

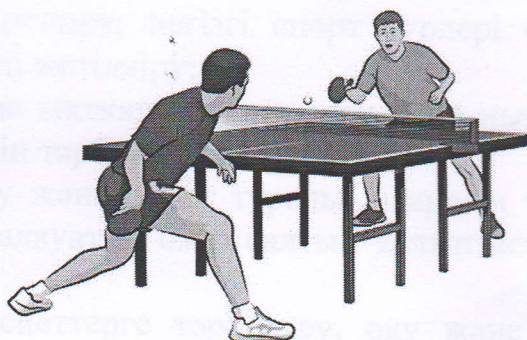


Бекітемін _____
мектеп директоры
Сагинбаева Г.А

«КҮНШАЛҒАН АУЫЛЫНЫҢ ЖОББМ» КММ

Үстел теннисі

үйірмесі



Жетекшісі: дене шынықтыру пәнінің мұғалімі
ОРАЗАЛИМОВ САЯТ ЖЫЛКЫБАЕВИЧ

2023-2024 оқу жылы

ТҮСІНІК ХАТ

«Үстел теннисі » үйірме ретінде жалпы білім беретін мектепте маңызды рөл атқарып, оқушының жалпыадамзаттық мәдениет саласында өзін-өзі белсенді шығармашылық көрсетуге дайын тұлға ретінде қалыптасуына ықпал етеді.

Бүгінгі таңда қазақстандықтардың алдында тұрған міндеттердің бірі - «Мәңгілік Ел» идеясын жүзеге асыру. Бұл идеяны жүзеге асыру үшін дене тәрбиесі сабағында мақсатты түрде рухани-адамгершілік қасиеттері мен білім алушылардың патриоттық сезімдерін қалыптастыратын, қазақстандық отаншылдық пен азаматтық жауапкершілік, ұлттық сана-сезім оятуға бағытталатын дені сау азаматтар тәрбиелеу үшін оқушыларға дене шынықтыру сабағында қимыл-қозғалыс негіздерін игеру арқылы оқушылардың дене мәдениетін қалыптастыру, өз денсаулықтарына ықтиярлықпен қараудың қажеттілігін қалыптастыру, физикалық және психикалық қасиеттерінің толық дамуын, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.

Осы мақсатты жүзеге асыру барысында төмендегі міндеттерді шешуді талап етеді:

- денсаулықты нығайту, ағзаның негізгі сапаларын дамыту және қызмет ету мүмкіндіктерін арттыру; негізгі спорт түрлері бойынша техникалық-тактикалық әрекеттерді жетілдіру;

- өз денсаулығына ықтиярлықпен қарау, оны нығайту мен ұзақ мерзім сақтай білу қажеттілігін тәрбиелеу;

- дене шынықтыру және спорт туралы, олардың тарихы, ұлттық ойының қазіргі дамуы және салауатты өмір салтын қалыптастырудағы рөлі туралы білімдерді игеру;

- тұлғаны оң қасиеттерге тәрбиелеу, оқу және жарыс әрекеттерінде ұжымдық әрекеттестік пен ынтымақтастықтың межелерін сақтау.

Оқу бағдарламасының құрылымы мен мазмұны. Бағдарлама екі бөлімнен тұрады: «Үстел теннисі туралы білім» (ақпараттық компонент), «Үстел теннисін жетілдіру және шеберлік» (әрекеттік компонент).

«Үстел теннисі туралы білім» Онда Қазақстандағы спорт және дене шынықтыруды дамытудың, республикадағы ұлттық спорт түрлерінің қалыптасуы, қазіргі қоғамдағы дене шынықтыруды дамытудың негізгі бағыттары, белсенді демалысты ұйымдастыру жолдары және дене шынықтыру құралдарының көмегімен адам денсаулығын нығайту тәсілдері туралы мәліметтер енгізілген және қауіпсіздік техникасын қадағалау мен талап етудің ережелері берілген.

«Үстел теннисін жетілдіру және шеберлік» бөлімі оқушылардың денелік және тактикалық даярлықтарын шыңдауға бағытталған және аталған бөлімде арнайы дене дайындығы құралдары туралы ақпараттар берілген. Бағдарламада арнайы құралдар ретінде қолданбалы маңызға ие болатын базалық спорт түрлерінің (гимнастика негіздері, жеңіл атлетика, спорт ойындары, шаңғы және жүзу) дене жаттығулары мен қимыл-қозғалыс әрекеттері беріліп отыр.

Бұл бағдарлама дене шынықтырудың базалық компонентінен тұратын материалдарды ұсынады. Базалық (инварианттық) компонент дене тәрбиесі саласындағы Мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандартын (Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2012 жылғы 23 тамыздағы № 1080 Қаулысы) айқындайды.

Вариативті компонент дене шынықтыру мұғалімі оқу процесінің сан-алуан түрлерін қолдануға және оқытудың заманауи әдістері мен педагогикалық технологияларын енгізуге бағдарлайды. Вариативті компонент мектептің тұрған орны, материалдық базасы мен аймақтың орналасу ерекшеліктерін, мұғалімнің мүмкіндіктері мен оқушының қызығушылықтарын ескеру қажеттілігіне негізделгендіктен, оқу материалдарын жергілікті білім беру мекемелері ұсынады және оны дене шынықтыру мұғалімі әзірлейді..

Оқу процесін ұйымдастыру және жоспарлау түрлері. Орта мектептегі дене шынықтырудың педагогикалық жүйесін ұйымдастырудың негізгі түрі үстел теннисінің сабақтары, оқу күндерінде ұйымдастырылатын дене тәрбиесі және сауықтыру іс-шаралары, спорттық жарыстар мен мерекелік шаралар, спорттық үйірмелерде шұғылдану, дене жаттығуларымен өздігімен шұғылдану (үй тапсырмалары). Сонымен қатар дене шынықтыру сабақтары оқушылардың дене шынықтыру пәнінің мазмұнын игеру процесіндегі іс-әрекеттерін ұйымдастырудың негізгі түрі болып табылады.

«Дене шынықтыру» пән ретінде жалпы білім беретін мектепте маңызды рөл атқарады, оқушыны жалпы адамзаттық мәдениет саласында өзін-өзі белсенді шығармашылық көрсетуге дайын тұлға ретінде қалыптасуына ықпал етеді. Ал үстел теннисі тек қана биік талаптарды көрсетеді. Ол оқушыны жылдамдық пен шапшаңдыққа, ептілікке баулып, ойлау қабілетін арттырады.

Мақсаты:

Үстел теннисі - бұл дене тәрбиесінің құралы. Дене құрылысының өсіп-жетілуі және нығаюына мүмкіндік туғызады. Теннис ойнау қол-көз координациясын жақсартады, ойлау шапшаңдығын арттырады, ұжым бірлігін арттырады. Оқушылардың қимыл-қозғалыс әрекетін қалыптастырып, дамытады. Оқушыларды ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелейді.

Міндеті:

- Үстел теннис ойыны арқылы денсаулықты нығайту, ағзаның қызметтік мүмкіндіктерін арттыру және негізгі физикалық қасиеттің дамыту.
- Үстел теннис ойынын дамыту және сауықтыру бағытындағы дене жаттығуларын үйрену. Базалық спорт түрлерінің іс-қимыл әдістері мен техникасы арқылы қимыл тәжірибені байыту, қимыл-қозғалыс мәдениетін қалыптастыру.
- Дене шынықтыру және спорт жайлы, сондай-ақ олардың тарихы мен қазіргі дамуы жайлы білімдерді игеру.
- Тұлғаны оң қасиетке тәрбиелеу, оқу және жарыс әрекеттерінде ұжымдық әрекеттестік пен ынтымақтастық межелерін сақтау.

Күтілетін нәтиже:

- Оқушылардың қимыл дағдыларын қалыптастырады.
- Теориялық білімдері артады.
- Оқушылардың төзімділігі, шапшаңдығы, ептілігі дамиды.
- Денсаулықтары нығаяды және шынығады. Дененің дұрыс өсіп жетілуі және ағзаның жұмыс қабілеті артады.

Жүзеге асыру формалары:

- түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізер әсері, білім, біліктілікті қолдану.

Қолданатын әдістер, бағалау формалары:

- миға шабуыл, ойталқы, сұрақ-жауап; қалыптастырушы бағалау, дене қимыл-қозғалыстарымен бағалау.

Үстел теннисі үйірмесінің жоспары

№	Тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
I-тоқсан			
1	Үстел теннисінің қауіпсіздік ережесі	1	15-22.09
2	Ойыншының тұрысы ойыншының қозғалу әдіс-тәсілі	1	06-13.10
3	Ракетканы ұстау әдіс-тәсілі	2	20-27
4	Теннис добын ойынға қосу тәсілі (подача)	2	03-10
II-тоқсан			
1	Оң жақ қанаттан подача беру	2	17-24.11
2	Сол жақ қанаттан подача беру	2	01-08.12
3	Допты қабылдау әдісі	2	15-22
4	Допты оң жә сол жақтан қабылдау әдісі	2	29-05.01
III-тоқсан			
1	Қолдың мойынын (кисс) жетілдіру жаттығулары	2	12-19.02
2	Допты қолдың іш жағымен қабылдай соғу	2	26-02.02
3	Допты қолдың сырт жағымен қабылдай соғу	2	03-16
4	Кисс арқылы допты қия қабылдау тәсілі	2	23-01.03
5	Кисс арқылы допты айналдыру тәсілі	2	08-15.03
IV-тоқсан			
1	Ойынның жалпы ережесін қайталау	2	22-25
2	Оң жақ қанаттан ойнау тәсілі	2	05-12.04
3	Сол жақ қанаттан ойнау тәсілі	2	19-26
4	Шабуылдап соққы беру жаттығулары	2	03-10
5	Ережелерді сақтап еркін ойнау	2	17-24