«Бекітемін»
И.В.Панфилов атындағы
№ 5 мектеп-лицей директоры
_____Дүйсенбаев Б.Ж

2025-2026 оқу жылына арналған ұлттық «Үстел теннисі» үйірмесінің жылдық жоспары

Үйірме жетекшісі: ***Арыстанбеков Ержігіт***

2025-2026 оқу жылы

Үстел теннисі ойыны жарысының мақсаты:

Оқушыларға үстел теннисі ойыны туралы мағлұматтар беру, үйрету.
Оқушылардың тез ойлау, есептеу, есте сақтау, шапшаңдық қабілетін дамыту.
Оқушыларды салауатты өмір салтын ұстануға, үстел теннисі ойынын ойнап үйренуге тәрбиелеу.Мектепішілік іріктеу жасау.Мектеп ішінде ұлдар және қыздар арасында үстел теннисі ойынын дамыту.

Міндеті:

1. Үстел теннисі ойынын дамыту
2. Бір қалыпты жаттығушыларды спортқа үйрету

И.В.Панфилов атындағы № 5 мектеп-лицейі

Анықтама

Уақыты: 13.10.2025ж

«Пинг-понг» үстел теннисінен ұлттық мектепішілік лигасы 5-6-7 сынып оқушылары арасында өткізілді.

Мақсаты : Оқушылар арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру;

Өзара достыққа,сыйластыққа тәрбиелеу;

Үздік мықты ойыншыны анықтау,қалалық ұлттық мектеп лигасына іріктеу;

Үстел теннисі 5-6-7 сынып оқушылары арасында өтті. Жарыс жоғары деңгейде өтті. Оқушылар өз деңгейлерінде ойын көрсетті. Жеңіске жеткен жүлделі орындарды иеленген оқушыларды атап айтсақ:

5-6-7 сынып

1 –орын Сапарбай Ақтай

2 –орын Бақтыбай Әділет

3-орын Сабит Архат

Осы оқушылар жүлделі орындарға иеленіп, қалған оқушылар әр түрлі номинацияларды иеленді.



Үстел теннисі үйірмесінің кестесі

№	Айы	Өтілетін күні	Уақыты	Күні ,айы
1	Қыркүйек	Жұма	11:00-13:00	
2	Қазан	Жұма	11:00-13:00	
3	Қараша	Жұма	11:00-13:00	
4	Желтоқсан	Жұма	11:00-13:00	
5	Қаңтар	Жұма	11:00-13:00	
6	Ақпан	Жұма	11:00-13:00	
7	Наурыз	Жұма	11:00-13:00	
8	Сәуір	Жұма	11:00-13:00	
9	Мамыр	Жұма	11:00-13:00	

Үстел теннисі үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

№	Оқушының аты - жөні	Сыныбы
1	Мұқабек Ұлпан	7 "Д"
2	Ахан Айлин	7 "Б"
3	Әрқанатбек Камила	7 "Д"
4	Әкнар Алуа	9 "А"
5	Бекмұлтан Жаркын	11 "А"
6	Серікқызы Фарна	7 "Д"
7	Самылова Тіна	7 "Б"
8	Қуанышбаева Сабина	7 "Б"
9	Майдан Адиля	7 "Б"
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		

Үстел теннисекциясының күнтізбелік-тақырыптық жоспары (аптасына 2 сағат)

№	Сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін күні
1	Теннис ойыны туралы түсінік	2	05.09
2	Теннис құрал-жабдықтарымен таныстыру	2	12.
3	Ойыншының бастапқы қалпы	2	19.
4	Ойыншының қозғалысы	2	26
5	Шарикты ойынға қосу	2	03.10
6	Ракетканы қолға дұрыс ұстау	2	10.
7	Оңға және солға қозғалу	2	17.
8	Шарикты сол жақтан қағу	2	24.
9	Шарикты оң жақтан қағу	2	31.
10	Шарикты сол жақтан қиып соғу	2	07.11
11	Шарикты оң жақтан қиып соғу	2	14.
12	Шарикты дұрыс, тез соғу	2	21.
13	Шарикты беру тәртібін білу	2	28.
14	Шарикты алу тәртібін білу	2	05.12
15	Өзіңе ұпай жинау тәсілі	2	12.
16	Екі кісімен ойнау тәсілдері	2	19.
17	Қарсыласын ұту	2	26.
18	Қарсыласының добын қайтару	2	03.01.
19	Бірнеше оқушылардың бір мезгілде ойыны	2	10.
20	Паравоз ойыны	2	17.
21	Айналу ойыны	2	24.
22	Екі адам ойнау	2	31.
23	Сыныптар арасындағы сайыс	2	07.02
24	Шарикты дұрыс ойынға қосу	2	14.
25	Ер балалар арасындағы сайыс	2	21.
26	Қыз балалар арасындағы сайыс	2	28.

27	Екі бала арасындағы сайыс	2	04.04
28	Шариктыайналдырып ойынға қосу	2	11.
29	Шариктыайналдырып	2	14.
30	Қарсыласының шарын қайтарып ұту	2	16.
31	Оқушылар арасындағы сайыс	2	18.
32	Оқушылар және мұғалімдер арасындағы сайыс	2	25.
33	Жарыс алдындағы дайындық	2	02.05
34	Топтық және жұптық дайындық	2	16.05