бұрылыстар. Жаттығу ойыны	1	1		14-апта
29	Сол жақтан кесудің әдісі. Жаттығу ойыны.	1		1	15-апта
30	Кесуге кесудің әдісі. Жаттығу ойыны.	1	1		15-апта
31	Оң жақтан кесудің әдісі. Жаттығу ойыны.	1		1	16-апта
32	Оң жақтан және сол жақтан кері соғу. Жаттығу ойыны.	1	1		16-апта
33	Сол жақтан және оң жақтан кесу. Жаттығу ойыны.	1		1	17-апта
34	Жылдамдықты ұлғайту. Жаттығу ойыны.	1	1		17-апта
35	Жанамалай оң жақтан ұру. Жаттығу ойыны.	1		1	18-апта
36	Жылдамдықтың күрт ұлғайюы. Жаттығу ойыны.	1	1		18-апта
37	Жанамалай сол жақтан ұру. Жаттығу ойыны.	1		1	19-апта
38	Ұзын–қысқа берілістерді қабылдау. Жаттығу ойыны.	1	1		19-апта
39	Жоғарғы, төменгі , бүйірінен айналу берістерін қабылдау. Жаттығу ойыны.	1		1	20-апта
40	Сол жаққа және оң жаққа жеке қозғалыстар.	1	1		20-апта

	Жаттығу ойыны.				
41	Артқа, алға, сол жаққа, оң жаққа. Жаттығу ойыны.	1		1	21-апта
42	Қысқа соғудың орындалуы. Жаттығу ойыны.	1	1		21-апта
43	Оң жақтан Кері соғу әдісінің элементі. Жаттығу ойыны.	1		1	22-апта
44	Сол жақтан Кері соғу әдісінің элементі. Жаттығу ойыны.	1	1		22-апта
45	Сол жақтан кесу. Жаттығу ойыны.	1		1	23-апта
46	Оң жақтан кесу. Жаттығу ойыны.	1	1		23-апта
47	Оң жақтан топ-спин. Жаттығу ойыны.	1		1	24-апта
48	Сол жақтан топ-спин. Жаттығу ойыны.	1	1		24-апта
49	Қосылу бағытындағы ойын. Жаттығу ойыны.	1		1	25-апта
50	Қосылу бағыттарында ойын. Жаттығу ойыны.	1	1		25-апта
51	Аймақтық ойындар. Жаттығу ойыны.	1		1	26-апта
52	Екпінді ойын. Жаттығу ойыны.	1	1		26-апта
53	Топ-спинды қосу. Жаттығу ойыны.	1		1	27-апта
54	Өткір соққыдан ойын. Жаттығу ойыны.	1	1		27-апта
55	Топ –спин соққысы. Жаттығу ойыны.	1		1	28-апта
56	Жеңіл соққы- қатты үлгерілемелі қозғалыс. Жаттығу ойыны.	1	1		28-апта
57	Оң жақтан берістер. Жаттығу ойыны.	1		1	29-апта
58	Сол жақ берісті тастай беру. Жаттығу ойыны.	1	1		29-апта
59	Үстелге тікелей соққы нүктесін жақындату. Жаттығу ойыны	1		1	30-апта
60	Үстелге көлденең соққы нүктесін жақындату. Жаттығу ойыны	1	1		30-апта
61	Жоғарғы берістерді тастай көтере қабылдау. Жаттығу ойыны.	1		1	31-апта
62	Жеке жетілдіру әдісі. Жаттығу ойыны.	1	1		31-апта
63	Топ-спинды қосу. Жаттығу ойыны.	1		1	32-апта
64	Кері соғу негізгі әдісі. Жаттығу ойыны.	1	1		32-апта
65	Сол жақты кесудің кесуі. Жаттығу ойыны	1		1	33-апта
66	Жедел берісті сол жақпен кері соғу. Жаттығу ойыны.	1	1		33-апта
67	Кері соққыдағы бұрылыстар. Жаттығу ойыны.	2		1	34-апта
68	Сол жақтан және оң жақтан. Жаттығу ойыны.	68	34	34	
	<b>Қортынды:</b>	1	1		1-

**10-11 сыныптар**  
**Тақырыптық – күнтізбелік жоспар**

№	Өтілетін тақырып	Барлық сағат саны	Сағат саны		Өткізілетін уақыт
			Теор	Прак	
1	Қауіпсіздік әдісі. Негізгі ойын тұрысы (онлайн)	1	1		1-
2	Жонглерлеу тәсілі. Жаттығу ойыны. (онлайн)	1		1	1-апта
3	Қабырғадағы нысанаға дәл тию. Жаттығу ойыны. (онлайн)	1			2-апта
4	Кері соғу негізгі әдісі. Жаттығу ойыны. (онлайн)	1	1		2-апта
5	Сол жақты кесудің кесуі. Жаттығу ойыны. (онлайн)	1		1	3-апта
6	Сол жақ берісті тастай түсу. Жаттығу ойыны. (онлайн)	1	1		3-апта
7	Қозғалыстың қарапайым түрлері. Жаттығу ойыны. (онлайн)	1		1	4-апта
8	Сол жақтағы тұрыста тұрып берісті тастай беру. Жаттығу ойыны. (онлайн)	1	1		4-апта
9	Оң жақ кері соғу негізгі әдісі. Жаттығу ойыны. (онлайн)	1		1	5-апта
10	Жедел берісті оң жақпен кері соғу. Жаттығу ойыны. (онлайн)	1	1		5-апта
11	Оң жақ тұрыста серпілту. Жаттығу ойыны. (онлайн)	1		1	6-апта
12	Бұрылыстың қарапайым түрлері. Жаттығу ойыны. (онлайн)	1	1		6-апта
13	Сол жақтағы серпілтуді үйлестіру. Жаттығу ойыны. (онлайн)	1		1	7-апта
14	Оң жақтан кері соғу негізгі әдісі. Жаттығу ойыны. (онлайн)	1	1		7-апта
15	Жедел берісті сол жақпен кері соғу. Жаттығу ойыны. (онлайн)	1		1	8-апта
16	Сол жақтағы тұрыста тұрып сол жақтан кері соғу. Жаттығу ойыны. (онлайн)	1	1		8-апта
17	Кері соғу мен серпілтудің үйлестіруі. Жаттығу ойыны. (онлайн)	1		1	9-апта
18	Кері соғудың оң жақ пен сол жағын үйлестіру. Жаттығу ойыны. (онлайн)	1	1		9-апта
19	Кері соққандағы бұрылыстар. Жаттығу ойыны. (онлайн)	1		1	10-апта
20	Сол жақ пен оң жақтың бұрылыстары. Жаттығу ойыны. (онлайн)	1	1		10-апта
21	Оң жақтағы серпілту әдістің негізі. Жаттығу ойыны. (онлайн)	1		1	11-апта

22	Кесуге кесу.Жаттығу ойыны.	1	1		11-апта
23	Берістің он жақтан кесіп беруі. Жаттығу ойыны.	1		1	12-апта
24	Кері соғу мен серпілтудің үйлестіруі. Жаттығу ойыны.	1	1		12-апта
25	Серпілту мен сол жақтан кері соғуды үйлестіру. Жаттығу ойыны.	1		1	13-апта
26	Оң жақтан. Жаттығу ойыны.	1	1		13-апта
27	Сол жақтан кері соққандағы бұрылыстар.Жаттығу ойыны.	1		1	14-апта
28	Оң жақтан кері соққандағы бұрылыстар.Жаттығу ойыны	1	1		14-апта
29	Сол жақтан кесудің әдісі. Жаттығу ойыны.	1		1	15-апта
30	Кесуге кесудің әдісі. Жаттығу ойыны.	1	1		15-апта
31	Оң жақтан кесудің әдісі. Жаттығу ойыны.	1		1	16-апта
32	Оң жақтан және сол жақтан кері соғу. Жаттығу ойыны.	1	1		16-апта
33	Сол жақтан және оң жақтан кесу. Жаттығу ойыны.	1		1	17-апта
34	Жылдамдықты ұлғайту. Жаттығу ойыны.	1	1		17-апта
35	Жанамалай оң жақтан ұру. Жаттығу ойыны.	1		1	18-апта
36	Жылдамдықтың күрт ұлғайюы. Жаттығу ойыны.	1	1		18-апта
37	Жанамалай сол жақтан ұру. Жаттығу ойыны.	1		1	19-апта
38	Ұзын–қысқа берілістерді қабылдау. Жаттығу ойыны.	1	1		19-апта
39	Жоғарғы, төменгі , бүйірінен айналу берістерін қабылдау. Жаттығу ойыны.	1		1	20-апта
40	Сол жаққа және оң жаққа жеке қозғалыстар. Жаттығу ойыны.	1	1		20-апта
41	Артқа, алға, сол жаққа, оң жаққа. Жаттығу ойыны.	1		1	21-апта
42	Қысқа соғудың орындалуы. Жаттығу ойыны.	1	1		21-апта
43	Оң жақтан Кері соғу әдісінің элементі. Жаттығу ойыны.	1		1	22-апта
44	Сол жақтан Кері соғу әдісінің элементі. Жаттығу ойыны.	1	1		22-апта
45	Сол жақтан кесу. Жаттығу ойыны.	1		1	23-апта
46	Оң жақтан кесу. Жаттығу ойыны.	1	1		23-апта
47	Оң жақтан топ-спин. Жаттығу ойыны.	1		1	24-апта
48	Сол жақтан топ-спин. Жаттығу ойыны.	1	1		24-апта
49	Қосылу бағытындағы ойын.Жаттығу ойыны.	1		1	25-апта
50	Қосылу бағыттарында ойын.Жаттығу	1	1		25-апта

	ойыны.				
51	Аймақтық ойындар. Жаттығу ойыны.	1		1	26-апта
52	Екпінді ойын. Жаттығу ойыны.	1	1		26-апта
53	Топ-спинды қосу. Жаттығу ойыны.	1		1	27-апта
54	Өткір соққыдан ойын. Жаттығу ойыны.	1	1		27-апта
55	Топ –спин соққысы. Жаттығу ойыны.	1		1	28-апта
56	Жеңіл соққы- қатты үлгерілемелі қозғалыс. Жаттығу ойыны.	1	1		28-апта
57	Оң жақтан берістер. Жаттығу ойыны.	1		1	29-апта
58	Сол жақ берісті тастай беру. Жаттығу ойыны.	1	1		29-апта
59	Үстелге тікелей соққы нүктесін жақындату. Жаттығу ойыны	1		1	30-апта
60	Үстелге көлденең соққы нүктесін жақындату. Жаттығу ойыны	1	1		30-апта
61	Жоғарғы берістерді тастай көтере қабылдау. Жаттығу ойыны.	1		1	31-апта
62	Жеке жетілдіру әдісі. Жаттығу ойыны.	1	1		31-апта
63	Топ-спинды қосу. Жаттығу ойыны.	1		1	32-апта
64	Кері соғу негізгі әдісі. Жаттығу ойыны.	1	1		32-апта
65	Сол жақты кесудің кесуі. Жаттығу ойыны	1		1	33-апта
66	Жедел берісті сол жақпен кері соғу. Жаттығу ойыны.	1	1		33-апта
67	Кері соққандағы бұрылыстар. Жаттығу ойыны.	2		1	34-апта
68	Сол жақтан және оң жақтан. Жаттығу ойыны.	68	34	34	
	<b>Қортынды:</b>	1	1		1-

### 3. Үйірмеде оқу-тәрбие жұмыстарын ұйымдастыру (секцияда, бірлестікте):

- Теориялық сабақтар өткізу;
- Практикалық сабақтар өткізу;
- Техника қауіпсіздігі ережелерімен таныстыру
- Тәрбие сағаттары, олимпиада, жарыстар мен сайыстар өткізу;
- Жолда жүру ережелері.
- Экскурсия жүргізу.
- Қалалық, республикалық турнирлерге қатысып тәжірибе алмасу.
- Үстел үстіндегі теннис ережелерін, енген өзгерістермен толықтыруларды таныстырып отыру.
- Тұлғаның өзін-өзі аша білуге тәрбиелеу.

### 4. Қатысушылардың білімі мен шығармашылық қабілетін арттыру мақсатында жүргізілетін қосымша жұмыстар

Үйірме мүшелерін Оқушылар сарайында өткізілетін жаппай мәдени іс-шараларға қатысуға шақыру:

- Ашық есік күні

Қыркүйек

– ҚР Тұңғыш Президент күні	Желтоқсан
– ҚР Тәуелсіздік күні	Желтоқсан
– Жаңа жылдық мереке	Қаңтар
– Наурыз	Наурыз
– Отан қорғаушылар күніне арналған мерекелік іс-шаралар	Мамыр
– I маусым Халықаралық балаларды қорғау күні	Маусым
– Астана күні	Шілде

#### **5. Қатысушылардың ата-аналарымен жүргізілетін жұмыстар:**

- Жылына 3 рет ата-аналар жиналысын өткізу;
- Ата-аналарды үйірмеде, бөлімде өтетін іс-шаралар мен мерекелерге шақыру;
- Оқушылардың сабаққа қатысуы туралы мәлімет беру.
- Ата-аналарға арнайы ашық есік күнін өткізу..
- Оқушылармен спорттық–мерекелік көрніс көрсету.
- Оқушылар сарайының қоғамдық өміріне ат салысу.

#### **6. Мектептермен байланыс орнату:**

- Нұр-Сұлтан қ. мектептеріне үйірме туралы мәліметтер тарату;
- Мектеп оқушыларын үйірмеге, секцияға, бірлестікке т.б. тарту мақсатында бөлімнің, Оқушылар сарайының мерекелік іс-шараларына шақыру.

#### **7. Педагогтың кәсіби шеберлігін арттыру:**

- Семинарларға қатысу;
- Біліктілігін арттыру курстарында оқу;
- Әдістемелік ұсыныстар мен зерттемелер әзірлеу;
- Өзіндік деңгейін көтеру мақсатында біліктілігі жоғары педагогтармен тәжірбие алмасу;
- Педагогика бойынша түрлі әдебиеттерді өз бетінше оқу;
- Атақты спортшылармен кездесулер өткізу;
- Үйірмеге қатысушылар мен әр түрлі тақырыпқа тәрбие жұмысын өткізу;
- Педагогикалық шеберлікті жетілдіру жөніндегі жұмыстарды атқару (өздігінен білімін жетілдіру, сабақтарға қатысу, өз пәні бойынша тәжірибелерді оқып үйрену, шығармашылық ізденісте болу);
- Бөлімнің отырысындағы жоспарланған баяндамалар тақырыптары.