«Ақтобе облысының білім басқармасы Алға ауданының білім бөлімі» мемлекеттік мекемесінің кеңесінде бекітілді.

Хаттама№1 «02» 09 2024ж

«Ақтөбе облысының білім басқармасы Алға ауданының білім бөлімі» мемлекттік мекемесінің әдіскері Р.Тулегенова

Құрастырған: Б.Мусина – «В.И.Пацаев атындағы №2 Алға орта мектебі» КММ-нің дене шынықтыру пәні мұғалімі, педагог сарапшы

Рецензия жазғандар: Набиев Е.А.– «В.И.Пацаев атындағы №2 Алға орта мектебі» КММ-нің дене шынықтыру пәні мұғалімі, педагог сарапшы

К.Өміров – «№3 Алға казак орта мектебі» КММ-нің дене шынықтыру пәні мұғалімі, педагог сарапшы

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 калыптасуына ықпал етеді.Үстел теннисі адамды организмге тек кана биік талаптарды көрсетеді. Әртүрлі тізбектегі ойындары және байланыс, әртүрлі интервалдармен уақытында жаттығуларды кезектеседі, каркын және ұзақтық бойынша бірдей емес.

Мақсаты:
Үстел теннисі бұл дене тәрбиесінің құралы денсаулықты жан-жақты дене құрылысының өсіп-жетілу 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.
-дене шынықтыру және спорт жайлы олардың тарихы туралы қазіргі дамуы және салауатты емір салты жайлы білімдерді игеру.
-тұлғаны оң қасиетке тәрбиелеу,оқу және жарыс әрекеттерінде ұжымдық әрекеттестік пен ынтымақтастық межелерін сақтау

Кіріспе

Үстел теннисі «дене тәрбиесі» пәнінде оқушылардың білім жүйесінде өте кең тараған ойын. Бұл үстел теннисін спорттық және қозғалыс ойындары ретінде аса көп материалдық шығынды және спорттық жарыстарда,жаттығуларда аса көп орындарды талап етпейді. Сонымен бірге оййын кезінде жоғарғы қозғалыс белсенділігі мен ерекшелене отырып оқушылардың бойына жылдамдық ептілік, қимылды басқарушылық, зейінділігін арттыру,ә рекет жасау, көз бен мөлшерлеу, ойлау сияқты қабілеттіліктерін қалыптастырады.Үстел теннисі өте қызықты, жан жатқы, 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 күшен 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.

2024 - 2025 оқу жылына күнтізбелік-тақырыптық жоспарлау
«Үстел теннис» секциясы, ІІ ауысым, жаттықтырушы Мусина Б.Т.

№	Тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін уақыты
1	Үстел теннисінің шығу тарихы	3	
2	Үстел теннисіне Қажетті құрал-жабдықтар	3	
3	Теннис үстелі, өлшемі	3	
4	Ойын ережесі мен тәртібі	3	
5	Допты ойынға қосу тәртібі	3	
6	үстел теннисіне арналған киім ережесі	3	
7	Ракетканы қолға ұстау тәртібі	3	
8	Дененің ойын кезіндегі қалпы, қозғалу	3	
9	Допты айналдыра ойынға қосу	3	
10	Бір адымдық қозғалыс	3	
11	Қозғалмалы адымдар жасау тәртібі	3	
12	Арнайы дене жаттығулары,ептілік пен күштілікті жетілдіру	3	
13	Комплекстік жаттығулар	3	
14	Допты ойынға қосу тәсілдері	3	
15	Допты қабылдау тәртібі	3	
16	Жатттығудың жаңа әдіс-тәсілдері	3	
17	Шабуылды бастау	3	
18	Шабуылды аяқтау	3	
19	Шабуылға тосқауыл қою	3	
20	Қорғаныс тәртібі	3	
21	Қорғаныстан шабуылға көшу	3	
22	Ойын кезіндегі аяқ қозғалысы	3	
23	Ойын кезіндегі қол қимылдары	3	
24	Допты үстелдің оң бұрышына көздеп ұру	3	
25	Допты үстелдің сол бұрышына көздеп ұру	3	
26	Доптың ұшу бағытын анықтау	3	
27	Топтық ойын ұйымдастыру	3	

28	Жұптасып ойнау ережелері	3	
29	Техниканы жетілдіру	3	
30	Денешынықтыру жаттығуларын өткізу	3	
31	Тактиканы жетілдіру	3	
32	Арнайы денешынықтыру дайындығы	3	
33	Топтық ойын	3	
34	Жаңа әдістер меңгеру	3	

Күтілетін нәтиже:

- Оқушылардың қимыл дағдыларын қалыптастырады.
- Теориялық білімдері артады.
. Оқушылардың төзімділігі, шап шаңдығы, ептілігі дамиды.
- Денсаулықты нығайту және шынықтыру, дененің дұрыс өсіп жетілу; және ағзаның жұмыс қабілеті артады.

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 отыраты адамдар көзге арналған

гимнастика жасауды әдетке айналдырғаны абзал. Ал үстел теннисін ойнағанда шалан қозғалан 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 шалан шахмат» деп бекерден бекер атамаса керек. Бұл спортта допты негұрлым қатты жылдамдықпен соғу,

айналдыра ширу, үстелге дәл түсіру және қарсыластың соққысына шапшаң бейімделің, шебер қайтара білу тетенше маңызды. Бұның бәрі тез ойлау мен тез шешім қабылдауды қажет етеді.

3. Рефлекстерді дамытады, яғни дене қозғалысы шапшаңдығын арттырады.Себебі ойынның сипаты шаппан ырғақты, қысқақашықтықты болғандықтан ірі әрі ұсақ бұлшық еттердің қозғалысы жақсарды.

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

5. Калорияларды жағып, сымдай тартылып жүрудің керемет жолы. Салмагы 69 килограмды курайтын адам 1 сагат теннис ойнаса,
272 калорияны онай жагы жібереді екен.

6. Мидын саулыгын сактайды. Альцгеймер Уикли (Alzheimer's Weekly) апараты бойынта устел теннисін ойнаганнан мотор дагдылары мен сана сергектіги шындалуы анык байкалган Жапонияда откізілген клиникалык зерттеулер натижесіне сойкес устел теннисін ойнау мига кан агымын айтарлыктай арттырады екен. тіпті алжудан да сактауы ыктимал екен.

7. Мидың түрлі беліктерінің жұмысын ынталандырады. Карсыластын соккысын кайтарганда,ойыншы ми кабыгыныс префронтальды (мандайга усті) болігін колданады скен, ез кезегінде, мидын бул белігі стратегиялык жоспарлауга жауапты. Ойынныи физикалык белсенділікті кажет ететін ширак козгалыстары мидын гиппотоламус деп аталатын болігін ынталандырады екен, мидын бул белігі узак мерзімді фактілер мен окигаларды кальтастыруга жене
сактауга жауапты.

8. Ұжым бірлігін арттырады. Әсіресе бул кзметкерлері бірін-бірі тани бермейтін улен мекеме ужымдарына онтайлы болмак. Жумыс барысында ортак істес болмагандыктан, эншейінде кездескенде тек амандасумен шектелетін кызметкерлер узілісте устел теннисін ойнау барысында ортак кызыгушылыктары пайда болы, шуйіркелесіп жатады. Онын устіне устел теннисі жас жене жиныс еректелктеріне келенде аса демократиялык спорт. Ягни оны жас та, корі де, ер де, айел де бір-бірімен ойнай береді.

Үстел теннисі ойынындағы қауіпсіздік ережелері:

1 . Мұғалімнің рұқсатынсыз залга кіруге болмайды;
2. Теннис устелінін жанына отыруга болмайды,
3. Ойыншылардың ойын кезінде біріне - бірі ракетка сілеп, дөрекі кылық жасауға жол берілмейді;
4.Жаттыгуларды орындауды ұйымдастыру барысында қойылатын бірінғай талапарды дәл орындау керек.

Қолданылған әдебиеттер

1.Ан. Амелии. Устел тоннисі (спорт олінесі) АН. Амелиц, В.А. Паншина. - М: ФиС, 1980.-112 б.
2. г.В. Барчукова. Устел теннисін ойнауга уйрен/: В, Барчукова-М.: Кенес спорты, 1989.-48 б.
3. Г.В. Барчукова. ЖО0 устел теннисі /Г.В. Барчукова, А.н. Мизин. -М.: Спорт Академ Пресс, 2002.-132 б.
4.10. П. Байгулов. Устел теннисінін негіздері/Ю.П. Байгулов, А.Н
Романин -М.: ФиС, 1979-160 б.
5. г. Гринберг. Устел теннисі /Г Гринбрг. - Кишинев, 1973-94 б.
6. К. Еременко. Кіші калакшанын шеберлері/ К.Еременко, А. Силинков-Тапент: Еш гвардия, 1988.-128 б.
7. Ю.П. Байгулов. У стел теннисінін негіздері/Ю. П.Байгулов, А.Н.
Романин -М.: ФиС, 1979.-160 б.
8. В.С. Иванов. Устел тенниісі./ В.С: Иванов. М. Ф и СД9707-196 б.
9. В.С. Иванов. Теннис устелде./ В.С. Иванов. М. Ф и СД9707-160
10. Устел теннисі. Сайыс ережелері. - М. Ресей устел теннисінін федерациясы, 2002.-191 б.
11. Устел теннисі. Спорт секциясы, дене шыныктыру ужымына жоне спрот клубы ушін багдарлама.-М.:СД978.406.
12. Y теннисі. ДЮСШ жоне СДЮСШОР ушін окыту багдарламасы. -М.: Кенес спорты, 1990.-47 б.
13. Устел теннисі. Сайыс ережелері.-М. ФиС, 1971.-48 6.
2002.
14.С. Силонов. Устел теннисіндегі калакша/Устел теннисі. No2. - 1756.
15.Л.Орман. Заманаун устел теннисі/Л. Орман.-М.: ФИС 1985.-Душанбе, 1986.64 б.
16. Б.М. Розин. Кіші калакшанын кереметтері./Б.М. Розин.