

«Бекітемін» _____
МЖКК №6 «Ақкөрсiм»
бөбекжай-бағабакшасының
менгерушiсi: К.Мурдинова
«02» 09.2024ж

2024-2025 оқу жылына арналған

«Үстел үстi теннис» үйiрмесiнiң жоспары
дайрлық тобы (кыз бағаларға)

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Умурзакова Г.Н.

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:Умуразакова Г.Н.

Айы	Тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
Қ Ы Р К Ү Й Е К	Үстел теннисінің қауіпсіздік ережесі	1	
	Ойынның тұрғысы ойыншының қозғалу әдіс-тәсілдері	1	
	Ойынның тұрғысы ойыншының қозғалу әдіс-тәсілдері	1	
	Ракетаны ұстау әдес-тәсілі	1	
	Ракетаны ұстау әдес-тәсілі	1	
Қ А З А Н	Ракетаны ұстау әдес-тәсілі	1	
	Ракетаны ұстау әдес-тәсілі	1	
	Теннис добын ойынға қосу тәсілі (подача)	1	
	Теннис добын ойынға қосу тәсілі (подача)		

Қ А Р А Ш А	Он жақ қанаттан подача беру	1	
	Он жақ қанаттан подача беру	1	
	Сол жақ қанаттан подача беру	1	
Ж Е Л Т О Қ С А Н	Сол жақ қанаттан подача беру	1	
	Допты қабылдау әдісі	1	
	Допты қабылдау әдісі	1	
Қ А Н Т А Р	Допты он және сол жақтан қабылдау әдісі	1	
	Допты он және сол жақтан қабылдау әдісі	1	
	Қолдың мойнының (кисс) жетілдіру жаттығулары	1	
	Қолдың мойнының (кисс) жетілдіру жаттығулары	1	
	Допты қолдың іш жағымен қабылдай соғу	1	
А К П	Допты қолдың іш жағымен қабылдай соғу	1	
	Допты қолдың сырт жағымен қабылдай соғу	1	
	Допты қолдың сырт жағымен қабылдай соғу	1	

А Н	Кисс аркылы допты кия кабылдау тәсілі	1	
	Кисс аркылы допты кия кабылдау тәсілі	1	
Н А У Р Ы З	Ойынның жалпы ережесін кайталау	1	
	Ойынның жалпы ережесін кайталау	1	
	Он жак канаттан ойнау тәсілі	1	
	Он жак канаттан ойнау тәсілі	1	
С Ә У І Р	Сол жак канаттан ойнау тәсілі	1	
	Сол жак канаттан ойнау тәсілі	1	
	Шабуылдап соккы беру жаттыгулары	1	
	Шабуылдап соккы беру жаттыгулары	1	
М А М Ы Р	Ережелерді сақтап еркін ойнау	1	
	Ережелерді сақтап еркін ойнау	1	
	Ережелерді сақтап еркін ойнау	1	
	Ережелерді сақтап еркін ойнау	1	