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

# 2026-2027 оқу жылына арналған «Үстел теннис» үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары

Жауапты мұғалім: С.Алмабаев

Қызылорда 2026-2027 оқу жылы

# Түсінік хат

Алғашқы кезде ракеткалар ретінде жылтыр ағаштар қолданылды. Оларда қазіргі таңдағыдай қаптамалар мүлде болған жоқ. Мұндай ракеткалармен қазіргі таңдағыдай түрлі әдістердегі соққылар жасау мүмкін болған жоқ. 1903 жылы Ч. Гуд алғаш рет каучуктың борпылдақ қабатынан жасалған ракетканы ойлап тапты. Өткен ғасырдың жиырмасыншы жылдары бұндай ракеткалар өте кең түрде таралып, өзге ракеткалардың бәрін қолданыстан ығыстырып шығарды. Борпылдақ каучуктан жасалған ракетка ойынды жеңіл бақылауда ұстауға мүмкіндік берді. Сонымен қатар ойын техникасына да өзгерістер енді. 1950 жылдары шыққан губкалық қабатты ракеткалар ғана қачук қаптамасындағы ракеткаларды жеңе алды. Губкалық ракетка Еуропада өте кең таралып кетті.

1952 жылы Бомбейде өткен чемпионатта жапониялық Хиродзи Сато губкалық ракеткамен әлем чемпионы болды. Осы жылы жапондық команда әлем чемпионатына тұңғыш рет қатысып, шабуылдаушы тактикаларының арқасында көптеген жүлделерді еліне алып қайтты. Олардың арасында алтын медальдар да бар. Алайда губкалық ракеткалар үстел теннисінің тартымдылығын төмендетіп жіберді. Себебі бұл ракеткамен соғылған допты қабылдау өте қиын болды. Мұндай ойында физикалық күшпен атқарылатын соққылар бірінші орынға шықты да, техникалық қабілеттіліктерді қажеттілігі шамалы болды. Үстел теннисінің кең таралуына кері әсер еткендіктен, 1959 жылы губкалық резиналы ракетканы пайдалануға тыйым салынды.

1959 жылдан бастап, губканы резинаның негізі ретінде қолдана бастады. Осының әсерінен шығарылған соққыны қабылдау мүмкіндіг артып, ойында техникалық мүмкіндіктерге жол ашылды. Ойын қарқыны да арта түсті. Жасалынатын соққының тек күшпен емес, техникамен аткарылуы ойында үлкен орын атқарды.

**...секциясының күнтізбелік-тақырыптық жоспары (аптасына 2 сағат)**

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| 30 | Қарсыласының шарын қайтарып ұту | 2 | |
| 31 | Оқушылар арасындағы сайыс | 2 | |
| 32 | Оқушылар және мұғалімдер арасындағы сайыс | 2 | |
| 33 | Жарыс алдындағы дайындық | 2 | |
| 34 | Топтық және жұптық дайындық | 2 | |

## Үстел теннисі үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

| № | Оқушының аты - жөні | Сыныбы |
|---|---|---|
| 1 | Бекаров Ержас | |
| 2 | Маратұлы Даниел | |
| 3 | Асанатұлы Дамир | |
| 4 | Жанбырбой Рахымберк | |
| 5 | Джаманов Рамазан | |
| 6 | Бектуранов Нұрбек | |
| 7 | Амангельдиев Ержас | |
| 8 | Әлібек Әділет | |
| 9 | Әлем Мариям | |
| 10 | | |
| 11 | | |
| 12 | | |
| 13 | | |
| 14 | | |
| 15 | | |
| 16 | | |
| 17 | | |
| 18 | | |
| 19 | | |
| 20 | | |
| 21 | | |
| 22 | | |
| 23 | | |
| 24 | | |

«Бекітемін»
И.В.Панфилов атындағы
№5 мектеп-лицей директорының
тәрбие ісі жөніндегі орынбасары
_____А.Алиев

# «Үстел теннисі»

## *жарысы жоспары*

**Жауапты мұғалімдер:** Байкете Ө, Алмабаев С

**Қызылорда -2026 жыл**

## Үстел теннисі ойыны жарысының мақсаты:

ушыларға үстел теннисі ойыны туралы мағлұматтар беру, үйрету.
шылардың тез ойлау, есептеу, есте сақтау, шапшаңдық қабілетін дамыту.
ушыларды салауатты өмір салтын ұстануға, үстел теннисі ойынын ойнап
ренуге тәрбиелеу.Мектепішілік іріктеу жасау.Мектеп ішінде ұлдар және қыздар
ысында үстел теннисі ойынын дамыту.

**індеті:**

. Үстел теннисі ойынын дамыту

2. Бір қалыпты жаттығушыларды спортқа үйрету

**Жарыс өтетін күні :** 19.09.2026ж

**Өтетін орны :** Мектеп спорт залы

Жарыска қатысушылар: Мектеп оқушылары,жарыс оқушылардың жас ерекшеліктеріне қарай топтарға бөлініп өткізіледі.

**Марапатту :**

1. Жеңімпаздарды мектеп директорының «Диплом және Алғыс» хаттарымен марапатталады.

Жауапты мамандар: Байкете Ө , Алмабаев С





