

КЕЛІСЕМІН:

Мектеп директорының тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:

Р.М Салекина

«31» 07.2023ж



БЕЖІЕМІН:

Мектеп директоры:

А.У. Сарин

09.02.2024ж

Үстел теннисі секциясының тақырыптық жылдық жоспары

Жаттықтырушы: Сатенова Гүлдана

Ақтөбе қаласы

2023-2024 оқу жылы:

ТҮСІНІК ХАТ

«Дене шынықтыру» пән ретінде жалпы білім беретін мектепте маңызды рөл атқарады, оқушыныға жалпы адамзаттық мәдениет саласында өзін-өзі белсенді шығармашылық көрсетуге дайын тұлға ретінде қалыптасуына ықпал етеді.

Үстел теннисі адамды организмге тек қана биік талаптарды көрсетеді. Әр түрлі тізбектегі ойындары және байланыс, әртүрлі интервалдармен уақытында жаттығуларды кезектеседі, қарқын және ұзақтық бойынша бірдей емес.

Мақсаты:

Үстел теннисі бұл дене тәрбиесінің құралы денсаулықтың жан-жақты дене құрылысының өсіп-жетілуі және күшейтуіне мүмкіндік туғызады. теннис ойнау қол-көз координациясын жақсартады, ойлау шапшаңдығын арттырады, ұжым бірлігін арттырады, Оқушылардың қимыл-қозғалыс әрекетін қалыптастырып, дамыту. Оқушыларды ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу.

Міндеті:

- үстел теннис ойыны денсаулықты нығайту ,ағзаның қызметтік мүмкіндіктерін арттыру және негізгі физикалық қасиеттің дамыту.

- Үстел теннис ойының дамыту және сауықтыру бағытындағы дене жаттығулары базалық спорт түрлерінің іс- қимыл әдістерімен техникасы арқылы қимыл тәжірибені байыту, қимыл қозғалыс мәдениетін қалыптастыру.

- денешынықтыру және спорт жайлы .олардың тарихы туралы қазіргі дамуы және салауатты өмір салтты жайлы білімдерді игеру.

- тұлғаны оң қасиетке тәрбиелеу ,оқужәне жарыс әрекеттерінде ұжымдық әрекеттестік пен ынтымақтастық межелерін сақтау

Күтілетін нәтиже:

- Оқушылардың қимыл дағдыларын қалыптастырады.

- Теориялық білімдері артады.

- Оқушылардың төзімділігі, шапшаңдығы, ептілігі дамиды.

- Деңсаулықты нығайту және шынықтыру, дененің дұрыс өсіп жетілуі және ағзаның жұмыс қабілеті артады.

Кіріспе

Үстел теннисі «дене тәрбиесі» пәнінде оқушылардың білім жүйесінде өте кең тараған ойын. Бұл үстел теннисінің спорттық және қозғалыс ойындары ретінде аса көп материалдық шығынды және спорттық жарыстарда, жаттығуларда аса көп орынды талап етпейді. Сонымен бірге ойын кезінде жоғары қозғалыс белсенділігі мен ерекшелене отырып оқушылардың бойына жылдамдық, ептілік, қимылды басқарушылық, зейінділігін арттыру , әрекет жасау, көзбен мөлшерлеу, ойлау сияқты қабілеттіліктерін қалыптастырады.

Үстел теннисі өте қызықты, жан жақты, әр жастағы адамдар үшін қол жетерлік ойын. Ол өте құмарлы және назданбайды Қимыл қозғалыстың тездігі, шабуылдардың шапшаңдығымен, техникалық қиыстырулардың кенеттілігімен оқиғалардың әсерлілігімен өзіне қатты қызықтырады. Қимыл қозғалыс, дағдылардың әр түрлілігімен, түрлі үйлестік пен күшейте түсуімен, барлық физикалық сапалардың дамуына жағдай жасайды. Ойын кезінде ойыншы жалынды, жігерлі күшпен бірге дене қозғалысына қосымша күш береді. Оқушылар ойынның жаңа элементтері мен ойын тактикасын меңгеріп, ойынның негізгі ережелерімен танысуы қажет. Үстел теннисімен шұғылдану оқушылардың физикалық дамуына, пәнмен, күн тәртібімен, гигиена және өз өзін бақылауымен танысуға бағытталуы тиіс.

Үстел теннисінің даму тарихы.

Үстел теннисі – бұл спорттық ойын. Басқалары көп ойланатындай ойынмен жұмыс арасында сондай үлкен айырмашылық жоқ. Жақсы ойын жақсы жұмысқа ұқсайды, жаман – жаман жұмысқа деп, осылай педагог Анатолий Семенович Макаренко айтқан.

Ертеректе үстел теннис ойынын пинг – понг деп атаған. Бұл сөз қалайда болсын аударылмайды, бұл доппен соққы жасау кезіндегі қарапайым дыбыс белгісі. ол оңнан солға, солдан оңға ұшады, анда – мұнда пинг – понг.

Қазіргі теннис шеберлері денгейінде доп сондай көп ұшпайды. Жылдам соққы – бәрі бітті. Сондықтан бұл атау жойылған.

Сондай-ақ сіз үстел теннисі қайдан шықты деп сұрақ қоя аласыз. теннис сөзінің тура шыққан жері белгіленбеген, бірақ грек сөзінің лента дегеніне болжайды. осы арқылы доп бір ойыншыдан басқысына соққы жасалып отырған.

Үстел теннисінің дамуы туралы ақпараттар карама – қайшы. Кейбіреулері Азияда яғни Жапония немесе Қытайда пайда болған деседі. Еуропадан шыққан деген туралыда мәлімет бар.

XIX ғасырда үстел теннисі Россияда пайда болды. Ойынның бірінші ережелері Англиядан шыққан, бір партия ойыны 21 ұпайға емес қазіргідей, ол 30 ұпайға дейін жалғасқан. Киім түрлері мынадай-әйелдерде ұзын көйлекпен, ерлер ұзын смокинг киген.

Ақырындап ракетканың формасы өзгере бастады. Ол жұқа тақтайдан жасалды(бұған дейін ракеткалар сымдармен болған), ұстайтын жерлері қысқартылды, жаңа материалдармен үстіңгі жақтарын жабыстырды – былғары, велфр, пергамент және т.б.

Үстел теннисінің бірінші ресми кездесуі 1900 жылы өткізілді. Ал 1901 жылы ресми турнир Индияда болып өтті. Оны бірінші халықаралық жарыс деп санауға болады. осы турнирде жеңіске Индиялық спортшы Нандо жеңіске жетті. Англиядан ойын Австрия-Венгрияға, одан Германия Чехословакияға жетті. Үстел теннисінің жылдам таралуынан міндетті түрде халықаралық ұйым құруға және бірдей ойын ережесін шығаруға әкелді. 1926 жылы Берлинде халықаралық федерация пайда болды. Айвор Мантегю көрнекті ағылшын әдебиетшісі, қоғам қайраткері ИТТФ төрағасы болып сайланды. ИТТФ бірінші конгресі және әлем чемпионаты 1927 жылы желтоқсанда болды. Жарыс жекелей ерлер және әйелдер, жұптасып ерлердің және араласқан түрде өтті.

1. Үстел теннисін ойнау қол-көз координациясын жақсартады, ақыл-ойды сергітеді, концентрация мен тактикалық стратегияны дамытады. Бұл дегеніміз күні бойы компьютер алдында отыратын кеңсе қызметкерлері үшін таптырмас спорт деген сөз. Мәселен, компьютер алдында көп отыратын адамдар көзге арналған гимнастика жасауды әдетке айналдырғаны абзал. Ал үстел теннисін ойнағанда шапшаң қозғалған допты көру үшін көз қарашықтары еріксіз қозғалатыны айтпаса да түсінікті. Ал мұнымыз, өз кезегінде, көздеріміз үшін керемет гимнастика.

2. Ойлау шапшаңдығын арттырады. Үстел теннисін «high-speed chess» – «аса шапшаң шахмат» деп бекерден бекер атамаса керек. Бұл спортта допты неғұрлым қатты жылдамдықпен соғу, айналдыра шіру, үстелге дәл түсіру және қарсыластың соққысына шапшаң бейімделіп, шебер қайтара білу төтенше маңызды. Бұның бәрі тез ойлау мен тез шешім қабылдауды қажет етеді.

3. Рефлексстерді дамытады, яғни дене қозғалысы шапшаңдығын арттырады. Себебі ойынның сипаты шапшаң ырғақты, қысқа қашықтықты болғандықтан ірі әрі ұсақ бұлшық еттердің қозғалысы жақсарады.

4. Буындарға аса пайдалы. Тізеніз ауырады ма, арқаңыз тырыса ма, жауырыныңыз сыздай ма? Онда үстел теннисін ойнаңыз. Ол Сіздің денеңізді лезде сергітіп, буындарыңызға аса ауыртпалық түсірместен-ақ, оларды шыңдай түседі.

5. Калорияларды жағып, сымдай тартылып жүрудің керемет жолы. Салмағы 69 килограммды құрайтын адам 1 сағат теннис ойнаса, 272 калорияны оңай жағып жібереді екен.

6. Мидың саулығын сақтайды. Альцгеймер Уикли (Alzheimer's Weekly) ақпараты бойынша үстел теннисін ойнағаннан мотор дағдылары мен сана сергектігінің шыңдалуы анық байқалған. Жапонияда өткізілген клиникалық зерттеулер нәтижесіне сәйкес үстел теннисін ойнау миға қан ағымын айтарлықтай арттырады екен, тіпті алжудан да сақтауы ықтимал екен.

7. Мидың түрлі бөліктерінің жұмысын ынталандырады. Қарсыластың соққысын қайтарғанда, ойыншы ми қабығының префронтальды (мандайға үсті) бөлігін қолданады екен, өз кезегінде, мидың бұл бөлігі стратегиялық жоспарлауға жауапты. Ойынның физикалық белсенділікті қажет ететін ширақ қозғалыстары мидың гиппоталамус деп аталатын бөлігін ынталандырады екен, мидың бұл бөлігі ұзақ мерзімді фактілер мен оқиғаларды қалыптастыруға және сақтауға жауапты.

8. Ұжым бірлігін арттырады. Әсіресе бұл қызметкерлері бірін-бірі тани бермейтін үлкен мекеме ұжымдарына оңтайлы болмақ. Жұмыс барысында ортақ істес болмағандықтан, әншейінде кездескенде тек амандасумен шектелетін қызметкерлер үзілісте үстел теннисін ойнау барысында ортақ қызығушылықтары пайда болып, шүйіркелесіп жатады. Оның үстіне үстел теннисі жас және жыныс ерекшеліктеріне

келгенде аса демократиялық спорт. Яғни оны жас та, кәрі де, ер де, әйел де бір-бірімен ойнай береді.

Ойын ережесі.

1. Беру деп – ойынғақ допты қосқанды айтамыз. Допқа ракеткамен соққы жасағаннан кейін, үстелден доп секіру керек те, берушінің жағынан, одан сетканың үстімен тимей қарсыласының жағының столға түсу керек.
2. Допты беру кезінде ракетка және доп үстел сызығының артқа жағында болу керек. Беру басталады – алақандағы допты жоғары қарай лақтырып, одан бірден ракеткамен соққы кетеді. Соққы міндетті түрде төмен түскен кезде ғана орындалады. Негізгі беру допқа ракеткамен соққы орындауда саналады.

Беру қате болып саналады, егерде:

- Доп бірден берілсе.
 - Доп лақтырылған жоқ немесе дұрыс лақтырылмаса.
 - Беруші түсіріп алса, немесе допты ұстап қалса, беру үшін лақтыруда, допқа соққы жасау кезінде тигізе алмаса.
 - Берілген доп қарсыласының жағына жетпесе.
3. Беру қайтан беріледі, егер – допты қабылдаушы берудеменің соққы жасағанға дейін, ол дайын емеспін деп ескертсе.
 - Допты қабылдауға дайын болу
 - Үстелден жарты метрдей қашықтықта тұру;
 - Доптың бағытына қарай қозғалу;
 - Бастапқы бағытқа оралу;
 - 2,3,4, пункттерін ойынның соңына дейін қайталау.

Ойын мақсаты ережеге сәйкес допты ракеткамен қағысу . Ойын 2 ойыншыдан тұрады немесе екі ойыншыдан құралатын екі командамен жүргізуге болады, баскетболдан айырмашылығы осында. Регби ойынынан айырмашылығы арнайы жасақталған бөлмеде кем дегенде 7,7 және 4,5 м аралығында аумақта ойын жүргізуге болады.

Ойынға қатысушы алғашқы болып допты ракеткамен қарсыласына қағу арқылы басталады (бірінші болып қағу жеребиімен анықталады) Содан кейін ракеткамен жасалған соққы, допты секірту арнайы жасалған ортадағы сеткаға тимей қарсыластың жағына тиіп барып түсу қажет.

Ойын барысында ойынға қатысушылар столдың шеткі тұсындағы сызықтан кейін тұрып ракеткамен допты қағысу керек. Әрбір жеңіліс қарсыласындағы ойыншыға ұпай алып келеді. (немесе командаға). 2001 жылы бекітілген халықаралық ереже бойынша әрбір ойын 11 ұпайдан тұрады, бірақ та 21 ұпайдан тұратын ойын үлгісі кәсіптік тұрғыда (танымал) қолданысқа ие. Матч тақ саннан құралған ойыннан тұрады, (негізі 5 немесе 7) биллярд ойыны іспеттес.

Үстел теннисі ойынындағы қауіпсіздік ережелері:

- 1 . Мұғалімнің рұқсатынсыз залға кіруге болмайды;
2. Теннис үстелінің жанына отыруға болмайды;
3. Ойыншылардың ойын кезінде біріне – бірі ракетка сілтеп, дөрекі қылық жасауға жол берілмейді;
- 4.Жаттығуларды орындауды ұйымдастыру барысында қойылатын бірыңғай талаптарды дәл орындау керек.



«Бекітемін»
Мектеп директоры
Б.У.Сарин

«Үстел теннисі» сабағының күнтізбелік жоспары
5-10 -сыныбы

№	Тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
1	Үйірменің міндетім мен мақсатын таныстыру	1	05.09.2023
2	Қауіпсіздік ережесі	1	06.09.2023
3	Үстел теннисі ережесімен таныстыру	1	12.09.2023
4	Үстел теннисі ережесімен таныстыру	1	13.09.2023
5	Теннисшілердің техникалық дайындығы	1	19.09.2023
6	Қалақшаны ұстау тәсілдері	1	20.09.2023
7	Қысқаша теориялық мәліметтер	1	26.09.2023
8	Оқыту әдістемесі	1	27.09.2023
9	Қысқаша теориялық мәліметтер	1	03.10.2023
10	Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы		04.10.2023
11	Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы	1	10.10.2023
12	Допты ракетаның сыртымен таныстыру	1	11.10.2023
13	Допты ракетаның сыртымен таныстыру	1	17.10.2023
14	Допты ракетаның ішімен ойынға қосу	1	18.10.2023
15	Допты ракетаның ішімен ойынға қосу	1	24.10.2023
16	Оқу жаттығу ойындары	1	07.11.2023
17	Оқу жаттығу ойындары	1	08.11.2023
18	Допты ракетканың ішімен қайтарып үйрену	1	14.11.2023
19	Допты ракетканың ішімен қайтарып үйрену	1	15.11.2023
20	Шабуыл жасап үйрену	1	21.11.2023
21	Шабуыл жасап үйрену	1	22.11.2023
22	Допты беру түрлері	1	28.11.2023
23	Допты беру түрлері	1	29.11.2023

24	Допты тіке беру түрлері	1	05.12.2023
25	Допты тіке беру түрлері	1	06.12.2023
26	Допты тіке беру түрлері	1	12.12.2023
27	Допты киыс беру түрлері	1	13.12.2023
28	Допты киыс беру түрлері	1	19.12.2023
29	Доп беру (подача)	1	20.12.2023
30	Қысқаша теориялық мәлімет	1	26.12.2023
31	Оқыту әдістемесі	1	27.12.2023
31	Оқыту әдістемесі	1	09.01.2024
32	Допты жоғары беру әдісі	1	10.01.2024
33	Допты жоғары беру әдісі	1	16.01.2024
34	Допты жанынан беру әдісі	1	17.01.2024
35	Допты жанынан беру әдісі	1	23.01.2024
36	Допты айналдырып қайтару әдісі	1	24.01.2024
37	Допты айналдырып қайтару әдісі	1	30.01.2024
38	Жазу (накат)	1	31.01.2024
39	Қысқаша теориялық мәлімет	1	06.02.2024
40	Оқыту әдістемесі	1	07.02.2024
41	Топ-спин	1	13.02.2024
42	Қысқаша теориялық мәлімет	1	14.02.2024
43	Оқыту әдістемесі	1	20.02.2024
44	Тіреуіш	1	21.02.2024
45	Қысқаша теориялық мәлімет	1	27.02.2024
46	Оқыту әдістемесі	1	28.02.2024
47	кесіп алу (подрезка)	1	05.03.2024
48	қысқаша теориялық мәліметтер	1	06.03.2024
49	Оқыту әдістемесі	1	12.03.2024
50	Тактикалық дайындық	1	13.03.2024
51	Ұтыс ұпайын ойнату тактикасы	1	19.03.2024
52	Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шапаң соқылдарды орынау	1	20.03.2024

	техникасы		
53	Шабуылға карсы тұру тактикасы	1	02.04.2024
54	Шабуыл соққыларды жазумен орындау тактикасы	1	03.04.2024
55	Кездесу жарысын өткізу тактикасы	1	09.04.2024
56	Жұпта ойнаудағы ерекшеліктер	1	10.04.2024
57	Жұпта ойнау тактикасы	1	16.04.2024
58	Жұпты ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер	1	17.04.2024
59	Методикалық нұсқау	1	23.04.2024
60	Жарыстарды өткізу ережесі	1	24.04.2024
61	Жарыстарды ұйымдастыру	1	30.04.2024
62	Теннисшілердің техникалық дайындығы	1	01.05.2024
63	Қалақшаны ұстау тәсілдері	1	07.05.2024
64	Қысқаша теориялық мәліметтер	1	08.05.2024
65	Оқыту әдістемесі	1	14.05.2024
66	Қысқаша теориялық мәліметтер	1	15.05.2024
67	Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы	1	21.05.2024
68	Допты ракетаның сыртымен таныстыру	1	22.05.2024