

Бекітемін: *Л.Ж.Аманғалиева*

Мектеп директоры: Л.Ж.Аманғалиева

«*28*» *сәуір* 2023 жыл

Келісемін: *Ә.Т.Дүйсеғалиева*

Тәрбие ісінің орынбасары: Ә.Т.Дүйсеғалиева

«*28*» *тамыз* 2023 жыл

“Теннис” үйірмесінің жылдық жоспары

Үйірме жетекшісі: М.Ж.Жаңабаев

2023-2024 оқу жылы

ТҮСІНІК ХАТ

«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.

- Денсаулықты нығайту және шынықтыру, дененің дұрыс өсіп жетілуі және ағзаның жұмыс қабілеті артады.

Кіріспе

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.

Үстел теннисінің даму тарихы.

Үстел теннисі – бұл спорттық ойын. Басқалары көп ойланатындай ойынмен жұмыс арасында сондай үлкен айырмашылық жоқ. Жақсы ойын жақсы жұмысқа ұқсайды, жаман – жаман жұмысқа деп, осылай педагог Анатолий Семенович Макаренко айтқан.

Ертеректе үстел теннис ойынын пинг – понг деп атаған. Бұл сөз қалайда болсын аударылмайды, бұл доппен соққы жасау кезіндегі қарапайым дыбыс белгісі ол оңнан солға, солдан оңға ұшады, анда – мұнда пинг – понг.

Қазіргі теннис шеберлері денгейінде доп сондай көп ұшпайды. Жылдам соққы – бәрі бітті. Сондықтан бұл атау жойылған.

Сондай-ақ сіз үстел теннесі қайдан шықты деп сұрақ қоя аласыз, теннис сөзінің тура шыққан жері белгіленбеген, бірақ грек сөзінің лента дегеніне болжайды, осы арқылы доп бір ойыншыдан басқысына соққы жасалып отырған.

Үстел теннисінің дамуы туралы ақпараттар қарама – қайшы. Кейбіреулері Азияда яғни Жапония немесе Қытайда пайда болған деседі. Европадан шыққан деген туралыда мәлімет бар.

XIX ғасырда үстел теннисі Россияда пайда болды, Ойынның бірінші ережелері Англиядан шыққан, бір партия ойыны 21 ұпайға емес қазіргідей, ол 30 ұпайға дейін жалғасқан. Киім түрлері мынадай-әйелдерде ұзын көйлекпен, ерлер ұзын смокинг киген.

Ақырында ракетканың формасы өзгере бастады. Ол жұқа тақтайдан жасалды (бұған дейін ракеткалар сымдармен болған), ұстайтын жерлері қысқартылды, жаңа материалдармен үстіңгі жақтарын жабыстырды – былғары, велфр, пергамент және т.б.

Үстел теннисінің бірінші ресми кездесуі 1900 жылы өткізілді. Ал 1901 жылы ресми турнир Индияда болып өтті. Оны бірінші халықаралық жарыс деп санауға болады, осы турнирде жеңіске Индиялық спортшы Нандо жеңіске жетті. Англиядан ойын Австрия-Венгрияға, одан Германия Чехословакияға жетті. Үстел теннисінің жылдам таралуынан міндетті түрде халықаралық ұйым құруға және бірдей ойын ережесін шығаруға әкелді. 1926 жылы Берлинде халықаралық федерация пайда болды. Айвор Мантегю көрнекті ағылшын әдебиетшісі, қоғам қайраткері ИТТФ төрағасы болып сайланды. ИТТФ бірінші конгресі және әлем чемпионаты 1927 жылы желтоқсанда болды. Жарыс жекелей ерлер және әйелдер, жұптасып ерлердің және араласқан түрде өтті.

1. Үстел теннисін ойнау қол-көз координациясын жақсартады, 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 шіру, 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 жақсартады.

4. Буындарға аса пайдалы. Тізеніз ауырады ма, арқаңыз тырыса ма, жауырыныңыз сыздай ма? Онда үстел теннисін ойнаңыз. Ол Сіздің денеңізді лезде сергітіп, буындарыңызға 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 кәте 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 берудемнің 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 секіртіп 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 жылдық жұмыс жоспары

Р/с	Тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
1.	Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру	1	06.09
2.	Үстел теннисі ойынының шығу тарихы, ойын ережелері	1	13.09
3.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1	20.09
4.	Үстел теннисі қалағын (ракетка) ұстау тәсілдері	1	27.09
5.	Қалақты тік ұстау және көлденең ұстау тәсілдері	1	04.10
6.	Үйрету әдістемесі, жаттығулар жиыны	1	11.10
7.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1	18.10
8.	Допты қалақшаның ішкі және сыртқы бетімен қайтару әдістерін үйрету	1	08.11
9.	Ойынышының тұрысы мен қозғалыс тәсілдері	1	15.11
10.	Қозғалыстың бір адымдық тәсілі	1	22.11
11.	Қысқа допты қайтарудағы алға қарай қозғалыс	1	29.11
12.	Қорғаныс тәсілдері.	1	06.12
13.	Қарсы шабуыл жасау тәсілдері	1	13.12
14.	Қиғаш келген допты қайтару, шетке қарай қозғалыс жасау арқылы қабылдау	1	20.12
15.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1	27.12
16.	Аяқты жылжыта отырып қадам жасау	1	10.01
17.	Айқастырылған адымдар тәсілдері	1	17.01
18.	Доп беру (подача), допты ойынға қосу тәсілдері	1	24.01
19.	Допты жоғарыдан және жанынан ойынға қосу әдістерін үйрету	1	31.01
20.	Допты ойынға тіке қиғаштап беру әдістері	1	07.02
21.	Допты ойынға айналдырып қосу әдісін үйрету	1	14.02
22.	Жазу (накат) тәсілдері	1	21.02
23.	Сол жақтан және оң жақтан жазу (накат) әдістері	1	28.02
24.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1	07.03
25.	Топ-спин. Оң және сол жақтан топ-спин әдістерін үйрету	1	14.03

26.	Тіреуіш, топ-спинге қарыс оң және сол жақ тіреуіш әдістерін орындауды үйрету	1	04.04
27.	Допты кесіп алу (подрезка) тәсілдері	1	11.04
28.	Допты сол жақтан және оң жақтан кесіп алу әдістерін үйрету	1	18.04
29.	Тактикалық дайындық, ережемен ойын жүрізу	1	25.04
30.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1	02.05
31.	Соққылардың техникалық тәсілдері мен классификациясы	1	16.05
32.	Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шапшаң соққыларды орындау техникасы	1	16.05
33.	Шабуылға қарсы тұру тактикасы	1	23.05
34.	Шабуыл соққыларды жазумен (накат) орындау тактикасы	1	24.05.
Барлығы :34 сағат			

09.05

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. Силинков-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./Б.М. Розин. – Душанбе, 1986.64 б.