



БЕКІТЕМІН:
«Еркіншілік ауылының жалпы орта
білім беретін мектебі» КММ
Исатаева Б.

«02» 09 2024 ж.

КЕЛІСЕМІН: *Ш*
Мектеп директорының әдістеме
ісі жөніндегі орынбасары
Байтасова Ш.Ш.

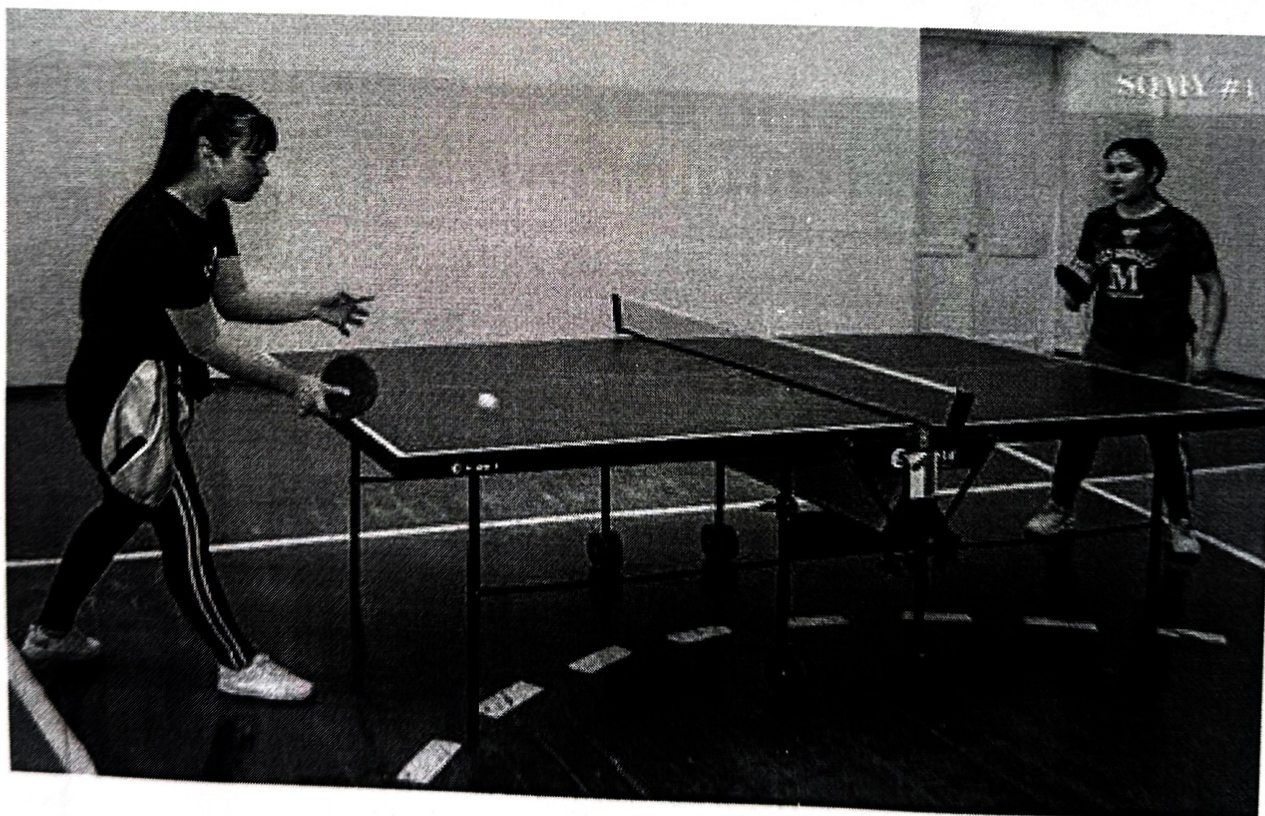
«02» 09 2024 ж.

Ә/Б ОТЫРЫСЫНДА қаралды
Хаттама № 1
Бірлестік жетекшісі
Тиянах Х.

Тиянах Х.
«02» 09 2024 ж.

Ақмола облысы
Ерейментау ауданы
«Еркіншілік ауылының жалпы орта білім беретін мектебі» КММ

СПОРТТЫҚ ОЙЫН АРАЛАС СЫНЫПЫТАР.



Дене шынықтыру пәні мұғалімі; Каримжан Х.

2024-2025 оқу жылы.

« Үстел теннисі » сабағының күнтізбелік жоспары
 аралас сыныныптар
 Аптасына- 1- сағат, барлығы 34- сағат.

№	Тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
1	1.Теннисшілердің техникалық дайындығы	1	04.09
2	1.1.Қалақшаны ұстау тәсілдері	1	07.09
3	1.1.1.Қысқаша теориялық мәліметтер	1	11.09
4	1.1.2. Оқыту әдістемесі	1	14.09
5	1.2. Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы	1	18.09
6	1.2.1. Қысқаша теориялық мәліметтер	1	21.09
7	1.2.2. Оқыту әдістемесі	1	25.09
8	1.3 Доп беру (подача)	1	28.09
9	1.3.1 Қысқаша теориялық мәлімет	1	02.10
10	1.3.2 Оқыту әдістемесі	1	05.10
11	1.4 Жазу (накат)	1	09.10
12	1.4.1 Қысқаша теориялық мәлімет	1	12.10
13	1.4.2 Оқыту әдістемесі	1	16.10
14	1.5 Топ-спин	1	19.10
15	1.5.1 Қысқаша теориялық мәлімет	1	23.10
16	1.5.2 Оқыту әдістемесі	1	26.10
17	1.6 Тіреуіш	1	30.10
18	1.6.1 Қысқаша теориялық мәлімет	1	02.11 24
19	1.6.2 Оқыту әдістемесі	1	06.11
20	1.7 кесіп алу (подрезка)	1	09.11
21	1.7.1 қысқаша теориялық мәліметтер	1	13.11
22	1.7.2 Оқыту әдістемесі	1	16.11
23	1.8 Тактикалық дайындық	1	20.11
24	1.8.1 Ұтыс ұпайын ойнату тактикасы	1	23.11
25	1.8.2 Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шашаң соқыларды орынау техникасы	1	27.11

26	1.8.3 Шабуылға қарсы тұру тактикасы	1	30.11
27	1.8.4 Шабуыл соққыларды жазумен орындау тактикасы	1	04.12
28-29	1.8.5. Кездесу жарысын өткізу тактикасы	2	07.11.12
30	1.9 Жұпта ойнаудағы ерекшеліктер	1	14.12
31	1.9.1 Жұпта ойнау тактикасы	1	18.12
32	1.9.2 Жұпты ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер	1	21.12
33	1.9.3 Методикалық нұсқау	1	26.12
34	1.10 Жарыстарды өткізу ережесі	1	28.12.
35-36	1.10.1 Жарыстарды ұйымдастыру	2	01.04-01.24.

Р/к	Тақырыбы	Сағат саны	Күні
1	Үйірменің міндетім мен мақсатын таныстыру	1	08.01
2	Қауіпсіздік ережесі	1	11.01
3	Үстел теннисі ережесімен таныстыру	1	15.01
4	Үстел теннисі ережесімен таныстыру	1	18.01
5	Үстел теннисі ережесімен таныстыру	1	22.01
6	Үстел теннисі ережесімен таныстыру	1	26.01
7	Допты ракетаның сыртымен таныстыру	1	29.01
8	Допты ракетаның сыртымен таныстыру	1	01.02
9	Допты ракетаның сыртымен шабуылдау	1	06.02

10	Допты ракетаның сыртымен қайтарып үйрену	1	08.02
3	Допты ракетаның сыртымен қайтарып үйрену	1	12.02
11	Допты ракетаның сыртымен қайтарып үйрену	1	15.02
12	Допты ракетаның ішімен шабуылдау	1	19.02
13	Допты ракетаның ішімен шабуылдау	1	22.02
14	Допты ракетаның ішімен шабуылдау	1	26.02
15	Допты ракетаның ішімен шабуылдау	1	29.02
16	Допты ракетаның сыртымен шабуылдау	1	04.03

17	Оқу жаттығу ойындары	1	07.03
18	Оқу жаттығу ойындары	1	11.03
19	Оқу жаттығу ойындары	1	14.03
20	Оқу жаттығу ойындары	1	18.03
21	Допты ракетканың ішімен қайтарып	1	21.03

	үйрену		
22	Допты ракетканың ішімен қайтарып үйрену	1	25.03
23	Допты ракетканың ішімен қайтарып үйрену	1	28.03
24	Допты ракетканың ішімен қайтарып үйрену	1	01.04
25	Шабуыл жасап үйрену	1	04.04

26	Оқу жаттығу ойындары	1	08.04
27	Оқу жаттығу ойындары	1	11.04
28	Оқу жаттығу ойындары	1	15.04
30	Оқу жаттығу ойындары	1	18.04
31	Допты беру түрлері	1	22.04
32	Допты беру түрлері	1	25.04
33	Допты беру түрлері	1	29.04
34	Допты беру түрлері	2	02.05 →
35	Допты тіке беру түрлері	1	06.05

36	Оқу жаттығу ойындары	1	06.05
37	Оқу жаттығу ойындары	1	09.05
38	Оқу жаттығу ойындары	1	13.05
39	Оқу жаттығу ойындары	1	16.05
40	Допты айналдырып беру түрлері	1	20.05
Барлығы жыл бойы: 79 сағат			