

«Келісемін» 
Мектеп директорының тәрбие
Жұмысы жөніндегі орынбасары
Кибат Т.У.
«23» 08 2025ж

Бекітемін 
Мектеп директоры
Куспанов Е.С.
«01» 09 2025ж

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ «АҚТӨБЕ ОБЛЫСЫНЫҢ БІЛІМ БАСКАРМАСЫ
АЛЕА А УДАНЫНЫҢ БІЛІМ БӨЛІМІ» МЕМЛЕКЕТТІК МЕКЕМЕСІ «В.И.ПАЦАЕВ
АТЫНДАҒЫ №2 АЛҒА ОРТА МЕКТЕБІ»
КОММУНАЛДЫҚ МЕМЛЕКЕТТІК МЕКЕМЕСІ**

**«ҮСТЕЛ ТЕННИСІ» СЕКЦИЯСЫНЫҢ
БАҒДАРЛАМАСЫ**



**Дене шынықтыру пәні мұғалімі: Мусина Баршагуль
Тыныштыковна**

2025 – 2026 жылы

В.И.пацаев атындағы №2 Алға орта мектебінің «Үстел теннисі» үйірмесінің қауіпсіздік ережесі

Үстел теннисінде қауіпсіздік ережелерін сақтау ойыншылардың денсаулығын қорғауға және жарақаттардың алдын алуға көмектеседі. Міне, негізгі қауіпсіздік ережелері:

Жалпы қауіпсіздік ережелері:

1. Ойын алаңының қауіпсіздігін қамтамасыз ету:

- Үстелдің айналасы бос болуы керек, ешқандай бөгеттер болмауы тиіс.
- Ойыншылардың қозғалысына кедергі келтіретін заттарды (сөмке, орындық, кабельдер) алып тастау.

2. Ракеткалар мен доптарды дұрыс пайдалану:

- Ракетканы ұстап тұрған кезде тым қатты соққы жасамау.
- Допты ракеткамен емес, қолмен беру.

3. Жаттығу кезінде дұрыс киім кию:

- Ыңғайлы спорттық аяқ киім және киім кию (жылдам қозғалысқа кедергі жасамайтын).
- Аяқ киім тайғанақ емес және табаны жұмсақ болуы тиіс.

4. Қозғалыс кезіндегі сақтық:

- Үстелді айнала жүгіргенде немесе тез қозғалғанда басқа ойыншыларға соқтығыспау.
- Құлап бара жатқан допты ойын барысында ұстап қалуға тырыспау.

Жеке қауіпсіздік ережелері:

1. Дене қыздыру:

- Ойынға дейін және кейін бұлшық еттерді дайындау үшін жаттығулар жасау.
- Дене қыздыру жарақаттардың алдын алады.

2. Қолды дұрыс ұстау:

- Ракетканы дұрыс ұстау және ойын техникасын дұрыс қолдану (қол-буындарына жүктемені азайту үшін).

3. Көз және бет қауіпсіздігі:

- Серіктеске бағытталған өте жылдам және күшті соққылар жасамау.
- Егер доп көзге тиіп кетсе, дереу медициналық көмекке жүгіну.

Құрал-жабдықтарды пайдалану:

1. Үстелдің жағдайын тексеру:

- Үстелдің үсті тегіс және таза болуы керек.
- Тұғырлар мен тордың дұрыс орнатылғанына көз жеткізу.

2. Ракетка мен доптың жарамдылығы:

- Ракетканың резеңке жабыны тозған болса, оны ауыстыру қажет.
- Жарықшақтанған немесе деформацияланған доптарды қолданбау.

Командалық ойын қауіпсіздігі:

1. Командаластармен үйлесімді жұмыс:

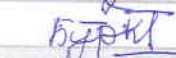
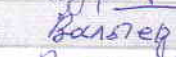
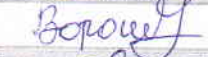
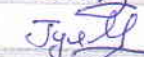
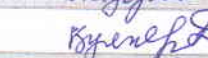
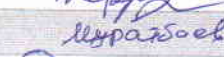
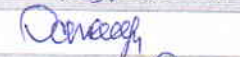
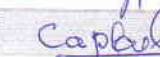
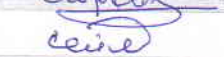
- Қозғалыстарды алдын ала келісіп, бір-бірінің әрекеттерін бақылау.
- Қарсыласқа немесе серіктеске кедергі келтірмей.

2. Этикет сақтау:

- Ойын кезінде агрессивті әрекеттерден аулақ болу.
- Тыныштықты және ойын тәртібін сақтау.

Бұл ережелерді сақтау тек жарақаттың алдын алып қана қоймай, ойыншыларға жайлы және қауіпсіз орта құруға көмектеседі.

Қауіпсіздік ережесі

№	Білім алушылардың аты-жөні	Танысқандықтары туралы белгі
1	АБДРАЕМОВА АРУНА БЕКМҰРАТҚЫЗЫ	
2	АБДУЛЛАЕВ АСЫЛХАН ЖАРАСБЕКОВИЧ	
3	АЙМҰХАНБЕТОВА НҰРАЙЫМ	
4	АЛДАБЕРГЕНОВ ЖАНСЕРІК	
5	Алпаш Ақсүйрік Серікқызы	
6	Асхат Аялы Азаматқызы	
7	БЕКТҰРҒАНОВА ҚҰЛПЫНАЙ ЕРМЕКҚЫЗЫ	
8	Белая Софья Максимовна	
9	БЕРТИСОВА ШУГЫЛА ГАНИЕВНА	
10	БОЛАТАЙ АЛМАТ МЕЙРХАНҰЛЫ	
11	Буркитали Аиша Мухаммадкызы	
12	Вальтер Эянора Артёмовна	
13	Ворошилина Ульяна Дмитриевна	
14	Гигуль Милиана Викторовна	
15	Гуляев Макар Юрьевич	
16	Карасаев Иза Жандауренулы	
17	КЕМЕЛОВ ИБРАҒИМ АМАНОВИЧ	
18	ҚАЗБЕКОВА ІҢКӨР АҚЫЛБЕКҚЫЗЫ	
19	ҚҰЛЖАНОВА ДАНАГҰЛ МАРАТҚЫЗЫ	
20	МАНГИТАЕВА АЯУЛЫМ АРНАКЫЗЫ	
21	Мереке Амир Бекұлы	
22	МУРАТБАЕВ ЕРКЕБҰЛАН АМАНБАЙҰЛЫ	
23	ОСПАНОВ ЕРНУР НУКУСБАЕВИЧ	
24	САРВИЛИНА КАРОЛИНА НИКОЛАЕВНА	
25	СЕЙІЛ ӘБІЛМАНСҰР МАРАТҰЛЫ	
26	ТАУБАЕВА АЙША ТЕМІРЛАНҚЫЗЫ	
27	Төреғали Мирас Қуантқанұлы	
28	ТУЛЕБАЕВА АСЫЛЖАН ЕРБОЛҚЫЗЫ	
29	УКСИКАЛИЕВ АЛИШЕР АРМАНУЛЫ	

№	Тақырыбы	Сағат сан ы	Өткіз ілетін уақы ты
1	Үстел теннисінің шығу тарихы	3	04, 04, 05/09
2	Үстел теннисіне Қажетті құрал-жабдықтар	3	11, 11, 12/09
3	Теннис үстелі, өлшемі	3	18, 18, 19/09
4	Ойын ережесі мен тәртібі	3	25, 25, 26/09
5	Допты ойынға қосу тәртібі	3	02, 02, 03/10
6	үстел теннисіне арналған киім ережесі	3	09, 09, 10/10
7	Ракетканы қолға ұстау тәртібі	3	16, 16, 17/10
8	Дененің ойын кезіндегі қалпы, қозғалу	3	23, 23, 24/10
9	Допты айналдыра ойынға қосу	3	06, 06, 07/11
10	Бір адымдық қозғалыс	3	13, 13, 14/11
11	Қозғалмалы адымдар жасау тәртібі	3	20, 20, 21/11
12	Арнайы дене жаттығулары, ептілік пен күштілікті жетілдіру	3	27, 27, 28/11
13	Комплекстік жаттығулар	3	04, 04, 05/12
14	Допты ойынға қосу тәсілдері	3	11, 11, 12/12
15	Допты қабылдау тәртібі	3	16, 16, 17/12
16	Жаттығудың жаңа әдіс-тәсілдері	3	18, 18, 19/12
17	Шабуылды бастау	3	25, 25, 26/12
18	Шабуылды аяқтау	3	08, 08, 09/01
19	Шабуылға тосқауыл қою	3	15, 15, 16/01
20	Қорғаныс тәртібі	3	22, 22, 23/01
21	Қорғаныстан шабуылға көшу	3	29, 29, 30/02
22	Ойын кезіндегі аяқ қозғалысы	3	05, 05, 06/02

23	Ойын кезіндегі кол қимылдары	3	12,12,13/02
24	Допты үстелдің оң бұрышына көздеп ұру	3	19,19,20/02
25	Допты үстелдің сол бұрышына көздеп ұру	3	26,26,27/02
26	Доптын ұшу бағытын анықтау	3	05,05,05/02
27	Топтық ойын ұйымдастыру	3	12,12,13/03
28	Жұптасып ойнау ережелері	3	02,02,03/03
29	Техниканы жетілдіру	3	09,09,10/03
30	Денешынықтыру жаттығуларын өткізу	3	16,16,17/03
31	Тактиканы жетілдіру	3	23,23,24/03
32	Арнайы денешынықтыру дайындығы	3	30,30,01/05
33	Топтық ойын	3	14,14,15/05
34	Жана әдістер менгеру	3	21,21,22/05





