

Бекітемін:

Мектеп директоры:

1.09.2023 ж



Б.Ж.Нуртазина

**«Үстел теннисі» үйірмесінің жылдық жоспары
(ақысыз үйірме)**

Жетекшісі: Қазанбаев Ақансері

2023-2024 оқу жылы

Түсінік хат

Үстел теннисі «дене тәрбиесі» пәнінде студенттердің білім жүйесінде өте кең тараған ойын. Бұл үстел теннисінің спорттық және қозғалыс ойындары ретінде аса көп материалдық шығынды және спорттық жарыстарда, жаттығуларда аса көп орынды талап етпейді. Сонымен бірге ойын кезінде жоғары қозғалыс белсенділігі мен ерекшелене отырып студенттердің бойына жылдамдық, ептілік, қимылды басқарушылық, зейінділігін арттыру, әрекет жасау, көзбен мөлшерлеу, ойлау сияқты қабілеттіліктерін қалыптастырады.

Үстел теннисі өте қызықты, жан жақты, әр жастағы адамдар үшін қол жетерлік ойын. Ол өте құмарлы және назданбайды Қимыл қозғалыстың тездігі, шабуылдардың шапшандығымен, 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 күшпен бірге дене қозғалысына қосымша күш береді. Үстел теннисі негіздерін оқыту ЖОО бағдарламасына кіреді.

Студенттер ойынның жаңа элементтері мен ойын тактикасын меңгеріп, ойынның негізгі ережелерімен танысуы қажет. Үстел теннисімен шұғылдану студенттердің физикалық дамуына, пәнмен, күн тәртібімен, гигиена және өз өзін бақылауымен танысуға бағытталуы тиіс.

1. Теннисшілердің техникалық дайындығы

1.1. Қалақты ұстау тәсілдері

1.1.1. Қысқаша теориялық мәліметтер

Жақсы ойын үшін тек жылдам қозғалу ғана емес сонымен бірге қатты да, дәл соққы жасай білу керек. Үстел теннисін

Жақсы ойнау бұл өнер, ойынның теориялық білімін ғана емес, сонымен бірге техникалық өзгешелігін де игеру керек. Ең алдымен қалақшаны қалай ұстау керектігін білу керек. Көлденең (европалық) және тігінен (азиаттық) ұстау тәсілі.

Қалақшаны ұстау тәсілдері оның осінің көлденеңінен тұрғандағы салыстырмалы жағдайына сәйкес болады. Тік ұстаған кезде қалақшаның ұстағышын бас бармақ пен сұқ саусақпен, қалам ұстағандай етіп ұстау. Сондықтан да бұндай ұстауды «қалам ұстау» деп атайды. Бұл ұстау әдісімен қалақшаның алақан бетімен допты қайтару ыңғайлы.

Европалық үстел теннисінде және біздің елде «қалам» әдісімен қалақшаны ұстау кең таралмаған, сондықтан қалақшаны ұстаудың басқа әдістерін қарастырайық. «Қалам» әдісінде ойыншы үстелдің сол жақ бұрышына жақын орналасады, сөйтіп үстелдің оң жағындағы ойынды бақылай алады. Бұл ұстаумен, тәсілмен өзінен жақын допты қайтарған ыңғайлы. Сонымен бірге сол ақтан соққы беру, қия соғу, астынан алып соғу, доптың «топ спин» айналуы болады. «Қалам» үстел маңындағы ширақтықтылыққа жетеді.

1-сурет Қалақты тік ұстау

Қалақтың тұтқасын көлденең ұстау кезінде үш саусақпен ортаңғы, аты жоқ, шынашақ саусақпен ұстайды. Ортаңғы саусақ қалақтың шетімен созыла, ал бас бармақ сырт жағына орналасады және ортаңғы саусаққа болар болмас тиіп тұрады. Бұл қалақтың екі жағымен де бірдей ойнауға тиімді. Бұл ұстау шабуылдау мен қорғаныс соққыларын сол жағынан да, оң жағынан да жасауға ыңғайлы.

2-сурет Қалақты көлденең ұстау

1.1.2. Оқыту әдістемесі

Қалақты жылдам және жеңіл қолға үйрету үшін, әртүрлі жаттығулар бар. Оларды қай жерде болмасын өз бетінше, үйде де, далада да жасауға болады.

Допты соғу. Допты қалаққа қойып алып, шамамен белуардан деңгейінде ұсталған қалақпен допты астыңғы жағынан соғу. Әуелі бір жағынан соғу, сосын екінші жағынан соғу, кейіннен сол және оң жағынан кезектестіріп соғу. **Қабырға жанындағы ойын.** Қабырғадан 3-4 метр қашықтықта жартылай оңға бұрылып тұру, допты қалақсыз жайлап соғу, қалақпен оны қабырғаға соғылып, өзіңізге қайтып келетіндей етіп соғу керек. Бұл жағдайда допты әр соққыдан соң бос қолымен қағып алып отыруға, содан соң бұл қарапайым техникалық элементтен соң қалақпен соққыларды тоқтаусыз, соққы санына жасауға болады. Бұл жаттығуды күрделендіруге болады. Ол үшін ауадағы допты әуелі еденге соғып, сосын қабырғаға, одан кейін өзіңізге қайта соққы жасау үшін қайтып келуі тиіс.

Жаттығулар жиынтығы;

- ☐ қалақты дұрыс ұстау арқылы доппен жонглерлік ету;
- ☐ қалақтың бір жағымен;
- ☐ қалақтың басқа жағымен;
- ☐ екі жағымен кезектестіріп;
- ☐ қабырғадан ұшырып ойнау;
- ☐ еденге тигеннен кейін қабырғаға соғу;
- ☐ қалақпен допты соғу (бадминтон ойыны сияқты)

Теннис

№	Аты - жөні	Класс
1	Сағынғали Мәди	7 кл
2	Медетбай Мейіржан	7 кл
3	Сағынбаева Нурикамал	7 кл
4	Ұзақбай Ақгүл	7 кл
5	Қуанышбаева Гүлмаржан	7 кл
6	Алпысбаева Нурайла	7 кл
7	Құдайберген Самал	7 кл
8	Қарағұл Таңшолпан	7 кл
9	Қабылбек Әсел	7 кл
10	Сүлейменұлы Сержан	7 кл
11	Алпамыс Досымжан	7 кл
12	Бақтыбаева Абдусаттар	7 кл
13	Бауыржанұлы Нариман	7 кл
14	Өмірбек Сұңғат	7 кл
15	Түгелов Нұрбек	7 кл
16	Жанатұлы Бексұлтан	7 кл
17	Тынышпаев Мұхаметжан	7 кл
18	Ерболқызы Айкөркем	7 кл
19	Айбекұлы Әли	7 кл
20	Төлепберген Иманали	7 кл

Теннис

№	Аты жөні	Классы
1	Берікқызы Адина	2 кл
2	Әліпов Нұрдәулет	2 кл
3	Айжарық Аяна	2 кл
4	Көмеков Нұрқанат	2 кл
5	Жақсығали Махмуд	2 кл
6	Наренбаев Нұржан	2 кл
7	Наренбаева Аружан	2 кл
8	Әдбрашитова Нұрдана	2 кл
9	Муса Ғазиза	2 кл
10	Талғатқызы Айым	2 кл
11	Алпысбаева Жанайым	2 кл
12	Темірбек Шахизат	2 кл
13	Аяпов Шынтас	2 кл
14	Бекболатов Мұстафа	2 кл
15	Мақсұтов Арыстанбек	2 кл
16	Мақсұтова Ақгүл	2 кл
17	Жанесенов Шыңыс	2 кл
18	Алматқызы Назгүл	2 кл
19	Ізкелді Нүркен	2 кл
20	Барахат Әлинұр	2 кл

Қолданылған әдебиеттер

1. А.Н. Амелин. Үстел теннисі (спорт әліппесі)/ А.Н. Амелин, В.А. Паншина. – М.: ФиС, 1980.-112 б.
2. Г.В. Барчукова. Үстел теннисін ойнауға үйрен/Г.В. Барчукова.-М.: Кеңес спорты, 1989.-48 б.
3. Г.В. Барчукова. ЖОО үстел теннисі /Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин.-М.: Спорт Академ Пресс, 2002.-132 б.
4. Ю.П. Байгулов. Үстел теннисінің негіздері/Ю.П.Байгулов, А.Н. Романин - М.: ФиС, 1979.-160 б.
5. Г. Гринберг. Үстел теннисі./Г.Гринберг.-Кишинев, 1973.-94 б.
6. К. Еременко. Кіші қалақшаның шеберлері/ К.Еременко, А. Силингов-Ташкент: Еш гвардия, 1988.-128 б.
7. Ю.П. Байгулов. Үстел теннисінің негіздері/Ю.П.Байгулов, А.Н. Романин -М.: ФиС, 1979.-160 б.
8. В.С. Иванов. Үстел теннисі./ В.С. Иванов. М.:Ф и СД9707-196 б.
9. В.С. Иванов. Теннис үстелде./ В.С. Иванов. М.:Ф и СД9707-160 б.
10. Үстел теннисі. Сайыс ережелері. – М.:Ресей үстел теннисінің федерациясы, 2002.-191 б.
11. Үстел теннисі. Спорт секциясы, дене шынықтыру ұжымына және спорт клубы үшін бағдарлама.-М.:СД978.40б.
12. Үстел теннисі. ДЮСШ және СДЮСШОР үшін оқыту бағдарламасы.-М.:Кеңес спорты, 1990.-47 б.
13. Үстел теннисі. Сайыс ережелері.-М.:ФиС, 1971.-48 б.
14. С. Силонов. Үстел теннисіндегі қалақша/Үстел теннисі.№2.-2002.
15. Л.Орман. Заманауи үстел теннисі/Л. Орман.-М.: ФИС 1985.-175б.
16. Б.М. Розин.Кіші қалақшаның кереметтері.

« Үстел теннисі»
Аптасына- 2- сағат, барлығы 68- сағат.

№	Тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
1	1.Теннисшілердің техникалық дайындығы	2	05-07.09.2023
2	1.1.Қалақшаны ұстау тәсілдері	2	12-14.09
3	1.1.1.Қысқаша теориялық мәліметтер	2	19-21.09
4	1.1.2. Оқыту әдістемесі	2	26-28.09
5	1.2. Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы	2	03-05.10
6	1.2.1. Қысқаша теориялық мәліметтер	2	10-12.10
7	1.2.2. Оқыту әдістемесі	2	17-19.10
8	1.3 Доп беру (подача)	2	24-26.10
9	1.3.1 Қысқаша теориялық мәлімет	2	07-09.11
10	1.3.2 Оқыту әдістемесі	2	14-16.11
11	1.4 Жазу (накат)	2	21-23.11
12	1.4.1 Қысқаша теориялық мәлімет	2	28-30.11
13	1.4.2 Оқыту әдістемесі	2	05-07.12
14	1.5 Топ-спин	2	12-14.12
15	1.5.1 Қысқаша теориялық мәлімет	2	19-21.12
16	1.5.2 Оқыту әдістемесі	2	26-28.12
17	1.6 Тіреуіш	2	09-11.01.2024
18	1.6.1 Қысқаша теориялық мәлімет	2	16-18.01
19	1.6.2 Оқыту әдістемесі	2	23-25.01
20	1.7 кесіп алу (подрезка)	2	30.01. 01.02
21	1.7.1 қысқаша теориялық мәліметтер	2	13-15.02
22	1.7.2 Оқыту әдістемесі	2	20-22.02
23	1.8 Тактикалық дайындық	2	27-29.02
24	1.8.1 Ұтыс ұпайын ойнату тактикасы	2	05-07.03
25	1.8.2 Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шашаң соқыларды орынау техникасы	2	12-14.03
26	1.8.3 Шабуылға қарсы тұру тактикасы	2	19-03/02.04
27	1.8.4 Шабуыл соқыларды жазумен орындау тактикасы	2	04-09.04
28	1.8.5. Кездесу жарысын өткізу тактикасы	2	11-16.04
29	1.9 Жұпта ойнаудағы ерекшеліктер	2	18-23.04
30	1.9.1 Жұпта ойнау тактикасы	2	25-30.04
31	1.9.2 Жұпты ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер	2	02-07.05
32	1.9.3 Методикалық нұсқау	2	09-14.05
33	1.10 Жарыстарды өткізу ережесі	2	16-21.05
34	1.10.1 Жарыстарды ұйымдастыру	2	23.05.