



БЕКІТІЛГЕН: *Ms*
«Еркіншілік ауылының жалпы орта
білім беретін мектебі» ҚММ
Исатаева Б.

« 02 » 09 2022 ж.

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

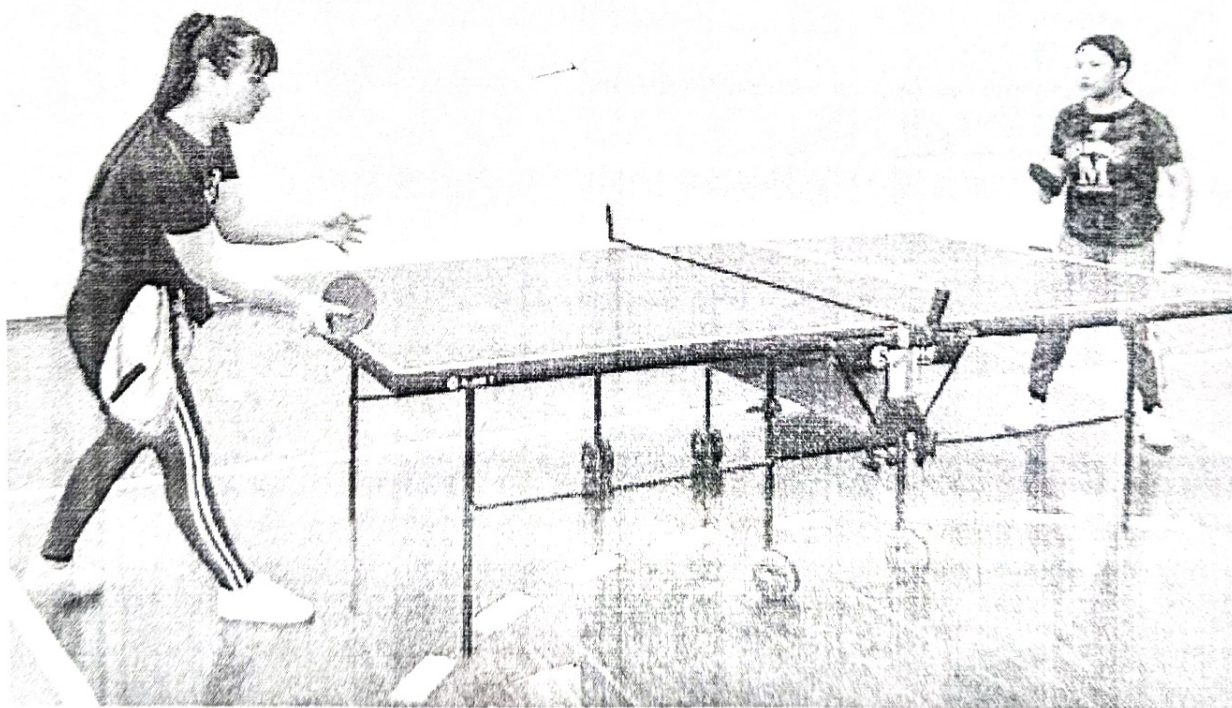
« 02 » 09 2022 ж.

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

Тиянах
« 02 » 09 2022 ж.

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

СПОРТТЫҚ ОЙЫН АРАЛАС СНЫПЫТАР.



Дене шынықтыру пәні мұғалімі; Каримжан Х.

2022-2023 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	05.09
2	1.1.Қалақшаны ұстау тәсілдері	1	07.09
3	1.1.1.Қысқаша теориялық мәліметтер	1	12.09
4	1.1.2. Оқыту әдістемесі	1	14.09
5	1.2. Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы	1	19.09
6	1.2.1. Қысқаша теориялық мәлі меттер	1	21.09
7	1.2.2. Оқыту әдістемесі	1	26.09
8	1.3 Доп беру (подача)	1	28.09
9	1.3.1 Қысқаша теориялық мәлімет	1	03.10
10	1.3.2 Оқыту әдістемесі	1	05.10
11	1.4 Жазу (накат)	1	10.10
12	1.4.1 Қысқаша теориялық мәлімет	1	12.10
13	1.4.2 Оқыту әдістемесі	1	17.10
14	1.5 Топ-спин	1	19.10
15	1.5.1 Қысқаша теориялық мәлімет	1	24.10
16	1.5.2 Оқыту әдістемесі	1	26.10
17	1.6 Тіреуіш	1	07.11
18	1.6.1 Қысқаша теориялық мәлімет	1	09.11
19	1.6.2 Оқыту әдістемесі	1	14.11
20	1.7 кесіп алу (подрезка)	1	16.11
21	1.7.1 қысқаша теориялық мәліметтер	1	21.11
22	1.7.2 Оқыту әдістемесі	1	23.11
23	1.8 Тактикалық дайындық	1	28.11
24	1.8.1 Ұтыс ұпайын ойнату тактикасы	1	30.11.
25	1.8.2 Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шашаң соқыларды орынау техникасы	1	05.12.

26	1.8.3 Шабуылға қарсы тұру тактикасы	1	02.12.
27	1.8.4 Шабуыл соққыларды жазумен орындау тактикасы	1	12.12.
28- 29	1.8.5. Кездесу жарысын өткізу тактикасы	2	14, 19.02.
30	1.9 Жұпта ойнаудағы ерекшеліктер	1	21.12.
31	1.9.1 Жұпта ойнау тактикасы	1	26.12
32	1.9.2 Жұпты ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер	1	28.12.
33	1.9.3 Методикалық нұсқау	1	21.12
34	1.10 Жарыстарды өткізу ережесі	1	26.12.
35- 36	1.10.1 Жарыстарды ұйымдастыру	2	28.12

Р/к	Тақырыбы	Сағат саны	Күні
1	Үйірменің міндетім мен мақсатын таныстыру	1	09.01
2	Қауіпсіздік ережесі	1	11.01
3	Үстел теннисі ережесімен таныстыру	1	16.01
4	Үстел теннисі ережесімен таныстыру	1	18.01
5	Үстел теннисі ережесімен таныстыру	1	22.01
6	Үстел теннисі ережесімен таныстыру	1	25.01
7	Допты ракетаның сыртымен таныстыру	1	30.01
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	13.02
11	Допты ракетаның сыртымен қайтарып үйрену	1	15.02
12	Допты ракетаның ішімен шабуылдау	1	20.02
13	Допты ракетаның ішімен шабуылдау	1	22.02
14	Допты ракетаның ішімен шабуылдау	1	27.02
15	Допты ракетаның ішімен шабуылдау	1	01.03
16	Допты ракетаның сыртымен шабуылдау	1	06.03

17	Оқу жаттығу ойындары	1	08.03
18	Оқу жаттығу ойындары	1	11.03
19	Оқу жаттығу ойындары	1	15.03
20	Оқу жаттығу ойындары	1	20.03
21	Допты ракетканың ішімен қайтарып	1	03.04

	үйрену		
22	Допты ракетканың ішімен қайтарып үйрену	1	05.04
23	Допты ракетканың ішімен қайтарып үйрену	1	10.04
24	Допты ракетканың ішімен қайтарып үйрену	1	12.04.
25	Шабуыл жасап үйрену	1	17.04

26	Оқу жаттығу ойындары	1	19.04
27	Оқу жаттығу ойындары	1	24.04
28	Оқу жаттығу ойындары	1	26.04
30	Оқу жаттығу ойындары	1	03.05
31	Допты беру түрлері	1	08.05
32	Допты беру түрлері	1	10.05
33	Допты беру түрлері	1	15.05
34	Допты беру түрлері	2	17.05
35	Допты тіке беру түрлері	1	22.05

36	Оқу жаттығу ойындары	1	23.05
37	Оқу жаттығу ойындары	1	24.05
38	Оқу жаттығу ойындары	1	29.05
39	Оқу жаттығу ойындары	1	30.05
40	Допты айналдырып беру түрлері	1	31.05
Барлығы жыл бойы: 79 сағат			