



«Белгісіз»  
«Ақтөбе облысының білім басқармасы,  
Хромтау ауданының білім бөлімі»ММ  
әдіс-тәжірибе кабинеті менгерушісі Г.С.Барикова



Белгісіз  
«Ақтөбе облысының білім басқармасы,  
Хромтау ауданының білім бөлімі»ММ  
№6 «Ақкөгершін» бөбекжай-балабақшасының  
менгерушісі К.А.Аманжолдина

**№6 «Ақкөгершін» бөбекжай- балабақшасының  
2024-2025 оқу жылына арналған  
үстел үсті теннис үйірмесінің жоспары**

**Құрастырушы: Умурзакова Г.Н**

**Хромтау қаласы, 2024 жыл**

«Ақтөбе облысының білім басқармасы,  
Хромтау ауданының білім бөлімі»ММ  
әдістемелік кабинеті ұсынған

Құрастырған дене шынықтыру нұсқаушысы: Умурзакова Г.Н.

«Ақтөбе облысының білім басқармасы,Хромтау ауданының білім бөлімі»ММ  
әдістемелік кабинет меңгерушісі Барикова Г.С-кеңес беруші

№6 «Ақкөгершін»бөбекжай-балабақшасы МКҚК педагогикалық кеңесі отырысында талқыланды  
Хаттама № 01 «29» 08 2024ж

«Ақтөбе облысының білім басқармасы,Хромтау ауданының білім бөлімі»ММ  
№6 «Ақкөгершін» бөбекжай-балабақшасы» МКҚК меңгерушісі К.Муринова

Аудандық сараптау комиссиясының отырысында келісілді.

Хаттама № 04 «03» 09 2024ж

Сараптау комиссиясы төрағасы: Барикова Г.С

## ТҮСІНІК ХАТ

Дене шынықтыру пәні ретінде жалпы білім беретін маңызды рөл атқарады, балаларға жалпы адамзаттық мәдениет саласында өзін-өзі белгілейтін шығармашылық көрсетуіне дайын тұлға ретінде қалыптасуына ықпал етеді. Үстел үсттенненне адамды организмге тек қана биік талаптарды көрсетеді. Әр түрлі тибектегі ойындары және байланыс, әртүрлі интервалдармен уақытында жаттығуларды келетесе и

**Мақсаты:** Үстел тенненне бұл дене тәрбиесінің құралы денсаулықтың жап-жақты дене құрылысының өсіп жетілуі және күшеітуіне мүмкіндік туғызады. Тенненне ойнау қол-қоз координациясын жақсартады, ойлау шапшаңдығын арттырады, ұжым бірлігін арттырады. Балалардың қимыл-қозғалыс әрекетін қалыптастырып, дамыту. Балалардың ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу.

**Міндеті:** - үстел тенненне ойыны денсаулықты нығайту, алғашқы қызығушылық мүмкіндіктерін арттыру және негізгі физикалық қасиетті дамыту.

- Үстел үсттенненне ойының дамыту және сауықтыру бағытындағы дене жаттығулары бағытында спорт түрлерінің іс- қимыл әдістерімен техникасы арқылы қимыл тәжірибесін байыту.

- қимыл қозғалыс мәдениетін қалыптастыру.

- денешынықтыру және спорт жап-жақ олардың тарихы туралы қазіргі дамуы және салауатты өмір салты жап-жақ білімдерін игеру.

- тұлғаны оң қасиетке тәрбиелеу, оқу және жарыс әрекеттерінде ұжымдық әрекеттестік пен ынтымақтастық шежелерін сақтау.

### Күтілетін нәтиже:

- Оқушылардың қимыл дағдыларын қалыптастырады.

- Теориялық білімдері артады.

- Оқушылардың тәптілігі, шапшаңдығы, ептілігі дамиды.

- Денсаулықты нығайту және шынықтыру, денешынықтыру дұрыс өсіп жетілуі және алғашқы жұмыс қабілеті артады.

## Үстел үсті ойынның үйірме жоспары

Білім беру ұйымы: МҚКК №6 «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасы

Тобы: МАД топтары «Ақбота», «Қонжық».

Балалардың жасы: 5 жас

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Умурзакова Г.Н.

Айы	Тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
Қ Ы Р К Ү Й Е К	Үстел тенісінің қауіпсіздік ережесі	1	6. 09. 24ж
	Ойынның тұрысы ойыншының қозғалу әдіс-тәсілдері	1	10. 09. 24ж
	Ойынның тұрысы ойыншының қозғалу әдіс-тәсілдері	1	17. 09. 24ж
	Ракетаны ұстау әдес-тәсілі	1	24. 09. 24ж
Қ А З А Н	Ракетаны ұстау әдес-тәсілі	1	1. 10. 24ж
	Ракетаны ұстау әдес-тәсілі	1	8. 10. 24ж
	Теннис добын ойынға қосу тәсілі (подача)	1	15. 10. 24ж
	Теннис добын ойынға қосу тәсілі (подача)	1	22. 10. 24ж

Қ А Р А Ш А	Оң жақ қанаттан подача беру	1	29.10.24ж
	Оң жақ қанаттан подача беру	1	5.11.24
	Сол жақ қанаттан подача беру	1	12.11.24
	Сол жақ қанаттан подача беру	1	19.11.24
Ж Е Л Т О К С А Н	Допты қабылдау әдісі	1	26.11.24
	Допты қабылдау әдісі	1	3.12.24
	Допты оң және сол жақтан қабылдау әдісі	1	10.12.24
	Допты оң және сол жақтан қабылдау әдісі	1	17.12.24
Қ А Ң Т А Р	Қолдың мойынын (кисс) жетілдіру жаттығулары	1	24.12.24
	Қолдың мойынын (кисс) жетілдіру жаттығулары	1	31.12.24
	Допты қолдың іш жағымен қабылдай соғу	1	8.01.25
	Допты қолдың іш жағымен қабылдай соғу	1	14.01.25
А Қ П	Допты қолдың сырт жағымен қабылдай соғу	1	21.01.25
	Допты қолдың сырт жағымен қабылдай соғу	1	28.01.25

А Н	Кисе арқылы допты қия қабылдау тәсілі	1	4.02.25 нс
	Кисе арқылы допты қия қабылдау тәсілі	1	11.02.25 нс
Н А У Р Ы З	Ойынның жалпы ережесін қайталау	1	18.02.25 нс
	Ойынның жалпы ережесін қайталау	1	25.02.25 нс
	Оң жак канаттан ойнау тәсілі	1	4.03.25 нс
	Оң жак канаттан ойнау тәсілі	1	11.03.25 нс
С Ә У І Р	Сол жак канаттан ойнау тәсілі	1	18.03.25 нс
	Сол жак канаттан ойнау тәсілі	1	25.03.25 нс
	Шабуылдап соккы беру жаттығулары	1	1.04.25 нс
	Шабуылдап соккы беру жаттығулары	1	8.04.25 нс
М А М Ы Р	Ережелерді сақтап еркін ойнау	1	15.04.25 нс
	Ережелерді сақтап еркін ойнау	1	22.04.25 нс
	Ережелерді сақтап еркін ойнау	1	5.05.25 нс
	Ережелерді сақтап еркін ойнау	1	12.05.25 нс