

**Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының
«Алтынсарин ауданы білім бөлімінің Мәриям Хәкімжанова атындағы
Щербаков жалпы білім беретін мектебі» КММ**

**КГУ «Щербаковская общеобразовательная школа
имени Мариям Хакимжановой отдела образования Алтынсаринского
района» Управления образования акимата Костанайской области**



«Келісілді»
Басшының ІЖ
бойынша орынбасары
«Согласовано»
зам. руководителя по ВР
Жамарова Г.М.

«ҮСТЕЛ ТЕННИСІ»

спорттық секциясының жұмыс бағдарламасы

Мұғалім - учитель: Жалғас А.Б

**2024-2025 оқу жылы
2024–2025 учебный год**

Түсінік хат

Үстел теннисі «дене тәрбиесі» пәнінде оқушылардың 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 оқушылардың 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 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 күшпен 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.

«Дене шынықтыру» пән ретінде жалпы білім беретін мектепте маңызды рөл атқарады, оқушыныға жалпы адамзаттық мәдениет саласында өзін-өзі белсенді шығармашылық көрсетуге дайын тұлға ретінде қалыптасуына ықпал етеді.

Үстел теннисі адамды организмге тек қана биік талаптарды көрсетеді. Әр түрлі тізбектегі ойындары және байланыс, әртүрлі интервалдармен уақытында жаттығуларды кезектеседі, қарқын және ұзақтық бойынша бірдей емес.

Мақсаты:

Үстел теннисі бұл дене тәрбиесінің құралы денсаулықтың жан-жақты дене құрылысының өсіп-жетілуі 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.

-денешынықтыру және спорт жайлы .олардың тарихы туралы қазіргі дамуы және салауатты өмір салтты жайлы білімдерді игеру.

-тұлғаны оң қасиетке тәрбиелеу ,оқужәне жарыс әрекеттерінде ұжымдық әрекеттестік пен ынтымақтастық межелерін сақтау

Күтілетін нәтиже:

- Оқушылардың қимыл дағдыларын қалыптастырады.
- Теориялық білімдері артады.
- Оқушылардың төзімділігі, шапшаңдығы, ептілігі дамиды.
- Деңсаулықты нығайту және шынықтыру, дененің дұрыс өсіп жетілуі және ағзаның жұмыс қабілеті артады.

Жұмыс бағдарламасы

1. Үстел теннисін ойнау қол-көз координациясын жақсарттады, 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 отыратын адамдар көзге арналған гимнастика жасауды әдетке айналдырғаны абзал. Ал үстел теннисін ойнағанда шапшаң қозғалған 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 шапшаң шахмат» деп бекерден бекер атамаса керек. Бұл спортта допты неғұрлым қатты жылдамдықпен соғу, айналдыра шиіру, үстелге дәл түсіру және қарсыластың соққысына шапшаң бейімделіп, шебер қайтара білу төтенше маңызды. Бұның бәрі тез ойлау мен тез шешім қабылдауды қажет етеді.

3. Рефлексстерді дамытады, яғни дене қозғалысы шапшаңдығын арттырады. Себебі ойынның сипаты шапшаң ырғақты, қысқа қашықтықты болғандықтан ірі әрі ұсақ бұлшық еттердің қозғалысы жақсарады.

4. Буындарға аса пайдалы. Тізеңіз ауырады ма, арқаңыз тырыса ма, жауырыныңыз 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. Салмағы 69 килограмды құрайтын адам 1 сағат теннис ойнаса, 272 калорияны оңай жағып жібереді екен.

6. Мидың саулығын сақтайды. Альцгеймер Уикли (Alzheimer's Weekly) ақпараты бойынша үстел теннисін ойнағаннан мотор дағдылары мен сана сергектігінің шыңдалуы анық байқалған. Жапонияда өткізілген клиникалық зерттеулер нәтижесіне сәйкес үстел теннисін ойнау миға қан ағымын айтарлықтай арттырады екен, тіпті алжудан да сақтауы ықтимал екен.

7. Мидың түрлі бөліктерінің жұмысын ынталандырады. Қарсыластың соққысын қайтарғанда, ойыншы ми қабығының префронтальды (маңдайға үсті) бөлігін қолданады екен, өз кезегінде, мидың бұл бөлігі стратегиялық жоспарлауға жауапты. Ойынның физикалық белсенділікті қажет ететін ширақ қозғалыстары мидың гиппоталамус деп аталатын бөлігін ынталандырады екен, мидың бұл бөлігі ұзақ мерзімді фактілер мен оқиғаларды қалыптастыруға және сақтауға жауапты.

8. Ұжым бірлігін арттырады. Әсіресе бұл қызметкерлері бірін-бірі тани бермейтін үлкен мекеме ұжымдарына оңтайлы болмақ. Жұмыс барысында ортақ істес болмағандықтан, әншейінде кездескенде тек амандасумен шектелетін қызметкерлер үзілісте үстел теннисін ойнау барысында ортақ қызығушылықтары пайда болып, шүйіркелесіп жатады. Оның үстіне үстел теннисі жас және жыныс ерекшеліктеріне келгенде аса демократиялық спорт.

Яғни оны жас та, кәрі де, ер де, әйел де бір-бірімен ойнай береді.

Ойын ережесі.

1. Беру деп – ойынға допты қосқанды айтамыз. Допқа ракеткамен соққы жасағаннан кейін, үстелден доп секіру керек те, берушінің жағынан, одан сетканың үстімен тимей қарсыласының жағының столға түсу керек.

2. Допты беру кезінде ракетка және доп үстел сызығының артқа жағында болу керек.

Беру басталады – алақандағы допты жоғары қарай лақтырып, одан бірден ракеткамен соққы кетеді. Соққы міндетті түрде төмен түскен кезде ғана орындалады. Негізгі беру допқа ракеткамен соққы орындауда саналады.

Беру кате болып саналады, егерде:

- Доп бірден берілсе.
- Доп лақтырылған жоқ немесе дұрыс лақтырылмаса.
- Беруші түсіріп алса, немесе допты ұстап қалса, беру үшін лақтыруда, допқа соққы жасау кезінде тигізе алмаса.
- Берілген доп қарсыласының жағына жетпесе.

3. Беру қайтан беріледі, егер – допты қабылдаушы берудеменің соққы жасағанға дейін, ол дайын емеспін деп ескертсе.

- Допты қабылдауға дайын болу
- Үстелден жарты метрдей қашықтықта тұру;
- Доптың бағытына қарай қозғалу;
- Бастапқы бағытқа оралу;
- 2,3,4, пункттерін ойынның соңына дейін қайталау.

Ойын мақсаты ережеге сәйкес допты ракеткамен қағысу . Ойын 2 ойыншыдан тұрады немесе екі ойыншыдан құралатын екі командамен жүргізуге болады, баскетболдан айырмашылығы осында. Регби ойынынан айырмашылығы арнайы жасақталған бөлмеде кем дегенде 7,7 және 4,5 м аралығында аумақта ойын жүргізуге болады.

Ойынға қатысушы алғашқы болып допты ракеткамен қарсыласына қағу арқылы басталады (бірінші болып қағу жеребиімен анықталады) Содан кейін ракеткамен жасалған соққы, допты секірітіп арнайы жасалған ортадағы сеткаға тимей қарсыластың жағына тиіп барып түсу қажет.

Ойын барысында ойынға қатысушылар столдың шеткі тұсындағы сызықтан кейін тұрып ракеткамен допты қағысу керек. Әрбір жеңіліс қарсыласындағы ойыншыға ұпай алып келеді. (немесе командаға). 2001 жылы бекітілген халықаралық ереже бойынша әрбір ойын 11 ұпайдан тұрады, бірақ та 21 ұпайдан тұратын ойын үлгісі кәсіптік тұрғыда (танымал) қолданысқа ие. Матч тақ саннан құралған ойыннан тұрады, (негізі 5 немесе 7) биллярд ойыны іспеттес.

Үстел теннисі ойынындағы қауіпсіздік ережелері:

- 1 . Мұғалімнің рұқсатынсыз залға кіруге болмайды;
2. Теннис үстелінің жанына отыруға болмайды;
3. Ойыншылардың ойын кезінде біріне – бірі ракетка сілтеп, дөрекі қылық жасауға жол берілмейді;
- 4.Жаттығуларды орындауды ұйымдастыру барысында қойылатын бірыңғай талаптарды дәл орындау керек.

«Үстел теннисі» үйірмесінің күнтізбелік жоспары
(аптасына - 3 сағат, барлығы - 102 сағат)

№	Тақырыбы	Сағат саны	Күні
1.	Үстел теннисінің қауіпсіздік ережесі	3	03.09. 03.09. 05.09.
2.	Ойыншының тұрысы ойыншының қозғалу әдіс-тәсілі	3	10.09 10.09 12.09
3.	Жүгіру, жүру дағдылары бекіп қалыптасуына бағытталған арнайы дене жаттығулары	3	17.09 17.09 19.09
4.	Ракетканы қолда ұстау, буындарды жаттықтыру	3	24.09 24.09 26.09
5.	Бір орында ракеткамен шарикті шекуге дағдылану	3	01.10 01.10 03.10
6.	Теннис үстелінде шарикті соғуға дағдылану	3	08.10 08.10 10.10
7.	Жұппен теннис үстелінде шарикті соғып дағдылану	3	15.10 15.10 17.10
8.	Шарикті ойынға қосу тәсілдері	3	22.10 22.10 24.10
9.	Шарикті ракетка сыртымен тоса соғуға дағдылану	3	05.11 05.11 07.11
10.	Жеңілдетілген ережемен теннис ойыны	3	12.11 12.11 14.11
11.	Ойыншы тұрысы, ракетка ұстау дағдысын жетілдіру	3	19.11 19.11 21.11
12.	Ракетканың ішкі жағымен шарикті соғуға дағдылану	3	26.11 26.11 28.11
13.	Шарикті ойынға қосу тәсілдері	3	03.12 03.12 05.12
14.	Шарикті ракеткамен жанына қарай соғу	3	10.12 10.12 12.12
15.	Теннис столының екі шетіне алма-кезек шарикті соғу	3	17.12 17.12 19.12
16.	Алаңда қозғалу, бұрылу, жүгіру, кілт тоқтап секіру жаттығуларын орындауға дағдылану	3	24.12 24.12 26.12
17.	Жүгіру, жүру дағдылары бекіп қалыптасуына бағытталған арнайы дене жаттығулары	3	09.01 14.01 14.01

18.	Ракетканы қолда ұстау, буындарды жаттықтыру	3	16.01 21.01 21.01
19.	Бір орында ракеткамен шарикті шекуге дағдылану	3	23.01 28.01 28.01
20.	Теннис үстелінде шарикті соғуға дағдылану	3	30.01 04.02 04.02
21.	Жеңілдетілген ережемен теннис ойыны	3	06.02 11.02 11.02
22.	Жұппен теннис үстелінде шарикті соғып дағдылану	3	13.02 18.02 18.02
23.	Шарикті ойынға қосу тәсілдері	3	20.02 25.02 25.02
24.	Шарикті ракетка сыртымен тоса соғуға дағдылану	3	27.02 04.03 04.03
25.	Ойыншы тұрысы, ракетка ұстау дағдысын жетілдіру	3	6.03 11.03 11.03
26.	Ракетканың ішкі жағымен шарикті соғуға дағдылану	3	13.03 18.03 18.03
27.	Шарикті ойынға қосу тәсілдері	3	20.03 1.04 3.04
28.	Шарикті ракеткамен жанына қарай соғу	3	8.04 8.04 10.04
29.	Теннис столының екі шетіне алма-кезек шарикті соғу	3	15.04 15.04 17.04
30.	Ракетка сыртымен қатты келген шарикті қабылдауға машықтану	3	22.04 22.04 24.04
31.	Ракетка сыртымен шарикті соғуға дағдылану	3	29.04 29.04 6.05
32.	Ережеге сай жаттығу ойыны	3	6.05 8.05 (1.05) 8.05
33.	Жұппен теннис үстелінде шарикті соғып дағдылану	3	13.05 13.05 15.05
34.	Оқушылар арасындағы сайыс	3	20.05 20.05 22.05