

«Келісемін»

Оқу ісінің меңгерушісі

А.Алдабергенова



«Бекітемін»

Мектеп директоры

Б.Дүйсенбаев



**Қызылорда облысы
Қармақшы ауданы
О.Шораяқұлы атындағы №30 мектеп**

Спорттық ойын Стол теннисі



Үйірме жетекшісі: Еркебаев Бекайдар

2025-2026 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, 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.

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.

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 деңгейінде доп сондай көп ұшпайды. Жылдам соққы – бәрі бітті. Сондықтан бұл атау жойылған.

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

Үстел теннисінің дамуы туралы ақпараттар қарама – қайшы. Кейбіреулері Азияда яғни Жапония немесе Қытайда пайда болған деседі. Еуропадан 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 тактайдан 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.

1928 жылы жарыстарда әйелдер жұптасып ойынға қатыса бастады. Содан бастап әлем чемпионаты өткізіліп отырды, 1940 – 1946 ж.ж санамағанда. Әлемнің бес дүркін чемпионы (1930-1935 ж.ж.) ағылшындық Виктор Барна ойынның техникасына және тактикасына көп еңбегін сіңірді. Көрермендердің жарысқа деген қызығушылығы арта түсті.

1935 жылы Лондондағы әлем чемпионатында ойынды күніне 10000 мың адам тамашалап отырған. 1936 жылы ИТТФ конгресі «пинг-понг» атауының орнына үстел теннисі деген шешім қабылдады. Ұпайды ұтып алу үшін көп уақыт жұмсалған. Мысалға әлем біріншілігінде Эрлих (Франция) және Панет (Румыния) 2 сағат 10 мин 1:0 есебіне ғана жеткен.

1934 жылы Хаге Науэрм (Франция) және Холдгебером (Румыния) арасындағы кездесу 8 сағатқа созылған. Бұл үстел теннисі тарихындағы ең ұзаққа созылған кездесу.

Сондықтан да қандай бір шешім қолдану керек болды, 1936ж. 1 сағат көлемінде шектелді, бірақ чемпион белгілі болған жоқ. Ойын ережесіндегі басты өзгерісті ол тордың төмендетілгенін санауға болады (17 ден 15,25 см дейін), үстелдің белгілі бір биіктікте құрылды – 76 см. Сондай-ақ доппен подача беру кезінде айналдыруға болмайтын. Осы барлық өзгерістер айтарлықтай тигізуде мүмкіншілік әкелді.

Жаңа жоспардағы И.Андчодис, Вичноновский (Чехия), ортақ күшке жұптасып солдан және оң жақтан шабуыл жасай алатын ойыншылар шықты.

1952 жылы Бомбейдегі әлем біріншілігінде, үстел үсті теннисінің жаңа дәуірі басталды. Бұл жапон спортсмендерінің халықаралық аренаға шығумен байланысты. Олар допты беруді өте жақсы меңгерді, 4 ұпайдан 10 ұпайға дейін ұтып отырды. Екінші дене дайындығының жоғары болды. Әлем чемпионы саты болды, олар барлық төрт разрядта бірінші орынды иеленді.

1954 жылдан 1957 жылға дейін Румын спортшылары жапон теннисшілеріне айтарлықтай қарсылық көрсеті.

Ресейге ойын 1860 ж. келді, біршама уақыт Москва және Петербургтың жеке үйлерінде ойынға қызықты, одан ойынға қызығушылық жоғалды. Жаңа ғасырдың 20 жылдары, яғни 1927-1929жж. Көтерілу басталды. Қалалық, халықаралық жарыстар өткізіле басталды. Ойын залдар жетіспеді, ашық жерде ойнау қиын болды. Ұлы Отан соғысынан кейін 1946ж. Москвада бірінші халықаралық ойын өтті Москва-Ужгород.

Үстел теннисі Литва, Латвия, Эстония, Молдовияда сәйкесті ойынға айнала бастады. 1948 жылы КСРО – да бұл ойын «стол теннисі» деп атала бастады, 1949 жылы бөлек бірлестігі «спорт шебері» атағын беруді қарастырды.

1951 жылы алғаш рет КСРО елдер арасында чемпионат өткізілді. Ерлер арасында Акопян (Армения), ал әйелдерде А.Митова (Эстония) чемпиондық атаққа ие болды.

1957 жылы кеңес одағының теннисшілері елемдік аренада бірінші жетістіктеріне жетті.

Халықаралық турнирде Югославия және Болгария командаларының қатысуымен КСРО – ның «Ленсталь» командасы бірінші орынды жеңіп алды. 1958 жылы алғаш рет Европа біріншілігіне қатысты.

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 шіңіру, үстелге дәл түсіру және қарсыластың соққысына шапшаң бейімделіп, шебер қайтара білу төтенше маңызды. Бұның бәрі тез ойлау мен тез шешім қабылдауды қажет етеді.

3. **Рефлекстерді дамытады,** яғни дене қозғалысы шапшаңдығын арттырады. Себебі ойынның сипаты шапшаң ырғақты, қысқа қашықтықты болғандықтан ірі әрі ұсақ бұлшық еттердің қозғалысы жақсаралы.

4. **Буындарға аса пайдалы.** Тізеніз ауырады ма, арқаңыз тырыса ма, жауырыныңыз сыздай ма? Онда үстел теннисін ойнаңыз. Ол Сіздің денеңізді лезде сергітіп, буындырыңызға 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, көрі 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 жағынан 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 қате 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 берудеменің соққы жасағанға дейін, ол дайын емесін 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 сокқы, 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 так саннан құралған ойыннан тұрады, (негізі 5 немесе 7) билльярд 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.

Қолданылған әдебиеттер

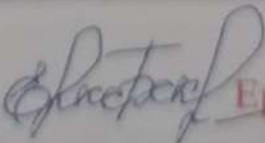
1. А.Н. Амелин. Үстел теннисі (спорт әліпсесі)/ А.Н. Амелин, В.А. Паншина. – М: ФиС, 1980.-112 б.
2. Г.В. Барчукова. Үстел теннисін ойнауға үйрен/Г.В. Барчукова.-М.: Кеңес спорты, 1989.-48 б.
3. Г.В. Барчукова. ЖОО үстел теннисі /Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин.-М.: Спорт Академ Пресс, 2002.-132 б.
4. Ю.П. 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 тенниісі./ 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.

**« Үстел теннисі» күнтізбелік жоспар
аптасына- 3- сағат, барлығы 102- сағат.**

№	Тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
1,2,3	Теннисшілердің техникалық дайындығы	3	02,03,04-09.2025ж
4,5,6	Қалақшаны ұстау тәсілдері	3	9, 10, 11
7,8,9	Қысқаша теориялық мәліметтер	3	16, 17, 18
10,11,12	Оқыту әдістемесі	3	23, 24, 25
13,14,15	Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы	3	30, 1. 2-10
16,17,18	Қысқаша теориялық мәліметтер	3	7. 8, 9
19,20,21	Оқыту әдістемесі	3	14, 15, 16
22,23,24	Доп беру (подача)	3	21, 22, 23
25,26,27	Қысқаша теориялық мәлімет	3	4, 5, 6-11.
28,29,30	Оқыту әдістемесі	3	11, 12, 13
31,32,33	Жазу (накат)	3	18, 19, 20
34,35,36	Қысқаша теориялық мәлімет	3	25, 26, 27
37,38,39	Оқыту әдістемесі	3	2, 3, 4-12
40,41,42	Топ-спин	3	9, 10, 11
43,44,45	Қысқаша теориялық мәлімет	3	17, 18, 23
46,47,48	Оқыту әдістемесі	3	24, 25-12
49,50,51	Тіреуіш	3	
52,53,54	Қысқаша теориялық мәлімет	3	
55,56,57	Оқыту әдістемесі	3	
58,59,60	кесіп алу (подрезка)	3	
61,62,63	қысқаша теориялық мәліметтер	3	
64,65,66	Оқыту әдістемесі	3	
67,68,69	Тактикалық дайындық	3	
70,71,72	Ұтыс ұпайын ойнату тактикасы	3	
73,74,75	Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шашаң соққыларды орынау техникасы	3	
76,77,78	Шабуылға қарсы тұру тактикасы	3	
79,80,81	Шабуыл соққыларды жазумен орындау тактикасы	3	
82,83,84	Кездесу жарысын өткізу тактикасы	3	
85,86,87	Жұпта ойнаудағы ерекшеліктер	3	
88,89,90	Жұпта ойнау тактикасы	3	
91,92,93	Жұпты ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер	3	
94,95,96	Методикалық нұсқау	3	
97,98,99	Жарыстарды өткізу ережесі	3	
100,101,102	Жарыстарды ұйымдастыру	3	

Үстел теннисі үйірмесіне қатынасатын оқушылар тізімі.

Р/с	Оқушының аты-жөні	сыныбы	денсаулығы
1	Алтайұлы Серікбол	9 А	жақсы
2	Әбдікадіров Нұржігіт	9 А	-//-
3	Әбушәкім Әбибулла	9 А	-//-
4	Болат Айдын	9 А	-//-
5	Камалханова Назымсұлу	10 Б	-//-
6	Исаев Әділжан	9 А	-//-
7	Уақытбек Айбын	9 А	-//-
8	Мейрамқызы Айару	9 А	-//-
9	Русланқызы Жанель	9 А	-//-
10	Нұркеева Арай	9 А	-//-
11	Қалам Құссар	10 А	-//-
12			-//-
13			-//-
14			-//-
15			-//-

Үйірме жетекшісі :  Еркебаев Б

Апатты жағдайлардағы қауіпсіздік талаптары

1. Өз өзіңді нашар сезінген жағдайда мұғалімге хабарлаңдар, ол сендерге алғашқы көмек көрсетеді.
2. Жарақат алған жағдайда мұғалімге хабарлаңдар, ол сендерге алғашқы көмек көрсетеді.
3. Кабинетте апатты жағдай орын алғанда, өрт шыға қалған жағдайда мұғалімнің нұсқауымен ұйымдасқан түрде, жылдам, абыржымай, спорт залын тастап шығу керек.

Сабақ біткеннен кейін қауіпсіздік талаптары

1. Спорт залынан мұғалімнің командасымен, асығып үсікпей, сабырмен шығу керек.
2. Беті қолдарыңды сабындап жуу керек.
3. Спорт киімдеріңді, аяқ киімдеріңді шешіңдер, оны тек спортпен айналысуға ғана пайдалану керек.
4. Сабақ кезінде өздерің байқаған барлық кемшіліктері туралы мұғалімге хабарлау керек.

Денешынықтыру сабағында сақталынатын техника қауіпсіздік ережелері

- ❖ Спортпен шұғылданғанда табаны резеңке аяқ киім кию керек
- ❖ Қысқа қашықтықтарда тек қана өз жолымен жүгіру керек
- ❖ Жүгіріп келе жатып кілт тоқтауға болмайды
- ❖ Ұзындыққа, биіктікке секіретін алдында шұңқырдағы құмды қопсыту керек
- ❖ Спорт құралдарын (граната, найза) лақтырған кезде алдынан өтуге болмайды
- ❖ Лақтырушының оң жағында тұруға болмайды
- ❖ Құралдарды рұқсатсыз алуға болмайды
- ❖ Жауын-шашынды күндер лақтыратын құрал-жабдықтарды, сүртіп, құрғатқаннан кейін ғана пайдалану керек.
- ❖ Тырма мен күректі сабақ өтетін жерде лақтыруға болмайды
- ❖ Тырма, күрек, т.б жабдықтардың үшкір жағын (жүзін, қырын) төмен қаратып қою керек

Гимнастика сабақтарында сақталынатын қауіпсіздік ережесі

- ❖ Гимнастикалық құрал-жабдықтармен тек ғана мұғалімнің көмегімен жаттығу керек
- ❖ Секіріп түсетін жерлерге гимнастикалық төсеніш төсеу қажет
- ❖ Бірінен соң бірі жүгіріп келе жатқан кезде және жаттығу орындау кезінде ара қашықтықты қатаң сақтау керек
- ❖ Гимнастикалық құрал-жабдықтардың таза болуын, тат баспауын қадағалап отыру керек

Жалпы қауіпсіздік ережелері

1. Бұл нұсқауды сақтау спорт залында дайындалатын барлық оқушылар үшін міндетті.
2. Дене шынықтыру сабағына дәрігерлік тексеруден және қауіпсіздік техникасы нұсқамалығынан өткен оқушылар жіберіледі.
3. Спорт залында тек спорт киімі мен табаны таймайтын аяқ киімде ғана дайындалуға болады.
4. Спорт залына сырт киіммен кіруге болмайды.
5. Жеке гигиена талаптарын сақтау керек (дене таза болуы, тырнақ қысқа етіп алуы тиіс).
6. Спорт залына портфель мен сөмке алып кіруге болмайды.
7. Спорт залындағы жарақат алу қаупі.
8. Электр жарығын қосқан кезде (электр тогынан зақымдану).
9. Қауіпсіздік техникасын сақтамаудан (қолдары, буындарды жарақаттау, соғып ату).
10. Бұзық немесе дайындалмаған спорт снарядтарында жұмыс істеу кезінде.
11. Сүлгі мен сабын салынған жеке дорбаша болуы тиіс.

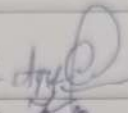
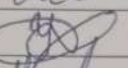
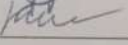
Сабақ басталар алдындағы қауіпсіздік талаптары

1. Спорт киімін киім шешетін орында ауыстырып кию керек.
2. Мұғалімінің рұқсатынсыз немесе кезекшінің бұйрығынсыз спорт залына кіруге болмайды.
3. Спорт залына сабырмен, асықпай, тәртіп пен реттілікті сақтап кіреді.
4. Электр жарығын өз бетінше қосуға болмайды.
5. Мұғалімнің нұсқауынсыз спорт құралдары мен снарядтарының орындарын ауыстыруға болмайды.
6. Мұғалімнің нұсқауынсыз спорт құралдары мен снарядтарының орындарын ауыстыруға болмайды.
7. Осы сабаққа арналған қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулықты мұқият тыңдау керек.

Сабақ кезіндегі қауіпсіздік талаптары

1. Мұғалімнің бұйрығынсыз жаттығуларды және оқу тапсырмаларын орындауға кірісуге болмайды.
2. Тосеніш тоселмеген жағдайда спорттық снарядтарда жаттығу орындауға болмайды.
3. Снарядтарда жұмыс істердің алдында оларды құрғақ, таза шүберекпен сүртіп алу керек.
4. Жаттығуларды орындау кезінде бір біріне сақтық етуді естеріңнен шығармау керек.
5. Доптарды бір бірін қарама қарсы лақтыруға болмайды, жұп жұп болып жұмыс істегенде ғана доп болуы тиіс.
6. Мұғалімнің тапсырмасында көрсетілген жаттығуларды орындау керек.
7. Сабақта тәртіп пен реттілік сақтау керек.
8. Сабақтан мұғалімнің рұқсатынсыз кетпеңдер.
9. Жаттығу жасар алдында снарядқа жақын тұрған оқушының жоқтығына көз жеткізіп алу керек.

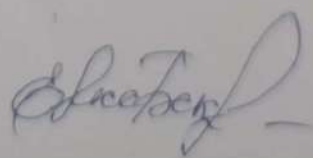
О.Шораяқұлы атындағы №30 орта мектептің
С/теннисі үйірмесі оқушыларының 2025 /26 оқу жылында
қауіпсіздік ережелерімен таныстыру.

р/с	Оқушының аты-жөні	I тоқсан	II тоқсан	III тоқсан	IV тоқсан
1.	Алтайұлы Серікбай				
2.	Бірақұров Нұржігіт				
3.	Бүгінжол Әбібулла				
4.	Бағдат Кеңбек				
5.	Батаманжол Назымжол				
6.	Мейрамжол Әліарұ				
7.	Рудоланджол Жанай				
8.	Исоев Әділжан				
9.	Ғажетбек Кеңбек				
10.	Нұрсеева Арай				
11.	Балам Кеңсар				
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.					

Класс жетекшісі:

Дене шынықтыру пәнінің

мұғалімі:



Б.Еркебаев

№30 орта мектебінің
директоры Б. Дүйсенов

Әтіллі.

Мен қолым . 9, а" сынып оқушысы
Мейрамжанов Асқардың мектептегі
стол меншігі чейінгіне қатысты
нұсқау сұраймын.

Оқушы Асанов А. М.

12.09.2025.

№ 30 орта мектебінде
директор: Б. Дусеубаевқа

Откізім

Менің бағам 9 А сынып
Оқушысы Әділқадір Нұрпейісовті
мектептегі ұстаз тәртібіне
қатыстырумен қараймын

Ата-ана маман Нұрпейісовті

8.09.2025 а.

№30 орта мектебінің
директоры Б. Дүйсенбаевқа

Өтініш

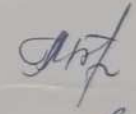
Менің балам 9_{A} сынып оқушысы Жолан
Айдынды електенгей үстел текнісіне қатыстыруыңызды
сұраймын.

Ж. Қоздібаева жадыра

№ 30 орта мектебінің
директоры Б. Дүйсенбаевқа

Өтініш

Менің балам 9^а сынып оқушысы
Алтаев Серікбағды мектептегі стая
теңісіне чірмесіне қатынастырыңызды
сұраймын:

Ата - ана: 
Махамбетканова Т.

01.09 2025ж.

№30 орта мектебінің
директоры
Б. Дүйсенбаева

Өтініш

Менің балам Русланұлы Жасель
9^а сынып оқушысы мектептегі
стол теннисі үйірмесіне қатнастаруы
ға сұраймын.

Ата-ана: Ермұр Ертаева Л.

18.09.2025.

№ 30. О. Целора Жуков отведен
орта лекций из дирекции
Б. Дейсенбасова

Domestic

Менің, Балам Калмаганов
Назови сүргү, Ю.Б⁴ сармен окушкан,
мектептегі стая теңише үйер-
месеңе катынастарыңа ордон
сүраймын.

Area area: $\frac{1}{2} \times \text{base} \times \text{height}$

02.09.2025 мск.

№30 орта мектебін
директоры Б. Дүйсенбаевқа

Оттінін

Менің балалы Исаев
9 "А" сынып оқушысы
теминсі үйірмесіне
сұраймын.

Әділжан
мектептегі стал
қатыстырушыңыздан

Ата-ана:

02.09.2025 жыл.

п. 30. Делов. Морская флот
атомизация орто
материалы и директоры
Б. Дубинин
Ато - ато
Умн. нежность. Умн. нежность

Открытие

Меня. Делов. Д. А. Соловьев
Дружеская. Дружеская. Дружеская
материалы и материалы. Сдел. Делов.
Умн. нежность. Умн. нежность. Умн. нежность
Умн. нежность. Умн. нежность. Умн. нежность

Ато - ато. Умн. Умн. нежность. Умн.
01. 09. 2025

№30 орта мектебінің
директоры Б. Дүйсенбаевқа

Отиниш.
Мениң балалы Уақытбек Аубаки
9,А' сынып окушасы мектептегі
стал темнисі үйірмесіне
қатыстырушыларды сураймын.

Ата-ана: Сергатов В /Суда/
02.09.2025ж.

2/30 орта мектептің
директоры Т. Дүйсенбаев

Мектептің бүгінгі 10^а сынып
директорының оған тексеріс
Т. Дүйсенбаев

оқушының Қолдан қолданыс
құпиясына қатыстыруға ұраймын
Бектасова Түлмира

06.10.2025

№ 30 орта мектебинин
директору Б. Дүйсеновқа.

Отірісім.

Менің газым, 9^н А^с саяхат
оқушысы Нуркеева Аяаруды,
мектептегі студенттерменің үйер-
мессіне қатынастырууды
сұраймын.

Ата-ана: Нурке
02.09.2023 ж.

№30 орна мектептің
директоры Б.Дүйсенбаевқа
бар мектептің 9.11.21
сынып оқушысы
Мейрамбекұлы Амардан.

Өмірім

Мен 9А сынып оқушысы
Мейрамбекұлы Амардан мен мектеп-
тегі спорт жанымы ұйымдасқан
қатарындағы сұраймын

~~Мен~~ Мейрамбекұлы А.

12.09.2025.

А 30 лектенің директоры
Б. Әбілбаевқа осы
лектенің 9^а сынан
оқушысы:
Әбілқадіров Нұрсінтіл

Отбасы

Мен 9^а сынан оқушысы
Әбілқадіров Нұрсінтіл осы
лектенің үстелімен
қатынасына қатынасына
сұрайтмын.

Әбілқадіров Нұрсінтіл

8.09.2025

ЗФ

№30 орта мектебінің
директоры Б. Дүйсенбаевқа

Өтініш

Мен 9.^А сынып оқушысы
мектептегі ұстаз тәжірибесі
сұраймын.

Болат Айдын, осы
ұйымына қатыстырушысызды

~~Болат~~ Болат Айдын

№30 шектептің директоры
Б. Дүйсенбаевқа, осы шектептің
9.11" - тоқсан оқушысы С. Айтсайыпхан

Откіле

Мені, 9.11" сынып оқушысы Айтсайыпхан Серікбай, осы шектептің
осы тексеру үйренісіне қатынастыруға рұқсат
сұраймын.

/ ~~С. Айтсайыпхан~~ / Айтсайыпхан Серікбай.

01.09.2025ж.

и 30.000 руб. Москва
аттестатом орто
педобд. 4. Директор
В. Дуд. сегод. по. Дел
материал. Г. А. сегод.
оформлен. Журнал
Издательство

Отдел

Мен. Г. А. сегод. оформлен
Журнал. Журнал, сего
материал. сего. Журнал
Читатель. Журнал
сегод. сегод.

Журнал. Журнал
01.09.2005

№ 30 О. Шорафжол атындағы
орта мектебінің директоры
Б. Дүйсенбаевқа, осы мектеп-
тің 10-Б сынып оқушысы
Камалханова Назымасудан

Оттенине

Мен 10-Б сынып оқушысы
Камалханова Назымасудан осы
мектептегі стая танымы үйір-
мемне қатыстыруымды сұраймын.

Камалханова Н. / ~~Кам~~ /

02.09.2025 ж.

Отиний.

Мен 9.А" сынып оқушысы Исаев Зейнолла,
ақ мектептегі үстел темісі ұйымына
қатыстырушыларға сұраймын.

Исаев

02.09.2025.

130 орта мектебін
директоры Б. Дүйсенбаев

Отиниш

Мен «А» сынып оқушысы Зақиятбек Айдын,
осы мектептегі үстел темісі үйірмесіне
қатыстырушылардың сұраймын.

02.09.2025.

№ 30 мектебинин директори
Ғ. Дүйсенбаевқа, осы мектеп-
тин 9^д сынып оқушысы
Ғ.С. Русланғизинан

Өтініш

Мен 9^д сынып оқушысы Русланғизин Ғ.С.ке,
осы мектептегі спорт секциясі үйірмесіне
қатыстырылғанды сұраймын.

Ғузғ Русланғизин Ғ.С.

18.09.2025

Уздорда шектептин
директори Н. Дүйсөбаев
оси шектептин 10-класста
окуучусу Кочан Коусор

Шектептин 10-класста окуучусу Кочан Коусор оси шектептин
оси шектептин 10-класста окуучусу Кочан Коусор оси шектептин
оси шектептин 10-класста окуучусу Кочан Коусор оси шектептин

Кочан Коусор.
06.10.2025м

№30 орта мектебінің
директоры Б. Дүсімбаева,
осы мектептің 9.А сынып
оқымысы Нұржеева Арай

Отеніме

мен, Нұржеева Арай, мектептегі
стол төңірегінде үйренген
жаңашаруыңды сұраймын.

Нұржеева А.

02.09.2025 ж.

Қызылорда облысы
Қармақшы ауданы
О.Шораяқұлы атындағы №30 мектеп

Спорттық ойын
Стол теннисі

Ж у р н а л



Үйірме жетекшісі: Еркебаев Бекайдар
2025-2026 оқу жылы

сентябрь

октябрь

(1)

p/c	Аты - жөні	2	3	4	9	10	11	16	17	18	23	24	25	1	2	3	8	9	10	15	16	17	22
1	Алтайұлы С																						
2	Әбдіраман Н				а														г				
3	Әбдіраман Н							ж								ж							
4	Балай А		г								ж												
5	Қаламханов Н									а													
6	Исмаев А			а	а											ж							
7	Ғабдиев А							ж	ж													а	
8	Найралиев А		г			г							ж										
9	Дуламанов Н												ж										г
10	Нуржанов А																						
11	Қазан Құсайын																	а					
12																							
13																							
14																							
15																							
16																							
17																							
18																							
19																							
20																							
21																							
22																							
23																							

Алтайұлы С

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

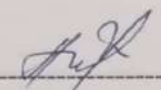
20

21

У.

р/с	Аты - жөні	23	24
1	Алтайұлы С		
2	Әбдіқаров Н	8	
3	Әбдіжәкім Ж		
4	Балай А.		
5	Балаханова Н.а		
6	Мейрамқоуыл А		
7	Дусланқовды Ж.д		
8	Селеев Ж.		
9	Уахитбек А		
10	Нуркеева А	8	
11	Қазан Құсар		
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			

Сабақ : №1,2,3

Бекітілді : 
Оқу ісінің меңгерушісі
А. Алдабергенова

Күні : 2.3.4.09.2025 жыл

Үйірме: үстел теннисі.

Пән мұғалімі : Еркебаев Бекайдар Камалханович .

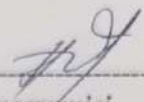
Сабақтың тақырыбы	Теннисшілердің техникалық дайындығы.
Сілтеме	Жоспар, мұғалімге арналған нұсқаулық, әдістемелік материалдар.
Жалпы мақсаты	1. Жалпы үстел теннисі туралы түсінік беру. 2. Шапшаңдықты, төзімділікті, күштілікті, икемділікті дамыту. 3. Жаттығулар орындау арқылы денсаулығын арттыру.
Тапсырмалар	Денені, кеудені тік ұстап, дене сұлулығына мән беріп жүру.

Оқу құралдары: секундомер, ысқырық, үстел теннисі тақтасы, ракеткалар.

Сабақтың барысы :

Кезең	р/с	Сабақта жоспарланған іс- әрекет	Оқушылар әрекеті
Алғашқы дайылық бөлім. 20 мин.	I	Сапқа тұрғызу, амандасу Жаңа сабақтың тақырыбы, мазмұнымен таныстыру.	Бір сызық бойына түзеу тұрады, Кезекші рапорт береді, тыңдайды.
	II	1. Бір орында тұрып бұрылу жаттығулары. 2. Бір орында тұрып –адымдау жаттығулары. 3. Жүру жаттығулары: аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, -ішімен, жартылай отырып жүру. 4. Жүгіру жаттығулары: -Арнайлы жүгіру жаттығулары: жеңіл жүгіру-оң, сол жанымен жүгіру, тізені алға көтеріп; қолды артына ұстап аяқты тигізу; артымен жүру, аяқты жанына тигізу, қатты жылдамдықпен жүгіру, жәй жүгіру, жүру. 5. Жалпы дене дамытатын жаттығулар: а) аяқ иық көлемінде, қол белде; басты оңға 1-4 рет, солға 4-8 рет айналдыру. 4-6 рет қайталау. б) Б.к аяқ иық көлемінде: екі қолды, иықты-1-4 алға, 5-8 рет артқа қарай айналдыру. 4-6 рет қайталау. в) Б.к аяқ иық көлемінде: белді оңға, солға қарай айналдыру. 8-10 рет г) Б.к аяқ иық көлемінде: аяқтың буындарын сыртқа, ішке қарай айналдыру. 1-8 рет. д) Секіру жаттығулары.	Оңға, солға, кері қарай бұрылады. Сол аяғынан бастап бірдей адымдап орындайды. Аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, ішімен жүреді. көрсеткен жаттығуларды жүгіріп жүріп орындайды. Шеңберге тұрып орындайды. Әр жаттығуды мұғалімнің көрсеткенін дей орындау. -бір қатарға тұру.
Негізгі бөлім. 35 мин.	III	Стол теннисі туралы түсінік. Үстел теннисі-арнайы ережелерге сәйкес, ойын үстелінің үстінде, ақ және сары доппен және ракетканың көмегімен ойнауға негізделген спорт түрі. Ойын барысында ойыншылар үстелмен ара қашықтықты сақтап ойын көрсетуі тиіс. Ойыншы үстелмен ара қашықтықты сақтай алмаса, қарсыласының соққысын тосуы қиын болады. Ойыншы үстелге жақындамай 60 - 80 см ара қашықтықты ұстаған жөн. (қауіпсіздік ережелерімен таныстырады) Жақсы ойын үшін тек жылдам қозғалу ғана емес сонымен бірге қатты да, дәл соққы жасай білу керек. Үстел теннисін Жақсы ойнау бұл өнер, ойынның териялық білімін ғана емес, сонымен бірге техникалық өзгешелігін де игеру керек. Ең алдымен қалақшаны қалай ұстау керектігін білу керек. Көлденен (европалық) және тігінен (азиаттық) ұстау тәсілі.	Оқушылар тыңдайды, орындайды. Қарама-қарсы тұрып бір-бірімен ойнайды. Екі жақты ойын ойнайды.
Қортынды бөлім 3-5 м	IV	Жалпы сабақтың кемшіліктерін, жетістіктерін айтады. Сабақты қортындылайды, жақсы орындаған оқушыларды атап өтеді. Қателерін түзетеді, үйге тапсырма береді, бағалайды	Бір қатарға тұрып, тыңдайды, қортынды жасайды. Оқушыларды қайтарады.

Сабақ : № 4,5,6

Бекітілді : 
Оқу ісінің меңгерушісі
А. Алдабергенова

Күні : 9.10,11.09.2025 жыл

Үйірме: үстел теннисі.

Пән мұғалімі : Еркебаев Бекайдар Камалханович .

Сабақтың тақырыбы	Қалқаншаны ұстау тәсілдері.
Сілтеме	Жоспар, мұғалімге арналған нұсқаулық, әдістемелік материалдар.
Жалпы мақсаты	1. Ойнау әдісін жетілдіру. 2. Шапшаңдықты, төзімділікті, күштілікті, икемділікті дамыту. 3. Жаттығулар орындау арқылы денсаулығын арттыру.
Тапсырмалар	Денені, кеудені тік ұстап, дене сұлулығына мән беру

Оқу құралдары: секундомер, дысқырық, үстел теннисі тақтасы, ракеткалар.

Сабақтың барысы :

Кез ең	р/с	Сабақта жоспарланған іс- әрекет	Оқушылар әрекеті
Алғашқы даярлық бөлім. 12 мин.	I	Сапқа тұрғызу, амандасу Жаңа сабақтың тақырыбы, мазмұнымен таныстыру.	Бір сызық бойына түзеу тұрады, Кезекші рапорт береді, тыңдайды.
	II	1. Бір орында тұрып бұрылу жаттығулары. 2. Бір орында тұрып – адымдау жаттығулары. 3. Жүру жаттығулары: аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, -ішімен, жартылай отырып жүру. 4. Жүгіру жаттығулары: - Арнайлы жүгіру жаттығулары: жеңіл жүгіру-оң, сол жанымен жүгіру, тізені алға көтеріп; қолды артына ұстап аяқты тигізу; артымен жүру, аяқты жанына тигізу, қатты жылдамдықпен жүгіру, жәй жүгіру, жүру. 5. Жалпы дене дамытатын жаттығулар: а) аяқ иық көлемінде: қол белде; басты оңға 1-4 рет, солға 4-8 рет айналдыру. 4-6 рет қайталау. б) Б.к. аяқ иық көлемінде: екі қолды, иықты-1-4 алға, 5-8 рет артқа қарай айналдыру. 4-6 рет қайталау. в) Б.к. аяқ иық көлемінде: белді оңға, солға қарай айналдыру. 8-10 рет г) Б.к. аяқ иық көлемінде: аяқтың буындарын сыртқа, ішке қарай айналдыру. 1-8 рет. д) Секіру жаттығулары.	Оңға, солға, кері қарай бұрылады. Сол аяғынан бастап бірдей адымдап орындайды. Аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, ішімен жүреді. көрсеткен жаттығуларды жүгіріп жүріп орындайды. Шенберге тұрып орындайды. Әр жаттығуды мұғалімнің көрсеткенін дей орындау. -бір қатарға тұру.
Негізгі бөлім. 30 мин.	III	Қалақтың тұтқасын көлденең ұстау кезінде үш саусақпен ортаңғы, аты жоқ, шынашақ саусақпен ұстайды. Ортаңғы саусақ қалақтың шетімен созыла, ал бас бармақ сырт жағына орналасады және ортаңғы саусаққа болар болмас тиіп тұрады. Бұл қалақтың екі жағымен де бірдей ойнауға тиімді. Бұл ұстау шабуылдау мен қорғаныс соққыларын сол жағынан да, оң жағынан да жасауға ыңғайлы. Жаттығулар жиынтығы: қалақты дұрыс ұстау арқылы доппен жонглерлік ету:– қалақтың бір жағымен;– қалақтың басқа жағымен;– екі жағымен кезектестіріп;– қабырғадан ұшырып ойнау;– еденге тигеннен кейін қабырғаға соғу;– қалақпен допты соғу (бадминтон ойыны сияқты)–	Оқушылар тыңдайды, орындайды. Қарама-қарсы тұрып бір-бірімен ойнайды. Екі жақты ойын ойнайды.
Қортынды бөлім. 2-5 м	IV	Оқушылардың сабақ барысын түсінгені туралы сұрақ жауап арқылы білу. Үстел теннисін практика жүзінде ойнату. Оқушылардың сабақ барысындағы жетістіктерімен кемшіліктерін атап өту. Оқушыларды бағалау	Бір қатарға тұрып, тыңдайды, қортынды жасайды. Оқушылар демалысқа шығады.

Сабақ : № 7

Бекітілді : _____
Оқу ісінң меңгерушісі
А. Алдабергенова

Күні : 16.09.2025 жыл

Үйірме: үстел теннисі.

Пән мұғалімі : Еркебаев Бекайдар Камалханович .

Сабақтың тақырыбы	Қысқаша теориялық мәліметтер
Сілтеме	Жоспар, мұғалімге арналған нұсқаулық, әдістемелік материалдар.
Жалпы мақсаты	1. Теориялық материалдарды жетілдіру. 2. Шапшаңдықты, төзімділікті, күштілікті, икемділікті дамыту. 3. Жаттығулар орындау арқылы денсаулығын арттыру.
Тапсырмалар	Денені, кеудені тік ұстап, дене сұлулығына мән беру жүру.

Оқу құралдары: секундомер, ысқырық, үстел теннисі тақтасы, ракеткалар.

Сабақтың барысы :

Кез ең	р/с	Сабақта жоспарланған іс- әрекет	Оқушылар әрекеті
Алғашқы даярлық бөлім. 12-15 мин.	I	Сапқа тұрғызу, амандасу Жаңа сабақтың тақырыбы, мазмұнымен таныстыру.	Бір сызық бойына түзеу тұрады, Кезекші рапорт береді, тыңдайды.
	II	1. Бір орында тұрып бұрылу жаттығулары. 2. Бір орында тұрып – адымдау жаттығулары. 3. Жүру жаттығулары: аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, -ішімен, жартылай отырып жүру. 4. Жүгіру жаттығулары: - Арнайлы жүгіру жаттығулары: жеңіл жүгіру-оң, сол жанымен жүгіру, тізені алға көтеріп; қолды артына ұстап аяқты тигізу; артымен жүру, аяқты жанына тигізу, қатты жылдамдықпен жүгіру, жәй жүгіру, жүру. 5. Жалпы дене дамытатын жаттығулар: а) аяқ иық көлемінде, қол белде; басты оңға 1-4 рет, солға 4-8 рет айналдыру. 4-6 рет қайталау. б) Б.к. аяқ иық көлемінде: екі қолды, иықты-1-4 алға, 5-8 рет артқа қарай айналдыру. 4-6 рет қайталау. в) Б.к. аяқ иық көлемінде: белді оңға, солға қарай айналдыру. 8-10 рет г) Б.к. аяқ иық көлемінде: аяқтың буындарын сыртқа, ішке қарай айналдыру. 1-8 рет. д) Секіру жаттығулары.	Оңға, солға, кері қарай бұрылады. Сол аяғынан бастап бірдей адымдап орындайды. Аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, ішімен жүреді. Көрсеткен жаттығуларды жүгіріп жүріп орындайды. Шенберге тұрып орындайды. Әр жаттығуды мұғалімнің көрсеткенін дей орындау. -бір қатарға тұру.
Негізгі бөлім. 30 мин.	III	Қалақты жылдам және жеңіл қолға үйрету үшін, әртүрлі жаттығулар бар. Оларды қай жерде болмасын өз бетінше, үйде де, далада да жасауға болады. Допты соғу. Допты қалаққа қойып алып, шамамен белуардан денгейінде ұсталған қалақпен допты астыңғы жағынан соғу. Әуелі бір жағынан соғу, сосын екінші жағынан соғу, кейіннен сол және оң жағынан кезектестіріп соғу. Қабырға жанындағы ойын. Қабырғадан 3-4 метр қашықтықта жартылай оңға бұрылып тұру, допты қалақсыз жайлап соғу, қалақпен оны қабырғаға соғылып, өзіңізге қайтып келетіндей етіп соғу керек. Бұл жағдайда допты әр соққыдан соң бос қолымен қағып алып отыруға, содан соң бұл қарапайым техникалық элементтен соң қалақпен соққыларды тоқтаусыз, соққы санына жасауға болады. Бұл жаттығуды күрделендіруге болады.	Оқушылар тыңдайды, орындайды. Қарама-қарсы тұрып бір-бірімен ойнайды. Екі жақты ойын ойнайды.
Қортынды бөлім 2-5 м	IV	Оқушылардың сабақ барысын түсінгені туралы сұрақ жауап арқылы білу. Үстел теннисін практика жүзінде ойнату. Оқушылардың сабақ барысындағы жетістіктеріне кемшіліктерін атап өту. Оқушыларды бағалау	Бір қатарға тұрып, тыңдайды, қортынды жасайды. Оқушылар демалысқа шығады.

Сабақ : № 8

Бекітілді : _____
Оқу ісінің меңгерушісі
А. Алдабергенова

Күні : 17.09.2025 жыл

Үйірме: үстел теннисі.

Пән мұғалімі : Еркебаев Бекайдар Камалханович .

Сабақтың тақырыбы	Қысқаша теориялық мәліметтер
Сілтеме	Жоспар, мұғалімге арналған нұсқаулық, әдістемелік материалдар.
Жалпы мақсаты	1. Теориялық материалдарды жетілдіру. 2. Шапшандықты, төзімділікті, күштілікті, икемділікті дамыту. 3. Жаттығулар орындау арқылы денсаулығын арттыру.
Тапсырмалар	Денені, кеудені тік ұстап, дене сұлулығына мән беру жүру.

Оқу құралдары: секундомер, ысқырық, үстел теннисі тақтасы, ракеткалар.

Сабақтың барысы :

Кез ең	р/с	Сабақта жоспарланған іс- әрекет	Оқушылар әрекеті
Алғашқы даярлық бөлім. 13-15 мин.	I	Сапка тұрғызу, амандасу Жаңа сабақтың тақырыбы, мазмұнымен таныстыру.	Бір сызық бойына түзеу тұрады, Кезекші рапорт береді, тыңдайды.
	II	1. Бір орында тұрып бұрылу жаттығулары. 2. Бір орында тұрып –адымдау жаттығулары. 3. Жүру жаттығулары: аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, -ішімен, жартылай отырып жүру. 4. Жүгіру жаттығулары: -Арнайлы жүгіру жаттығулары: жеңіл жүгіру-оң, сол жанымен жүгіру, тізені алға көтеріп; қолды артына ұстап аяқты тигізу; артымен жүру, аяқты жанына тигізу, қатты жылдамдықпен жүгіру, жәй жүгіру, жүру. 5. Жалпы дене дамытатын жаттығулар: а) аяқ иық көлемінде, қол белде; басты оңға 1-4 рет, солға 4-8 рет айналдыру. 4-6 рет қайталау. б) Б.к аяқ иық көлемінде: екі қолды, иықты-1-4 алға, 5-8 рет артқа қарай айналдыру. 4-6 рет қайталау. в) Б.к аяқ иық көлемінде: белді оңға, солға қарай айналдыру. 8-10 рет г) Б.к аяқ иық көлемінде: аяқтың буындарын сыртқа, ішке қарай айналдыру. 1-8 рет. д) Секіру жаттығулары.	Оңға, солға, кері қарай бұрылады. Сол аяғынан бастап бірдей адымдап орындайды. Аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, ішімен жүреді. Көрсеткен жаттығуларды жүгіріп жүріп орындайды. Шеңберге тұрып орындайды. Әр жаттығуды мұғалімнің көрсеткенін дей орындау. -бір қатарға тұру.
Негізгі бөлім. 30 мин.	III	Қалақты жылдам және жеңіл қолға үйрету үшін, әртүрлі жаттығулар бар. Оларды қай жерде болмасын өз бетінше, үйде де, далада да жасауға болады. Допты соғу. Допты қалаққа қойып алып, шамамен белуардан деңгейінде ұсталған қалақпен допты астыңғы жағынан соғу. Әуелі бір жағынан соғу, сосын екінші жағынан соғу, кейіннен сол және оң жағынан кезектестіріп соғу. Қабырға жанындағы ойын. Қабырғадан 3-4 метр қашықтықта жартылай оңға бұрылып тұру, допты қалақсыз жайлап соғу, қалақпен оны қабырғаға соғылып, өзіңізге қайтып келетіндей етіп соғу керек. Бұл жағдайда допты әр соққыдан соң бос қолмен қағып алып отыруға, содан соң бұл қарапайым техникалық элементтен соң қалақпен соққыларды тоқтаусыз, соққы санына жасауға болады. Бұл жаттығуды күрделендіруге болады.	Оқушылар тыңдайды, орындайды. Қарама-қарсы тұрып бір-бірімен ойнайды. Екі жақты ойын ойнайды.
Қортынды бөлім. 2-5 м	IV	Оқушылардың сабақ барысын түсінгені туралы сұрақ жауап арқылы білу. Үстел теннисін практика жүзінде ойнату. Оқушылардың сабақ барысындағы жетістіктеріне кемшіліктерін атап өту. Оқушыларды бағалау	Бір қатарға тұрып, тыңдайды, қортынды жасайды. Оқушылар демалысқа шығады.

Сабақ : № 9

Бекітілді : _____
Оқу ісінң меңгерушісі
А. Алдабергенова

Күні : 18.09.2025 жыл

Үйірме: үстел теннисі.

Пән мұғалімі : Еркебаев Бекайдар Камалханович .

Сабақтың тақырыбы	Қысқаша теориялық мәліметтер
Сілтеме	Жоспар, мұғалімге арналған нұсқаулық, әдістемелік материалдар.
Жалпы мақсаты	1. Теориялық материалдарды жетілдіру. 2. Шапшаңдықты, төзімділікті, күштілікті, икемділікті дамыту. 3. Жаттығулар орындау арқылы денсаулығын арттыру.
Тапсырмалар	Денені , кеудені тік ұстап, дене сұлулығына мән беру жүру.

Оқу құралдары: секундомер, ысқырық, үстел теннисі тақтасы, ракеткалар.

Сабақтың барысы :

Кез ең	р/с	Сабақта жоспарланған іс- әрекет	Оқушылар әрекеті
Алғашқы дайылық бөлім. 13-15 мин.	I	Сапқа тұрғызу,, амандасу Жаңа сабақтың тақырыбы, мазмұнымен таныстыру.	Бір сызық бойына түзеу тұрады, Кезекші рапорт береді, тыңдайды.
	II	1. Бір орында тұрып бұрылу жаттығулары. 2. Бір орында тұрып –адымдау жаттығулары. 3. Жүру жаттығулары: аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, -ішімен, жартылай отырып жүру. 4. Жүгіру жаттығулары: -Арнайлы жүгіру жаттығулары: жеңіл жүгіру-оң, сол жанымен жүгіру, тізені алға көтеріп, қолды артына ұстап аяқты тигізу; артымен жүру, аяқты жанына тигізу, қатты жылдамдықпен жүгіру, жәй жүгіру, жүру. 5. Жалпы дене дамытатын жаттығулар: а) аяқ иық көлемінде, қол белде; басты оңға 1-4 рет, солға 4-8 рет айналдыру. 4-6 рет қайталау. б) Б. қ аяқ иық көлемінде: екі қолды, иықты-1-4 алға, 5-8 рет арт-қа қарай айналдыру. 4-6 рет қайталау. в) Б. қ аяқ иық көлемінде: белді оңға, солға қарай айналдыру. 8-10 рет г) Б. қ аяқ иық көлемінде: аяқтың буындарын сыртқа, ішке қарай айналдыру. 1-8 рет. д) Секіру жаттығулары.	Оңға, солға, кері қарай бұрылады. Сол аяғынан бастап бірдей адымдап орындайды. Аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, ішімен жүреді. Көрсеткен жаттығуларды жүгіріп жүріп орындайды. Шеңберге тұрып орындайды. Әр жаттығуды мұғалімнің көрсеткенін дей орындау. -бір қатарға тұру.
Негізгі бөлім. 40 мин.	III	Қалақты жылдам және жеңіл қолға үйрету үшін, әртүрлі жаттығулар бар. Оларды қай жерде болмасын өз бетінше, үйде де, далада да жасауға болады. Допты соғу. Допты қалаққа қойып алып, шамамен белуардан деңгейінде ұсталған қалақпен допты астыңғы жағынан соғу. Әуелі бір жағынан соғу, сосын екінші жағынан соғу, кейіннен сол және оң жағынан кезектестіріп соғу. Қабырға жанындағы ойын. Қабырғадан 3-4 метр қашықтықта жартылай оңға бұрылып тұру, допты қалақсыз жайлап соғу, қалақпен оны қабырғаға соғылып, өзіңізге қайтып келетіндей етіп соғу керек. Бұл жағдайда допты әр соққыдан соң бос қолымен қағып алып отыруға, содан соң бұл қарапайым техникалық элементтен соң қалақпен соққыларды тоқтаусыз, соққы санына жасауға болады. Бұл жаттығуды күрделендіруге болады.	Оқушылар тыңдайды, орындайды. Қарама-қарсы тұрып бір-бірімен ойнайды. Екі жақты ойын ойнайды.
Қортынды бөлім. 3-5 м	IV	Оқушылардың сабақ барысын түсінгені туралы сұрақ жауап арқылы білу. Үстел теннисін практика жүзінде ойнату. Оқушылардың сабақ барысындағы жетістіктеріне кемшіліктерін атап өту. Оқушыларды бағалау	Бір қатарға тұрып, тыңдайды, қортынды жасайды. Оқушылар демалысқа шығады.

Күні : 23.09.2025 жыл

Үйірме: үстел теннисі.

Пән мұғалімі : Еркебаев Бекайдар Камалханович .

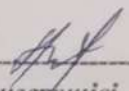
Сабақтың тақырыбы	Оқыту әдістемесі
Сілтеме	Жоспар, мұғалімге арналған нұсқаулық, әдістемелік материалдар.
Жалпы мақсаты	1. Ойнау әдісін жетілдіру. 2. Шапшаңдықты, төзімділікті, күштілікті, икемділікті дамыту. 3. Жаттығулар орындау арқылы денсаулығын арттыру.
Тапсырмалар	Денені, кеудені тік ұстап, дене сұлулығына мән беру жүру.

Оқу құралдары: секундомер, ысқырық, үстел теннисі тақтасы, ракеткалар.

Сабақтың барысы :

Кезең	р/с	Сабақта жоспарланған іс- әрекет	Оқушылар әрекеті
Алғашқы дайылық бөлім. 13-15 мин.	I	Сапка тұрғызу, амандасу Жана сабақтың тақырыбы, мазмұнымен таныстыру.	Бір сызық бойына түзеу тұрады, Кезекші рапорт береді, тыңдайды.
	II	1. Бір орында тұрып бұрылу жаттығулары. 2. Бір орында тұрып –адымдау жаттығулары. 3. Жүру жаттығулары: аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, ішімен, жартылай отырып жүру. 4. Жүгіру жаттығулары: -Арнайлы жүгіру жаттығулары: жеңіл жүгіру-оң, сол жанымен жүгіру, тізені алға көтеріп; қолды артына ұстап аяқты тигізу; артымен жүру, аяқты жанына тигізу, қатты жылдамдықпен жүгіру, жәй жүгіру, жүру. 5. Жалпы дене дамытатын жаттығулар: а) аяқ иық көлемінде, қол белде; басты оңға 1-4 рет, солға 4-8 рет айналдыру. 4-6 рет қайталау. б) Б.к аяқ иық көлемінде: екі қолды, иықты-1-4 алға, 5-8 рет артқа қарай айналдыру. 4-6 рет қайталау. в) Б.к аяқ иық көлемінде: белді оңға, солға қарай айналдыру. 8-10 рет г) Б.к аяқ иық көлемінде: аяқтың буындарын сыртқа, ішке қарай айналдыру. 1-8 рет. д) Секіру жаттығулары.	Оңға, солға, кері қарай бұрылады. Сол аяғынан бастап бірдей адымдап орындайды. Аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, ішімен жүреді. көрсеткен жаттығуларды жүгіріп жүріп орындайды. Шенберге тұрып орындайды. Әр жаттығуды мұғалімнің көрсеткенін дей орындау. -бір қатарға тұру.
Негізгі бөлім. 40 мин.	III	Қалақты жылдам және жеңіл қолға үйрету үшін, әртүрлі жаттығулар бар. Оларды қай жерде болмасын өз бетінше, үйде де, далада да жасауға болады. Допты соғу. Допты қалаққа қойып алып, шамамен белуардан денгейінде ұсталған қалақпен допты астыңғы жағынан соғу. Әуелі бір жағынан соғу, сосын екінші жағынан соғу, кейіннен сол және оң жағынан кезектестіріп соғу. Қабырға жанындағы ойын. Қабырғадан 3-4 метр қашықтықта жартылай оңға бұрылып тұру, допты қалақсыз жайлап соғу, қалақпен оны қабырғаға соғылып, өзіңізге қайтып келетіндей етіп соғу керек. Бұл жағдайда допты әр соққыдан соң бос қолымен қағып алып отыруға, содан соң бұл қарапайым техникалық элементтен соң қалақпен соққыларды тоқтаусыз, соққы санына жасауға болады. Бұл жаттығуды күрделендіруге болады. Ол үшін ауадағы допты әуелі еденге соғып, сосын қабырғаға, одан кейін өзіңізге қайта соққы жасау үшін қайтып келуі тиіс.	Оқушылар тыңдайды, орындайды. Қарама-қарсы тұрып бір-бірімен ойнайды. Екі жақты ойын ойнайды.
Қортынды бөлім. 3-5 м	IV	Оқушылардың сабақ барысын түсінгені туралы сұрақ жауап арқылы білу. Үстел теннисін практика жүзінде ойнату. Оқушылардың сабақ барысындағы жетістіктеріне кемшіліктерін атап өту. Оқушыларды бағалау	Бір қатарға тұрып, тыңдайды, қортынды жасайды. Оқушылар демалысқа шығады.

Сабақ : № 11

Бекітілді : 
Оқу ісінң меңгерушісі
А. Алдабергенова

Күні : 24.09.2025 жыл

Үйірме: үстел теннисі.

Пән мұғалімі : Еркебаев Бекайдар Камалханович .

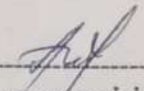
Сабақтың тақырыбы	Оқыту әдістемесі
Сілтеме	Жоспар, мұғалімге арналған нұсқаулық, әдістемелік материалдар.
Жалпы мақсаты	1. Ойнау әдісін жетілдіру. 2. Шапшаңдықты, төзімділікті, күштілікті, икемділікті дамыту. 3. Жаттығулар орындау арқылы денсаулығын арттыру.
Тапсырмалар	Денені, кеудені тік ұстап, дене сұлулығына мән беру жүру.

Оқу құралдары: секундомер, ысқырық, үстел теннисі тақтасы, ракеткалар.

Сабақтың барысы :

Кез ең	р/с	Сабақта жоспарланған іс- әрекет	Оқушылар әрекеті
Алғашқы даярлық бөлім. 13-15 мин.	I	Сапка тұрғызу, амандасу Жаңа сабақтың тақырыбы, мазмұнымен таныстыру.	Бір сызық бойына түзеу тұрады, Кезекші рапорт береді, тыңдайды.
	II	1. Бір орында тұрып бұрылу жаттығулары. 2. Бір орында тұрып – адымдау жаттығулары. 3. Жүру жаттығулары: аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, -ішімен, жартылай отырып жүру. 4. Жүгіру жаттығулары: - Арнайлы жүгіру жаттығулары: жеңіл жүгіру-оң, сол жанымен жүгіру, тізені алға көтеріп; қолды артына ұстап аяқты тигізу; артымен жүру, аяқты жанына тигізу, қатты жылдамдықпен жүгіру, жәй жүгіру, жүру. 5. Жалпы дене дамытатын жаттығулар: а) аяқ иық көлемінде, қол белде; басты оңға 1-4 рет, солға 4-8 рет айналдыру. 4-6 рет қайталау. б) Б.к аяқ иық көлемінде: екі қолды, иықты-1-4 алға, 5-8 рет артқа қарай айналдыру. 4-6 рет қайталау. в) Б.к аяқ иық көлемінде: белді оңға, солға қарай айналдыру. 8-10 рет г) Б.к аяқ иық көлемінде: аяқтың буындарын сыртқа, ішке қарай айналдыру. 1-8 рет. д) Секіру жаттығулары.	Оңға, солға, кері қарай бұрылады. Сол аяғынан бастап бірдей адымдап орындайды. Аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, ішімен жүреді. көрсеткен жаттығуларды жүгіріп жүріп орындайды. Шенберге тұрып орындайды. Әр жаттығуды мұғалімнің көрсеткенін дей орындау. -бір қатарға тұру.
Негізгі бөлім. 40 мин.	III	Қалақты жылдам және жеңіл қолға үйрету үшін, әртүрлі жаттығулар бар. Оларды қай жерде болмасын өз бетінше, үйде де, далада да жасауға болады. Допты соғу. Допты қалаққа қойып алып, шамамен белуардан деңгейінде ұсталған қалақпен допты астыңғы жағынан соғу. Әуелі бір жағынан соғу, сосын екінші жағынан соғу, кейіннен сол және оң жағынан кезектестіріп соғу. Қабырға жанындағы ойын. Қабырғадан 3-4 метр қашықтықта жартылай оңға бұрылып тұру, допты қалақсыз жайлап соғу, қалақпен оны қабырғаға соғылып, өзіңізге қайтып келетіндей етіп соғу керек. Бұл жағдайда допты әр сокқыдан соң бос қолымен қағып алып отыруға, содан соң бұл қарапайым техникалық элементтен соң қалақпен сокқыларды тоқтаусыз, сокқы санына жасауға болады. Бұл жаттығуды күрделендіруге болады. Ол үшін ауадағы допты әуелі еденге соғып, сосын қабырғаға, одан кейін өзіңізге қайта сокқы жасау үшін қайтып келуі тиіс.	Оқушылар тыңдайды, орындайды. Қарама-қарсы тұрып бір-бірімен ойнайды. Екі жақты ойын ойнайды.
Қортынды бөлім. 3-5 м	IV	Оқушылардың сабақ барысын түсінгені туралы сұрақ жауап арқылы білу. Үстел теннисін практика жүзінде ойнату. Оқушылардың сабақ барысындағы жетістіктеріне кемшіліктерін атап өту. Оқушыларды бағалау	Бір қатарға тұрып, тыңдайды, қортынды жасайды. Оқушылар демалысқа шығады.

Сабақ : № 12

Бекітілді : 
Оқу ісін меңгерушісі
А. Алдабергенова

Күні : 25.09.2025 жыл

Үйірме: үстел теннисі.

Пән мұғалімі : Еркебаев Бекайдар Камалханович .

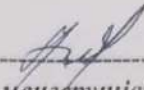
Сабақтың тақырыбы	Оқыту әдістемесі
Сілтеме	Жоспар, мұғалімге арналған нұсқаулық, әдістемелік материалдар.
Жалпы мақсаты	1. Ойнау әдісін жетілдіру. 2. Шапшаңдықты, төзімділікті, күштілікті, икемділікті дамыту. 3. Жаттығулар орындау арқылы денсаулығын арттыру.
Тапсырмалар	Денені, кеудені тік ұстап, дене сұлулығына мән беру жүру.

Оқу құралдары: секундомер, ысқырық, үстел теннисі тақтасы, ракеткалар.

Сабақтың барысы :

Кезең	р/с	Сабақта жоспарланған іс- әрекет	Оқушылар әрекеті
Алғашқы даярлық бөлім. 13-15 мин.	I	Сапка тұрғызу, амандасу Жаңа сабақтың тақырыбы, мазмұнымен таныстыру.	Бір сызық бойына түзеу тұрады, Кезекші рапорт береді, тыңдайды.
	II	1. Бір орында тұрып бұрылу жаттығулары. 2. Бір орында тұрып – адымдау жаттығулары. 3. Жүру жаттығулары: аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, ішімен, жартылай отырып жүру. 4. Жүгіру жаттығулары: - Арнайлы жүгіру жаттығулары: жеңіл жүгіру-оң, сол жанымен жүгіру, тізені алға көтеріп; қолды артына ұстап аяқты тигізу; артымен жүру, аяқты жанына тигізу, қатты жылдамдықпен жүгіру, жәй жүгіру, жүру. 5. Жалпы дене дамытатын жаттығулар: а) аяқ иық көлемінде, қол белде; басты оңға 1-4 рет, солға 4-8 рет айналдыру. 4-6 рет қайталау. б) Б.к. аяқ иық көлемінде: екі қолды, иықты-1-4 алға, 5-8 рет артқа қарай айналдыру. 4-6 рет қайталау. в) Б.к. аяқ иық көлемінде: белді оңға, солға қарай айналдыру 8-10 рет г) Б.к. аяқ иық көлемінде: аяқтың буындарын сыртқа, ішке қарай айналдыру. 1-8 рет. д) Секіру жаттығулары.	Оңға, солға, кері қарай бұрылады. Сол аяғынан бастап бірдей адымдап орындайды. Аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, ішімен жүреді. көрсеткен жаттығуларды жүгіріп жүріп орындайды. Шеңберге тұрып орындайды. Әр жаттығуды мұғалімнің көрсеткенін дей орындау. -бір қатарға тұру.
Негізгі бөлім. 30 мин.	III	Қалақты жылдам және жеңіл қолға үйрету үшін, әртүрлі жаттығулар бар. Оларды қай жерде болмасын өз бетінше, үйде де, далада да жасауға болады. Допты соғу. Допты қалаққа қойып алып, шамамен белуардан деңгейінде ұсталған қалақпен допты астыңғы жағынан соғу. Әуелі бір жағынан соғу, сосын екінші жағынан соғу, кейіннен сол және оң жағынан кезектестіріп соғу. Қабырға жанындағы ойын. Қабырғадан 3-4 метр қашықтықта жартылай оңға бұрылып тұру, допты қалақсыз жайлап соғу, қалақпен оны қабырғаға соғылып, өзіңізге қайтып келетіндей етіп соғу керек. Бұл жағдайда допты әр соққыдан соң бос қолымен қағып алып отыруға, содан соң бұл қарапайым техникалық элементтен соң қалақпен соққыларды тоқтаусыз, соққы санына жасауға болады. Бұл жаттығуды күрделендіруге болады. Ол үшін ауадағы допты әуелі еденге соғып, сосын қабырғаға, одан кейін өзіңізге қайта соққы жасау үшін қайтып келуі тиіс.	Оқушылар тыңдайды, орындайды. Қарама-қарсы тұрып бір-бірімен ойнайды. Екі жақты ойын ойнайды.
Қортынды бөлім. 3-5 м	IV	Оқушылардың сабақ барысын түсінгені туралы сұрақ жауап арқылы білу. Үстел теннисін практика жүзінде ойнату. Оқушылардың сабақ барысындағы жетістіктеріне кемшіліктерін атап өту. Оқушыларды бағалау	Бір қатарға тұрып, тыңдайды, қортынды жасайды. Оқушылар демалысқа шығады.

Сабақ : № 13

Бекітілді : 
Оқу ісінің меңгерушісі
А. Алдабергенова

Күні : 30.09.2025 жыл

Үйірме: үстел теннисі.

Пән мұғалімі : Еркебаев Бекайдар Камалханович .

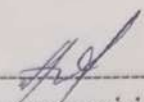
Сабақтың тақырыбы	Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы.
Сілтеме	Жоспар, мұғалімге арналған нұсқаулық, әдістемелік материалдар.
Жалпы мақсаты	1. Ойнау әдісін жетілдіру. 2. Шаппандықты, төзімділікті, күштілікті, икемділікті дамыту. 3. Жаттығулар орындау арқылы денсаулығын арттыру.
Тапсырмалар	Денені, кеудені тік ұстап, дене сұлулығына мән беру жүру.

Оқу құралдары: секундомер, ысқырық, үстел теннисі тақтасы, ракеткалар.

Сабақтың барысы :

Кезең	р/с	Сабақта жоспарланған іс- әрекет	Оқушылар әрекеті
Алғашқы даярлық бөлім. 13-15 мин.	I	Сапқа тұрғызу, амандасу Жаңа сабақтың тақырыбы, мазмұнымен таныстыру.	Бір сызық бойына түзеу тұрады, Кезекші рапорт береді, тыңдайды.
	II	1. Бір орында тұрып бұрылу жаттығулары. 2. Бір орында тұрып –адымдау жаттығулары. 3. Жүру жаттығулары: аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, –ішімен, жартылай отырып жүру. 4. Жүгіру жаттығулары: -Арнайлы жүгіру жаттығулары: жеңіл жүгіру-оң, сол жанымен жүгіру, тізені алға көтеріп, қолды артына ұстап аяқты тигізу; артымен жүру, аяқты жанына тигізу, қатты жылдамдықпен жүгіру, жәй жүгіру, жүру. 5. Жалпы дене дамытатын жаттығулар: а) аяқ иық көлемінде, қол белде; басты оңға 1-4 рет, солға 4-8 рет айналдыру. 4-6 рет қайталау. б) Б.к аяқ иық көлемінде: екі қолды, иықты-1-4 алға, 5-8 рет артқа қарай айналдыру. 4-6 рет қайталау. в) Б.к аяқ иық көлемінде: белді оңға, солға қарай айналдыру. 8-10 рет г) Б.к аяқ иық көлемінде: аяқтың буындарын сыртқа, ішке қарай айналдыру. 1-8 рет. д) Секіру жаттығулары.	Оңға, солға, кері қарай бұрылады. Сол аяғынан бастап бірдей адымдап орындайды. Аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, ішімен жүреді. көрсеткен жаттығуларды жүгіріп жүріп орындайды. Шеңберге тұрып орындайды. Әр жаттығуды мұғалімнің көрсеткенін дей орындау. -бір қатарға тұру.
Негізгі бөлім. 40 мин.	III	Қалақты жылдам және жеңіл қолға үйрету үшін, әртүрлі жаттығулар бар. Оларды қай жерде болмасын өз бетінше, үйде де, далада да жасауға болады. Допты соғу. Допты қалаққа қойып алып, шамамен белуардан деңгейінде ұсталған қалақпен допты астыңғы жағынан соғу. Әуелі бір жағынан соғу, сосын екінші жағынан соғу, кейіннен сол және оң жағынан кезектестіріп соғу. Қабырға жанындағы ойын. Қабырғадан 3-4 метр қашықтықта жартылай оңға бұрылып тұру, допты қалақсыз жайлап соғу, қалақпен оны қабырғаға соғылып, өзіңізге қайтып келетіндей етіп соғу керек. Бұл жағдайда допты әр соққыдан соң бос қолымен қағып алып отыруға, содан соң бұл қарапайым техникалық элементтен соң қалақпен соққыларды тоқтаусыз, соққы санына жасауға болады. Бұл жаттығуды күрделендіруге болады. Ол үшін ауадағы допты әуелі еденге соғып, сосын қабырғаға, одан кейін өзіңізге қайта соққы жасау үшін қайтып келуі тиіс.	Оқушылар тыңдайды, орындайды. Қарама-қарсы тұрып бір-бірімен ойнайды. Екі жақты ойын ойнайды.
Қортынды бөлім. 3-5 м	IV	Оқушылардың сабақ барысын түсінгені туралы сұрақ жауап арқылы білу. Үстел теннисін практика жүзінде ойнату. Оқушылардың сабақ барысындағы жетістіктеріне кемшіліктерін атап өту. Оқушыларды бағалау	Бір қатарға тұрып, тыңдайды, қортынды жасайды. Оқушылар демалысқа шығады.

Сабақ : № 14

Бекітілді : 
Оқу ісін меңгерушісі
А. Алдабергенова

Күні : 01.10.2025 жыл

Үйірме: үстел теннисі.

Пән мұғалімі : Еркебаев Бекайдар Камалханович .

Сабақтың тақырыбы	Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы.
Сілтеме	Жоспар, мұғалімге арналған нұсқаулық, әдістемелік материалдар.
Жалпы мақсаты	1. Ойнау әдісін жетілдіру. 2. Шапшандықты, төзімділікті, күштілікті, икемділікті дамыту. 3. Жаттығулар орындау арқылы денсаулығын арттыру.
Тапсырмалар	Денені, кеудені тік ұстап, дене сұлулығына мән беру жүру.

Оқу құралдары: секундомер, дықырық, үстел теннисі тақтасы, ракеткалар.

Сабақтың барысы :

Кезең	р/с	Сабақта жоспарланған іс- әрекет	Оқушылар әрекеті
Алғашқы даярлық бөлім. 13-15 мин.	I	Сапқа тұрғызу, амандасу Жана сабақтың тақырыбы, мазмұнымен таныстыру.	Бір сызық бойына түзеу тұрады, Кезекші рапорт береді, тыңдайды.
	II	1. Бір орында тұрып бұрылу жаттығулары. 2. Бір орында тұрып – адымдау жаттығулары. 3. Жүру жаттығулары: аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, -ішімен, жартылай отырып жүру. 4. Жүгіру жаттығулары: - Арнайлы жүгіру жаттығулары: жеңіл жүгіру-оң, сол жанымен жүгіру, тізені алға көтеріп; қолды артына ұстап аяқты тигізу; артымен жүру, аяқты жанына тигізу, қатты жылдамдықпен жүгіру, жәй жүгіру, жүру. 5. Жалпы дене дамытатын жаттығулар: а) аяқ иық көлемінде, қол белде; басты оңға 1-4 рет, солға 4-8 рет айналдыру. 4-6 рет қайталау. б) Б.к аяқ иық көлемінде: екі қолды, иықты-1-4 алға, 5-8 рет артқа қарай айналдыру. 4-6 рет қайталау. в) Б.к аяқ иық көлемінде: белді оңға, солға қарай айналдыру. 8-10 рет г) Б.к аяқ иық көлемінде: аяқтың буындарын сыртқа, ішке қарай айналдыру. 1-8 рет. д) Секіру жаттығулары.	Оңға, солға, кері қарай бұрылады. Сол аяғынан бастап бірдей адымдап орындайды. Аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, ішімен жүреді. көрсеткен жаттығуларды жүгіріп жүріп орындайды. Шенберге тұрып орындайды. Әр жаттығуды мұғалімнің көрсеткенін дей орындау. -бір қатарға тұру.
Негізгі бөлім. 40 мин.	III	Спортшының дұрыс тұруы, бұл аяқтарын иықтың көлемінен кеңірек, тізені сәл бүгіп, ішке қарай ұстау, табанды толық жерде ұстау, аяқ үші сәл ғана екі жаққа қаратылған, өзі аздап алға еңкейіп тұрады. әр ойыншы өзіне ыңғайлы тұрысты тандап алады. Бұл ойыншының бойына, физикалық күшіне, қимыл қозғалысын басқаруына, ойын стилінің ерекшелігіне байланысты. Қозғалыстың техникасын жылдам, әрі тез игеру үшін бастапқы калыпты дұрыс тандап ала білу керек, бұл соққы мен қозғалыстың жылдамдығының сапасына әсер етеді. Ойыншының қозғалыстарының басты мақсаты, неғұрлым жылдам орын ауыстырып соққы беретін жерге жету, дұрыс, ыңғайлы тұрып, дәл соққыны жүзеге асыру.	Оқушылар тыңдайды, орындайды. Қарама-қарсы тұрып бір-бірімен ойнайды. Екі жақты ойын ойнайды.
Қортынды бөлім. 3-5 м	IV	Оқушылардың сабақ барысын түсінгені туралы сұрақ жауап арқылы білу. Үстел теннисін практика жүзінде ойнату. Оқушылардың сабақ барысындағы жетістіктеріне кемшіліктерін атап өту. Оқушыларды бағалау	Бір қатарға тұрып, тыңдайды, қортынды жасайды. Оқушылар демалысқа шығады.

Сабақ : № 15

Бекітілді : _____
Оқу ісінің меңгерушісі
А. Алдабергенова

Күні : 02.10.2025 жыл

Үйірме: үстел теннисі.

Пән мұғалімі : Еркебаев Бекайдар Камалханович .

Сабақтың тақырыбы	Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы
Сілтеме	Жоспар, мұғалімге арналған нұсқаулық, әдістемелік материалдар.
Жалпы мақсаты	1. Ойнау әдісін жетілдіру. 2. Шапшаңдықты, төзімділікті, күштілікті, икемділікті дамыту. 3. Жаттығулар орындау арқылы денсаулығын арттыру.
Тапсырмалар	Денені ,кеудені тік ұстап, дене сұлулығына мән беру жүру.

Оқу құралдары: секундомер, ысқырық, үстел теннисі тақтасы, ракеткалар.

Сабақтың барысы :

Кез ең	р/с	Сабақта жоспарланған іс- әрекет	Оқушылар әрекеті
Алғашқы дайлық бөлім. 13-15 мин.	I	Сапқа тұрғызу,, амандасу Жана сабақтың тақырыбы, мазмұнымен таныстыру.	Бір сызық бойына түзеу тұрады, Кезекші рапорт береді, тыңдайды.
	II	1.Бір орында тұрып бұрылу жаттығулары. 2.Бір орында тұрып –адымдау жаттығулары. 3.Жүру жаттығулары: аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, -ішімен, жартылай отырып жүру. 4.Жүгіру жаттығулары: -Арнайлы жүгіру жаттығулары: жеңіл жүгіру-оң, сол жанымен жүгіру, тізені алға көтеріп; қолды артына ұстап аяқты тигізу; артымен жүру, аяқты жанына тигізу, қатты жылдамдықпен жүгіру, жәй жүгіру, жүру. 5.Жалпы дене дамытатын жаттығулар: а) аяқ иық көлемінде, қол белде; басты оңға 1-4 рет, солға 4-8 рет айналдыру. 4-6 рет қайталау. б) Б.к. аяқ иық көлемінде: екі қолды, иықты-1-4 алға, 5-8 рет артқа қарай айналдыру. 4-6 рет қайталау. в) Б.к. аяқ иық көлемінде: белді оңға, солға қарай айналдыру. 8-10 рет г) Б.к. аяқ иық көлемінде: аяқтың буындарын сыртқа, ішке қарай айналдыру. 1-8 рет. д) Секіру жаттығулары.	Оңға, солға, кері қарай бұрылады. Сол аяғынан бастап бірдей адымдап орындайды. Аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, ішімен жүреді. көрсеткен жаттығуларды жүгіріп жүріп орындайды. Шеңберге тұрып орындайды. Әр жаттығуды мұғалімнің көрсеткенін дей орындау. -бір қатарға тұру.
Негізгі бөлім. 40 мин.	III	Дұрыс бастапқы қалыпты таңдау техникалық соққының дұрыстығына ғана емес, сонымен бірге қозғалыстың жылдамдығына да әсер етеді. Үстел теннисі ойынындағы дұрыс тұруды қарастырайық. Бейтарап жағдайда теннисші үстелге бетімен қарап, аяқтары иық кеңдігіндей немесе одан да кең, аяқ үштері сәл екі жакқа қарап, өкшелері көтеріңкі, салмақты аяқтың үшіне түсіріп, тізелері сәл ішке қарап, тізе тұсында аяқ аздап бүгіледі. 3-сурет Теннисшінің бейтарап тұрысы (алдынан және жанынан қарағандағы жағдайы) Дене сәл алға еңкіш, иықтарды бос ұстау, қалақшаны ұстаған қол тік бұрыш жасай иілген және жоғары көтеріліп тұрады, доптың ұшуын бақылап көздері алға қарап, тұрады. Бұл қалып шамалы күш жұмсап керекті бағытқа қозғалу үшін өте ыңғайлы. Ойында теннисшілер қозғалыстың мынадай түрлерін жиі қолданады; бір аттамалы тәсіл адымдар, қадам басу тәсіл айқастырылған және аяқты жылжытып отырып қадам жасау.	Оқушылар тыңдайды, орындайды. Қарама-қарсы тұрып бір-бірімен ойнайды. Екі жақты ойын ойнайды.
Қортынды бөлім. 3-5 м	IV	Оқушылардың сабақ барысын түсінгені туралы сұрақ жауап арқылы білу. Үстел теннисін практика жүзінде ойнату. Оқушылардың сабақ барысындағы жетістіктеріне кемшіліктерін атап өту. Оқушыларды бағалау	Бір қатарға тұрып, тыңдайды, қортынды жасайды. Оқушылар демалысқа шығады.

Күні : 07.10.2025 жыл

Үйірме: үстел теннисі.

Пән мұғалімі : Еркебаев Бекайдар Камалханович .

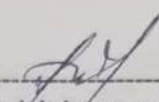
Сабақтың тақырыбы	Қысқаша теориялық мәліметтер
Сілтеме	Жоспар, мұғалімге арналған нұсқаулық, әдістемелік материалдар.
Жалпы мақсаты	1. Ойнау әдісін жетілдіру. 2. Шапшандықты, төзімділікті, күштілікті, икемділікті дамыту. 3. Жаттығулар орындау арқылы денсаулығын арттыру.
Тапсырмалар	Денені, кеудені тік ұстап, дене сұлулығына мән беру жүру.

Оқу құралдары: секундомер, ысқырық, үстел теннисі тақтасы, ракеткалар.

Сабақтың барысы :

Кезең	р/с	Сабақта жоспарланған іс-әрекет	Оқушылар әрекеті
Алғашқы даярлық бөлім. 15 мин.	I	Сапқа тұрғызу, амандасу Жаңа сабақтың тақырыбы, мазмұнымен таныстыру.	Бір сызық бойына түзеу тұрады, Кезекші рапорт береді, тыңдайды.
	II	1. Бір орында тұрып бұрылу жаттығулары. 2. Бір орында тұрып –адымдау жаттығулары. 3. Жүру жаттығулары: аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, –ішімен, жартылай отырып жүру. 4. Жүгіру жаттығулары: -Арнайлы жүгіру жаттығулары: жеңіл жүгіру-оң, сол жанымен жүгіру, тізені алға көтеріп; қолды артына ұстап аяқты тигізу; артымен жүру, аяқты жанына тигізу, қатты жылдамдықпен жүгіру, жәй жүгіру, жүру. 5. Жалпы дене дамытатын жаттығулар: а) аяқ иық көлемінде, қол белде; басты оңға 1-4 рет, солға 4-8 рет айналдыру. 4-6 рет қайталау. б) Б.к аяқ иық көлемінде: екі қолды, иықты-1-4 алға, 5-8 рет артқа қарай айналдыру. 4-6 рет қайталау. в) Б.к аяқ иық көлемінде: белді оңға, солға қарай айналдыру. 8-10 рет г) Б.к аяқ иық көлемінде: аяқтың буындарын сыртқа, ішке қарай айналдыру. 1-8 рет. д) Секіру жаттығулары.	Оңға, солға, кері қарай бұрылады. Сол аяғынан бастап бірдей адымдап орындайды. Аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, ішімен жүреді. көрсеткен жаттығуларды жүгіріп жүріп орындайды. Шеңберге тұрып орындайды. Әр жаттығуды мұғалімнің көрсеткенін дей орындау. -бір қатарға тұру.
Негізгі бөлім. 40 мин.	III	Адымды алмастыру бір орында тұрып айналыс жасауға және алға артқа шамалы қозғалыс жасау жасауға қолданылады. Ойыншы бір орында тұрғандай болады. 4-сурет Қозғалыстың бір адымдық тәсілі Алға қарай қозғалыс негізінде қысқа немесе қиғаш келген доптарды қабылдау үшін қолданылады. Алға қарай қозғалыста допқа жақын аяқ кең адым жасайды және тізе қатты иіледі. 5- сурет Қысқа допты қайтарудағы алға қарай қозғалыс. 6- сурет Қиғаш келген допты қайтару. Шетке қарай қозғалыс жасау Аяқты жылжытып отырып қадам жасау негізінен үстел жиегінде оңға солға қозғалу үшін қолданылады. Сонымен бірге негізгі қадам допқа жақын аяқпен жасалады, ал екіншісі негізгі тұрыстың деңгейіне дейін созылады. Ойыншының доптан сәл алыстауы кезінде «аяқты жылжытып отырып қадамдау» адымы жасалады.	Оқушылар тыңдайды, орындайды. Қарама-қарсы тұрып бір-бірімен ойнайды. Екі жақты ойын ойнайды.
Қортынды бөлім. 3-5 м	IV	Оқушылардың сабақ барысын түсінгені туралы сұрақ жауап арқылы білу. Үстел теннисін практика жүзінде ойнату. Оқушылардың сабақ барысындағы жетістіктеріне кемшіліктерін атап өту. Оқушыларды бағалау	Бір қатарға тұрып, тыңдайды, қортынды жасайды. Оқушылар демалысқа шығады.

Сабақ : № 17,18

Бекітілді : 
Оқу ісін меңгерушісі
А. Алдабергенова

Күні : 8,9,10.2025 жыл

Үйірме: үстел теннисі.

Пән мұғалімі : Еркебаев Бекайдар Камалханович .

Сабақтың тақырыбы	Қысқаша теориялық мәліметтер
Сілтеме	Жоспар, мұғалімге арналған нұсқаулық, әдістемелік материалдар.
Жалпы мақсаты	1. Теориялық материалды жетілдіру. 2. Шапшаңдықты, төзімділікті, күштілікті, икемділікті дамыту. 3. Жаттығулар орындау арқылы денсаулығын арттыру.
Тапсырмалар	Денені, кеудені тік ұстап, дене сұлулығына мән беру жүру.

Оқу құралдары: секундомер, ысқырық, үстел теннисі тақтасы, ракеткалар.
Сабақтың барысы :

Кезең	р/с	Сабақта жоспарланған іс- әрекет	Оқушылар әрекеті
Алғашқы даярлық бөлім. 15 мин.	I	Сапқа тұрғызу, амандасу Жаңа сабақтың тақырыбы, мазмұнымен таныстыру.	Бір сызық бойына түзеу тұрады, Кезекші рапорт береді, тыңдайды.
	II	1. Бір орында тұрып бұрылу жаттығулары. 2. Бір орында тұрып – адымдау жаттығулары. 3. Жүру жаттығулары: аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, -ішімен, жартылай отырып жүру. 4. Жүгіру жаттығулары: - Арнайлы жүгіру жаттығулары: жеңіл жүгіру- оң, сол жанымен жүгіру, тізені алға көтеріп, қолды артына ұстап аяқты тигізу; артымен жүру, аяқты жанына тигізу, қатты жылдамдықпен жүгіру, жәй жүгіру, жүру. 5. Жалпы дене дамытатын жаттығулар: а) аяқ иық көлемінде, қол белде; басты оңға 1-4 рет, солға 4-8 рет айналдыру. 4-6 рет қайталау. б) Б.қ аяқ иық көлемінде: екі қолды, иықты- 1-4 алға, 5-8 рет артқа қарай айналдыру. 4-6 рет қайталау. в) Б.қ аяқ иық көлемінде: белді оңға, солға қарай айналдыру. 8-10 рет г) Б.қ аяқ иық көлемінде: аяқтың буындарын сыртқа, ішке қарай айналдыру. 1-8 рет. д) Секіру жаттығулары.	Оңға, солға, кері қарай бұрылады. Сол аяғынан бастап бірдей адымдап орындайды. Аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, ішімен жүреді. көрсеткен жаттығуларды жүгіріп жүріп орындайды. Шенберге тұрып орындайды. Әр жаттығуды мұғалімнің көрсеткенін дей орындау. -бір қатарға тұру.
Негізгі бөлім. 40 мин.	III	Аяқты жылжытып отырып қадам жасау негізінен үстел жиегінде оңға солға қозғалу үшін қолданылады. Сонымен бірге негізгі қадам допқа жақын аяқпен жасалады, ал екіншісі негізгі тұрыстың деңгейіне дейін созылады. Ойыншының доптан сәл алыстауы кезінде «аяқты жылжытып отырып қадамдау» адымы жасалады. 7-сурет Аяқты жылжытып отырып қадам жасау Айқастырылған адымдар орта және алыс арақашықтықтарда қолданылады. Бұл тәсілдерді қозғалыста бірінші болып доптан алыс аяқ бірінші адым жасайды, салмақ салатын аяқтың алдында болады. (алдыңғы айқастырылған адым) немесе салмақ салатын аяқтың артында болады. (артқы айқастырылған адым) Сонан соң салмақ салатын аяқ созылып соққы соғуға ыңғайлы жерге қойылады. 8-сурет Айқастырылған адымдар Доптың ұшу бағытында допқа жақын тұрған аяқ емес, алыс тұрған аяқ бастайтынына назар аударыңыздар. Мысалы; солға алға қозғалысында адымды оң аяқтан бастау керек. Диагоналды қозғалыста айқастырылған қадамды қолданған дұрыс.	Оқушылар тыңдайды, орындайды. Қарама-қарсы тұрып бір-бірімен ойнайды. Екі жақты ойын ойнайды.
Қортынды бөлім. 3-5 м	IV	Оқушылардың сабақ барысын түсінгені туралы сұрақ жауап арқылы білу. Үстел теннисін практика жүзінде ойнату. Оқушылардың сабақ барысындағы жетістіктеріне кемшіліктерін атап өту. Оқушыларды бағалау	Бір қатарға тұрып, тыңдайды, қортынды жасайды. Оқушылар демалысқа шығады.

Сабақ : № 19

Бекітілді : _____
Оқу ісінің меңгерушісі
А. Алдабергенова

Күні : 14.10.2025 жыл

Үйірме: үстел теннисі.

Пән мұғалімі : Еркебаев Бекайдар Камалханович .

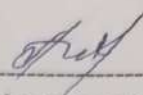
Сабақтың тақырыбы	Оқыту әдістемесі
Сілтеме	Жоспар, мұғалімге арналған нұсқаулық, әдістемелік материалдар.
Жалпы мақсаты	1. Оқу әдісін жетілдіру. 2. Шапшаңдықты, төзімділікті, күштілікті, икемділікті дамыту. 3. Жаттығулар орындау арқылы денсаулығын арттыру.
Тапсырмалар	Денені ,кеудені тік ұстап, дене сұлулығына мән беру жүру.

Оқу құралдары: секундомер, ысқырық, үстел теннисі тақтасы, ракеткалар.

Сабақтың барысы :

Кезең	р/с	Сабақта жоспарланған іс- әрекет	Оқушылар әрекеті
Алғашқы даярлық бөлім. 15 мин.	I	Сапқа тұрғызу, амандасу Жаңа сабақтың тақырыбы, мазмұнымен таныстыру.	Бір сызық бойына түзеу тұрады, Кезекші рапорт береді, тыңдайды.
	II	1. Бір орында тұрып бұрылу жаттығулары. 2. Бір орында тұрып –адымдау жаттығулары. 3. Жүру жаттығулары: аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, -ішімен, жартылай отырып жүру. 4. Жүгіру жаттығулары: -Арнайлы жүгіру жаттығулары: жеңіл жүгіру-оң, сол жанымен жүгіру, тізені алға көтеріп; колды артына ұстап аяқты тигізу; артымен жүру, аяқты жанына тигізу, қатты жылдамдықпен жүгіру, жәй жүгіру, жүру. 5. Жалпы дене дамытатын жаттығулар: а) аяқ иық көлемінде, кол белде; басты оңға 1-4 рет, солға 4-8 рет айналдыру. 4-6 рет қайталау. б) Б.к аяқ иық көлемінде: екі колды, иықты-1-4 алға, 5-8 рет артқа қарай айналдыру. 4-6 рет қайталау. в) Б.к аяқ иық көлемінде: белді оңға, солға қарай айналдыру. 8-10 рет г) Б.к аяқ иық көлемінде: аяқтың буындарын сыртқа, ішке қарай айналдыру. 1-8 рет. д) Секіру жаттығулары.	Оңға, солға, кері қарай бұрылады. Сол аяғынан бастап бірдей адымдап орындайды. Аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, ішімен жүреді. көрсеткен жаттығуларды жүгіріп жүріп орындайды. Шеңберге тұрып орындайды. Әр жаттығуды мұғалімнің көрсеткенін дей орындау. -бір қатарға тұру.
Негізгі бөлім. 40 мин.	III	Оқыту әдістемесі Қозғалыстың техникасын дұрыс және жылдам игеру үшін және ең «жылдам» допты қуып жету үшін мына ақыл кеңестерді оқып, ойын және жарыс кезінде орнымен орындауға тырысындар. 1. Сокқы жасалмастан бұрын, дұрыс бастапқы қалыпты таңдап алыңыз, бұл сіздің сокқыңыздың сапалығына ғана емес, сіздің жылдам қозғалысыңызға да әсер етеді. 2. Қозғалыс кезінде теннисшінің негізгі тұрысын ұстаныңыз, немесе аяқты қойған кезде дұрыс тұрыста болыңыз. 3. Қозғалыстың түрлі тәсілдерін әр бағытта қолданған кезде салмақтың орталығы аяқ үшін түсіп, сокқы беретін бағытқа ауысқаны дұрыс. 4. Әр сокқы жасаған соң қысқа жолмен үстелдің орта тұсына келіп, келесі сокқыға даяр тұрыңыз. 5. Үстел жанында қозғала тұрып, асықпаңыз, жеңіл қозғалыңыз, артық қозғалыс жасамаңыз, бір адым жасауға болатын болса, екі адым жасамаңыз. Артық қозғалыстар алтын уақытыңызды алып, сокқы жасауға дұрыс дайындалуға бөгет жасайды.	Оқушылар тыңдайды, орындайды. Қарама-қарсы тұрып бір-бірімен ойнайды. Екі жақты ойын ойнайды.
Қортынды бөлім. 3-5 м	IV	Оқушылардың сабақ барысын түсінгені туралы сұрақ жауап арқылы білу. Үстел теннисін практика жүзінде ойнату. Оқушылардың сабақ барысындағы жетістіктеріне кемшіліктерін атап өту. Оқушыларды бағалау	Бір қатарға тұрып, тыңдайды, қортынды жасайды. Оқушылар демалысқа шығады.

Сабақ : № 20,21

Бекітілді : 
Оқу ісінің меңгерушісі
А. Алдабергенова

Күні : 15.16.10.2025 жыл

Үйірме: үстел теннисі.

Пән мұғалімі : Еркебаев Бекайдар Камалханович .

Сабақтың тақырыбы	Оқыту әдістемесі
Сілтеме	Жоспар, мұғалімге арналған нұсқаулық, әдістемелік материалдар.
Жалпы мақсаты	1. Оқыту әдісін жетілдіру. 2. Шапшаңдықты, төзімділікті, күштілікті, икемділікті дамыту. 3. Жаттығулар орындау арқылы денсаулығын арттыру.
Тапсырмалар	Денені ,кеудені тік ұстап, дене сұлулығына мән беру жүру.

Оқу құралдары: секундомер, ысқырық, үстел теннисі тақтасы, ракеткалар.
Сабақтың барысы :

Кез ең	р/с	Сабақта жоспарланған іс- әрекет	Оқушылар әрекеті
Алғашқы дайылық бөлім. 15 мин.	I	Сапқа тұрғызу, амандасу Жаңа сабақтың тақырыбы, мазмұнымен таныстыру.	Бір сызық бойына түзеу тұрады, Кезекші рапорт береді, тыңдайды.
	II	1. Бір орында тұрып бұрылу жаттығулары. 2. Бір орында тұрып –адымдау жаттығулары. 3. Жүру жаттығулары: аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, -ішімен, жартылай отырып жүру. 4. Жүгіру жаттығулары: -Арнайлы жүгіру жаттығулары: жеңіл жүгіру-оң, сол жанымен жүгіру, тізені алға көтеріп; қолды артына ұстап аяқты тигізу; артымен жүру, аяқты жанына тигізу, қатты жылдамдықпен жүгіру, жәй жүгіру, жүру. 5. Жалпы дене дамытатын жаттығулар: а) аяқ иық көлемінде, қол белде, басты оңға 1-4 рет, солға 4-8 рет айналдыру. 4-6 рет қайталау. б) Б.к аяқ иық көлемінде: екі қолды, иықты-1-4 алға, 5-8 рет артқа қарай айналдыру. 4-6 рет қайталау. в) Б.к аяқ иық көлемінде: белді оңға, солға қарай айналдыру. 8-10 рет г) Б.к аяқ иық көлемінде: аяқтың буындарын сыртқа, ішке қарай айналдыру. 1-8 рет. д) Секіру жаттығулары.	Оңға, солға, кері қарай бұрылады. Сол аяғынан бастап бірдей адымдап орындайды. Аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, ішімен жүреді. көрсеткен жаттығуларды жүгіріп жүріп орындайды. Шеңберге тұрып орындайды. Әр жаттығуды мұғалімнің көрсеткенін дей орындау. -бір қатарға тұру.
Негізгі бөлім. 40 мин.	III	6. Әртүрлі қозғалуға әр бағытта қозғалуға, әр жаққа бұрылыс жасаңыз, бұл сіздің ойыныңыздың шеберлігін арттырады. 7. Арнайы физикалық шеберлігіңізді үнемі жетілдіріп отырыңыз жылдамдық, икемділікті шыдамдылықты, кимыл қозғалыс координациясын, әсіресе тепе теңдік сақтауды қажет етеді өйткені үстел теннисінде қозғалыстың көп бөлігі екпінді, шапшаң орындалады және көп күш жұмсауды керек етеді. 8. Қозғалыс жасаудың тиімді тәсілдерін игеруге уақытыңыз бен ынтаңызды аямаңыз, өйткені дұрыс, тиімді, жылдам қозғалу ойын кезінде жеңіске жетудің бірден бір кілті. 9. Қозғалыстың дұрыс техникасын игеру және бекіту үшін алдамшы жаттығулар жасауды үйреніңіз. Ал үстелдегі жаттығуларды доптың қайда және қай доп ұшып келетінін білгенде тапсырмалар бойынша жасаңыз. Бұндай жаттығулар қозғалыс техникасын тезірек игеру үшін және есеп үшін ойынға жаттығуға жақсы дайындалу үшін тиімді. Жаттығулар комплексі Жаттықтырушының басқаруымен қозғалыстар және тұрыстар жасау. Солдан, оңнан соққы жасау үшін тиімді тұрыстар.	Оқушылар тыңдайды, орындайды. Қарама-қарсы тұрып бір-бірімен ойнайды. Екі жақты ойын ойнайды.
Қортынды бөлім. 3-5 м	IV	Оқушылардың сабақ барысын түсінгені туралы сұрақ жауап арқылы білу. Үстел теннисін практика жүзінде ойнату. Оқушылардың сабақ барысындағы жетістіктеріме кемшіліктерін атап өту. Оқушыларды бағалау	Бір қатарға тұрып, тыңдайды, қортынды жасайды. Оқушылар демалысқа шығады.

Сабақ : № 22,23

Бекітілді : _____

Оқу ісінң меңгерушісі

А. Алдабергенова

Күні : 21.22..10.2025 жыл

Үйірме: үстел теннисі.

Пән мұғалімі : Еркебаев Бекайдар Камалханович .

Сабақтың тақырыбы	Доп беру (подача)
Сілтеме	Жоспар, мұғалімге арналған нұсқаулық, әдістемелік материалдар.
Жалпы мақсаты	1. Оқыту әдісін жетілдіру. 2. Шапшаңдықты, төзімділікті, күштілікті, икемділікті дамыту. 3. Жаттығулар орындау арқылы денсаулығын арттыру.
Тапсырмалар	Денені , кеудені тік ұстап, дене сұлулығына мән беру жүру.

Оқу құралдары: секундомер, ысқырық, үстел теннисі тақтасы, ракеткалар.

Сабақтың барысы :

Кезең	р/с	Сабақта жоспарланған іс- әрекет	Оқушылар әрекеті
Алғашқы даярлық бөлім. 15 мин.	I	Сапқа тұрғызу, амандасу Жаңа сабақтың тақырыбы, мазмұнымен таныстыру.	Бір сызық бойына түзеу тұрады, Кезекші рапорт береді, тыңдайды.
	II	1. Бір орында тұрып бұрылу жаттығулары. 2. Бір орында тұрып –адымдау жаттығулары. 3. Жүру жаттығулары: аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, -ішімен, жартылай отырып жүру. 4. Жүгіру жаттығулары: -Арнайлы жүгіру жаттығулары: жеңіл жүгіру-оң, сол жанымен жүгіру, тізені алға көтеріп; қолды артына ұстап аяқты тигізу; артымен жүру, аяқты жанына тигізу, қатты жылдамдықпен жүгіру, жәй жүгіру, жүру. 5. Жалпы дене дамытатын жаттығулар: а) аяқ иық көлемінде, қол белде; басты оңға 1-4 рет, солға 4-8 рет айналдыру. 4-6 рет қайталау. б) Б.қ аяқ иық көлемінде: екі қолды, иықты-1-4 алға, 5-8 рет артқа қарай айналдыру. 4-6 рет қайталау. в) Б.қ аяқ иық көлемінде: белді оңға, солға қарай айналдыру. 8-10 рет г) Б.қ аяқ иық көлемінде: аяқтың буындарын сыртқа, ішке қарай айналдыру. 1-8 рет. д) Секіру жаттығулары.	Оңға, солға, кері қарай бұрылады. Сол аяғынан бастап бірдей адымдап орындайды. Аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, ішімен жүреді. көрсеткен жаттығуларды жүгіріп жүріп орындайды. Шеңберге тұрып орындайды. Әр жаттығуды мұғалімнің көрсеткенін дей орындау. -бір қатарға тұру.
Негізгі бөлім. 40 мин.	III	Допты беру бірінші ойнау соққы болып табылады және ол соққыдан ұпайдың ойналуы басталады. Сондықтан допты дұрыс беру өте қажет. Допты беру – статикалық жағдайдан жасалынады және бақталастың әрекеттерінен тәуелсіз болатын жалғыз техникалық тәсіл. Доп беруді орындау техникалық екі бөлімнен құралады: допты лақтыру және соққының өзінен. Доп берудің негізгі ережелерін қарастырайық. Доп ашық алақанмен лақтырылады, бас бармақ басқа жаққа қарай қалдырылады, ал қалған төрт саусақтар бірге ұстап созылған жағдайда болады. Міндетті түрде, доп пен қолын үстелдің деңгейінен түспегенін, үстелдің артқы сызығын қиылыспағандай және үстелдің басында тұрмағандай етіп байқа, ондай жағдайда доп беру дұрыс берілмеген деп саналады. Доп қандай болса биіктікте, бақталас допты көре алатындай етіп, 16 смден кем емес, сілтеу үшін және доп беру үшін ыңғайлы болғандай етіп беріледі. Доп беру арқылы допка әр түрлі айналу бағыттарын беруге болады.	Оқушылар тыңдайды, орындайды. Қарама-қарсы тұрып бір-бірімен ойнайды. Екі жақты ойын ойнайды.
Қортынды бөлім. 3-5 м	IV	Оқушылардың сабақ барысын түсінгені туралы сұрақ жауап арқылы білу. Үстел теннисін практика жүзінде ойнату. Оқушылардың сабақ барысындағы жетістіктеріне кемшіліктерін атап өту. Оқушыларды бағалау	Бір қатарға тұрып, тыңдайды, қортынды жасайды. Оқушылар демалысқа шығады.

Күні : 23.10.2025 жыл

Үйірме: үстел теннисі.

Пән мұғалімі : Еркебаев Бекайдар Камалханович .

Сабақтың тақырыбы	Доп беру (подача)
Сілтеме	Жоспар, мұғалімге арналған нұсқаулық, әдістемелік материалдар.
Жалпы мақсаты	1. Доп беру әдісін жетілдіру. 2. Шапшаңдықты, төзімділікті, күштілікті, икемділікті дамыту. 3. Жаттығулар орындау арқылы денсаулығын арттыру.
Тапсырмалар	Денені, кеудені тік ұстап, дене сұлулығына мән беру жүру.

Оқу құралдары: секундомер, ысқырық, үстел теннисі тақтасы, ракеткалар.

Сабақтың барысы :

Кез ең	р/с	Сабақта жоспарланған іс- әрекет	Оқушылар әрекеті
Алғашқы даярлық бөлім. 15 мин.	I	Сапқа тұрғызу, амандасу Жаңа сабақтың тақырыбы, мазмұнымен таныстыру.	Бір сызық бойына түзеу тұрады,
	II	1. Бір орында тұрып бұрылу жаттығулары. 2. Бір орында тұрып – адымдау жаттығулары. 3. Жүру жаттығулары: аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, -ішімен, жартылай отырып жүру. 4. Жүгіру жаттығулары: - Арнайлы жүгіру жаттығулары: жеңіл жүгіру – оң, сол жанымен жүгіру, тізені алға көтеріп, қолды артына ұстап аяқты тигізу; артымен жүру, аяқты жанына тигізу, қатты жылдамдықпен жүгіру, жәй жүгіру, жүру. 5. Жалпы дене дамытатын жаттығулар: а) аяқ иық көлемінде, қол белде; басты оңға 1-4 рет, солға 4-8 рет айналдыру. -4-6 рет қайталау. б) Б.к аяқ иық көлемінде: екі қолды, иықты-1-4 алға, 5-8 рет артқа қарай айналдыру. 4-6 рет қайталау. в) Б.к аяқ иық көлемінде: белді оңға, солға қарай айналдыру. 8-10 рет г) Б.к аяқ иық көлемінде: аяқтың буындарын сыртқа, ішке қарай айналдыру. 1-8 рет. д) Секіру жаттығулары.	Оңға, солға, кері қарай бұрылады. Сол аяғынан бастап бірдей адымдап орындайды. Аяқтың ұшымен, өкшемен, сыртымен, ішімен жүреді. көрсеткен жаттығуларды жүгіріп жүріп орындайды. Шенберге тұрып орындайды. Әр жаттығуды мұғалімнің көрсеткенін дей орындау. -бір қатарға тұру.
Негізгі бөлім. 40 мин.	II	Негізгі қозғалыстар: а) Біз жоғары айтқандай, боп берудің тұру қалпы мен дайындалу фазасы сондай болады. Доп жоғары жеңіл лақтырылады: осымен бірге сол уақытта қалақмен қолды артқа қарай сілтеу үшін апарады, дененің оң жағына қарай сүйенеді; б) Тордан төмен болған кезде, түсіп бара жатқан допқа соққы береді. Қалақтың ұстап тұрған қолдың осі шынтак болады. Тік қозғалысы кезінде білек алдына допқа соққан күшін жетілдіреді. с) Доппен қалақ жанасқан кезде, қалақтың жазықтығы кішкене еңкейген болу керек; қалақпен жоғарғы жақтан доппен жанасады – ортасынан сәл жоғарырақ, осының салдарынан белгілі жоғары айналуымен доп алдына қарай жылдам қозғалады. д) Доптың қалақшадан жұлынып алғаннан кейін, үстелдің артқы сызығына жақын секіріп кету керек. 1.2 Қысқа баяу доптардың сол жағынан беру Негізгі қозғалыстар: а) Алдын-ала дайындалу фазасы, алдында айтып кеткен доп беру сияқты. Осында тек қана доп беру үшін қолды сілтеу үшін алдымен жоғары артқа апарады. б) Доп тордың деңгейінен сәл жоғары төмендегенде, ойыншы білегімен жоғары-алдына қозғалысын орындайды, қалақшаның жазықтығы кішкене артқа қарай иілген және доппен ортасынан сәл төмен жанасады. с) Доптың бірінші секіріп түсу үстелдің ортасында, содан кейін ол, тордан ұшып, бақталасының үстелінің жартысына тордың қасына құлайды. Баяу қысқа доптар беруін кенет, үстіңгі және төменгі айналысымен шапшаң ұзын немесе бұйыр үстіңгі және астыңғы айналысының ұзын доптар беруімен үйлестіріледі. Кенет қысқа және ұзын доп беру үшін алдын-ала дайындау үшін фазасының талаптары бірдей. Жеңіл қысқа допты берген кезде, бақталас ұзын шапшаң допты алам деп дайындалып жатқан кезде, қолдың құлшынуын тосыннан істейді, немесе керісінше, егер бақталас жеңіл қысқа допты алам деп дайындалып тұрса, допты беруді шапшаң ұзын соққымен істейді. Бұл қозғалыстар шапшаң және бейімделгіш болу керек.	Оқушылар тыңдайды, орындайды. Қарама-қарсы тұрып бір-бірімен ойнайды. Екі жақты ойын ойнайды.
Қортынды бөлім. 3-5 м	IY	Оқушылардың сабақ барысын түсінгені туралы сұрақ жауап арқылы білу. Үстел теннисін практика жүзінде ойнату. Оқушылардың сабақ барысындағы жетістіктеріме кемшіліктерін атап өту. Оқушыларды бағалау	Бір қатарға тұрып, тыңдайды, қортынды жасайды. Оқушылар демалысқа шығады.