Ембі қызмет көрсету саласы колледжі

«Келісемін»
Директордың тәрбие ісі
Жөніндегі орынбасары
_____М.Д.Абишева
«05» 09 2025ж

«Бекітемін»
Ембі қызмет көрсету саласы
колледж директорының м.а.
_____Ф.С.Баешова
«05» 09 2025ж

Үстел теннисі секциясының жылдық жоспар

Құрастырған:дене шынықтыру пәнінің мұғалімі Ахметжанов Е.М.

2025-2026 оқу жылы

Сканировано с CamScanner

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 орны 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	Допты беру (подпча)	1	
10	1.1 Төмендегі 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	1	
13	1.4 Үстінгі және төменгі айналумен оң жақ бүйірінен сол жақтан доп беру	1	
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	

Сканировано с CamScanner