Ембі қызмет көрсету саласы колледжі

«Келісемін»
Директордың тәрбие ісі
жөніндегі орынбасары
_____ М.Д.Абишева
«05» 09 2022 ж

«Бекітемін»
Ембі қызмет көрсету саласы
колледж директоры
_____ Ж.Оразханов
«05» 09 2022 ж

Үстел теннисі секциясының жылдық жоспары

Құрастырған : *дене шынықтыру пәнінің мұғалімі Алданов А.А*

2022-2023 оқу жылы

2022-2023 оқу жылы бойынша Үстел теннисі ойынынан секция жұмысының жоспары

№	Жұмыс мазмұны	Сағат саны	Орындалу мерзімі
1	Кіріспе . Үстел теннисі ойынының тарихы	1	
2	Ойын ережесі	1	
3	Ракетканы ұстаудың әдіс – әрекеттері : көлденең (европалық ұстау), тігінен (азиаттық ұстау)	2	
4	Теннисшінің тұрысы мен орын ауыстыруы. Оңнан және сол жақтан қарай соғудың әлдеқайда рационалды тұрыстары	2	
5	Допты ойынға кіргізу соққысын орындау техникасы. Оңға және солға допты ойынға кіргізу соққысы түрлері:шабуылдық, қорғаныстық,дайындықтық	2	
6	Айналдырусыз және жоғарғы, төмен,жанама айналдырумен допты ойынға кіргізу соққысы	2	
7	Қысқа допты қайтарудағы алға қарай қозғалысы	1	
8	Қиғаш келген допты қайтару. Шетке қарай қозғалыс жасау.	2	
9	Доп беру (подача)	1	
10	1.1 Төменгі лақтырудың сол жақтан доп беру.	2	
11	1.2 Жылдам ұзақ доптардың жоғарғы айналыммен сол жақтан беру	1	
12	1.3 Астыңғы айналумен доптың сол жақтан шапщан беруі		
13	1.4 Үстінгі және төменгі айналумен оң жақ бүйірінен сол жақтан доп беру		
14	Жазу (накат)	1	
15	Сол жақтан жазу	1	
16	Оң жақтан жазу	1	
17	Топ спинді орындау техникасы	2	
18	Оң жақтан және сол жақтан топ спин	1	
19	Тіреуші	1	
20	Әлсіз тіреуші	2	
21	Кәсіп алу(подрезка) техникасы	2	
22	Оң және сол жақпен кесіп алу	1	
23	Ұтыс ұпайын ойнату тактикасы	2	
24	Ұтыс ұпайын ойнату тактикасы	1	
25	Шабуылға қарсы тұру тактикасы	1	
26	Жұпты ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер	2	

Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі **Алданов А.А.**