



«Келісілді»
Ақтөбе облысының білім басқармасы,
Хромтау ауданының білім бөлімі» ММ
Әділеттік кабинеті меңгерушісі Г.С.Барикова



Бекітілді»
«Ақтөбе облысының білім басқармасы,
Хромтау ауданының білім бөлімі» ММ
№6 «Ақкөгершін» бөбекжай-балабақшасының
меңгерушісі К.М.Маринова

**№6 «Ақкөгершін» бөбекжай- балабақшасының
2025-2026 оқу жылына арналған
үстел үсті теннис үйірмесінің жоспары**

Құрастырушы: Умурзакова Г.Н

Хромтау қаласы, 2025 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 «03» 09 2025ж

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

Аудандық сараптау комиссиясының отырысында келісілді.

Хаттама № 01 «03» 09 2025ж

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 белсенді шығармашылық көрсетуге дайын тұлға ретінде қалыптасуына ықпал етеді. Үстел үсті теннисі адамды организмге тек қана биік талаптарды көрсетеді. Әр түрлі тізбектегі ойындары және байланыс, әртүрлі интервалдармен уақытында жаттығуларды кезектеседі.

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. Балалардың қимыл-қозғалыс әрекетін қалыптастырып, дамыту. Балаларды ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу.

Міндеті: - үстел теннис ойыны денсаулықты нығайту, ағзаның қызметтік мүмкіндіктерін арттыру және негізгі физикалық қасиеттің дамыту.

- үстел үсті теннис ойынын 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 салты 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.

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

Үстел үсті ойынның үйірме жоспары

Білім беру ұйымы: МКҚК №6 «Ақкогершін» бөбекжай балабақшасы

Тобы: МАД топтары «Балдырған», «Құлпынай».

Балалардың жасы: 5 жас

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Умурзакова Г.Н.

| Айы | Тақырыбы | Сағат саны | Мерзімі |
|--------------------------------------|---|------------|-----------|
| Қ Ы Р К Ү Й Е К | Үстел теннисінің қауіпсіздік ережесі | 1 | 2.09.25ж |
| | Ойынның тұрысы ойыншының қозғалу әдіс-тәсілдері | 1 | 9.09.25ж |
| | Ойынның тұрысы ойыншының қозғалу әдіс-тәсілдері | 1 | 16.09.25ж |
| | Ракетаны ұстау әдіс-тәсілі | 1 | 23.09.25ж |
| Қ А З А Н | Ракетаны ұстау әдіс-тәсілі | 1 | 30.09.25ж |
| | Ракетаны ұстау әдіс-тәсілі | 1 | 7.10.25ж |
| | Теннис добын ойынға қосу тәсілі (подача) | 1 | 14.10.25ж |
| | Теннис добын ойынға қосу тәсілі (подача) | 1 | 21.10.25ж |
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|------------|
| Қ А Р А Ш А | Оң жақ қанаттан подача беру | 1 | 28.10.25тс |
| | Оң жақ қанаттан подача беру | 1 | 4.11.25тс |
| | Сол жақ қанаттан подача беру | 1 | 11.11.25тс |
| | Сол жақ қанаттан подача беру | 1 | 18.11.25тс |
| Ж Е Л Т О Қ С А Н | Допты қабылдау әдісі | 1 | 25.11.25тс |
| | Допты қабылдау әдісі | 1 | 2.12.25тс |
| | Допты оң және сол жақтан қабылдау әдісі | 1 | 9.12.25тс |
| | Допты оң және сол жақтан қабылдау әдісі | 1 | 23.12.25тс |
| Қ А Ң Т А Р | Қолдың мойынын (кисс) жетілдіру жаттығулары | 1 | 30.12.25тс |
| | Қолдың мойынын (кисс) жетілдіру жаттығулары | 1 | 6.01.26тс |
| | Допты қолдың іш жағымен қабылдай соғу | 1 | 13.01.26тс |
| | Допты қолдың іш жағымен қабылдай соғу | 1 | 20.01.26тс |
| А Қ П | Допты қолдың сырт жағымен қабылдай соғу | 1 | 27.01.26тс |
| | Допты қолдың сырт жағымен қабылдай соғу | 1 | 3.01.26тс |

| | | | |
|----------------------------|---------------------------------------|---|-----------|
| А Н | Кисе арқылы допты қия қабылдау тәсілі | 1 | 10.02.26ж |
| | Кисе арқылы допты қия қабылдау тәсілі | 1 | 17.02.26ж |
| Н А У Р Ы З | Ойынның жалпы ережесін қайталау | 1 | 27.02.26ж |
| | Ойынның жалпы ережесін қайталау | 1 | 3.03.26ж |
| | Оң жақ қанаттан ойнау тәсілі | 1 | 10.03.26ж |
| | Оң жақ қанаттан ойнау тәсілі | 1 | 17.03.26ж |
| С Ә У І Р | Сол жақ қанаттан ойнау тәсілі | 1 | 31.03.26ж |
| | Сол жақ қанаттан ойнау тәсілі | 1 | 7.04.26ж |
| | Шабуылдап соққы беру жаттығулары | 1 | 14.04.26ж |
| | Шабуылдап соққы беру жаттығулары | 1 | 21.04.26ж |
| М А М Ы Р | Ережелерді сақтап еркін ойнау | 1 | 28.04.26ж |
| | Ережелерді сақтап еркін ойнау | 1 | 5.05.26ж |
| | Ережелерді сақтап еркін ойнау | 1 | 12.05.26ж |
| | Ережелерді сақтап еркін ойнау | 1 | 19.05.26ж |