

«З.О.Баймырзаев атындағы ЖББМ» КММ

«Үстел теннисі» үйірмесінің жоспары

Д/ш мұғалімі: _____ Қ.Түркістанов

2025-2026 оқу жылы



«З.О.Баймырзаев атындағы жалпы білім беретін мектеп» КММ-сінің дене шынықтыру сабағы бойынша үйірме жұмысының жоспары

«Үстел теннисі»

2025-2026 оқу жылы

№	Тақырыбы	Уақыты	Сағат саны
1	Теннисшілердің техникалық дайындығы		
2	Қалақшаны ұстау тәсілдері		
3	Қысқаша теориялық мәліметтер		
4	Оқыту әдістемесі		
5	Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы		
6	Қысқаша теориялық мәліметтер		
7	Оқыту әдістемесі		
8	Доп беру (подача)		
9	Қысқаша теориялық мәлімет		
10	Оқыту әдістемесі		
11	Жазу (накат)		
12	Қысқаша теориялық мәлімет		
13	Оқыту әдістемесі		
14	Топ-спин		
15	Қысқаша теориялық мәлімет		
16	Оқыту әдістемесі		
17	Тіреуіш		
18	Қысқаша теориялық мәлімет		
19	Оқыту әдістемесі		
20	Кесіп алу (подрезка)		
21	қысқаша теориялық мәліметтер		
22	Оқыту әдістемесі		
23	Тактикалық дайындық		
24	Ұтыс ұпайын ойнату тактикасы		
25	Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шашаң соққыларды орынау техникасы		
26	Шабуылға қарсы тұру тактикасы		
27	Шабуыл соққыларды жазумен орындау тактикасы		
28	Кездесу жарысын өткізу тактикасы		
29	Жұпта ойнаудағы ерекшеліктер		
30	Жұпта ойнау тактикасы		
31	Жұпты ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер		
32	Методикалық нұсқау		
33	Жарыстарды өткізу ережесі		
34	Жарыстарды ұйымдастыру		

«З.О.Баймырзаев атындағы жалпы білім беретін мектеп» КММ

«Үстел теннисі» үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

№	Аты-жөні	Сынып	Мұғалім
1	Қуандық Жігер	7 сынып	Түркістанов Қ
2	Қалдыбай Бағылан	7 сынып	
3	Нұрпеис Рамазан	7 сынып	
4	Арманұлы Рауан	8 сынып	
5	Батырқожаұлы Әлихан	8 сынып	
6	Биғали Мирас	8 сынып	
7	Сағындық Мағжан	8 сынып	
8	Талғатұлы Айдын	8 сынып	
9	Базымбай Мансұр	8 сынып	
10	Қалдыбай Нұрберген	8 сынып	
11	Нагамадин Нұрбек	8 сынып	
12	Рахымжанұлы Бағлан	8 сынып	

2025-2026 оқу жылы