

Үстел теннисі үйірмесінің жылдық қорытынды есебі

Оқу жылы: 2024–2025

Үйірме атауы: Үстел теннисі

Барлығы: 34 сағат (аптасына 1 сағат)

Үйірме жетекшісі: Ізбасаров Ж.Е.

Қатысушылар: 14 оқушы қатысты

Мақсаты: Оқушыларға үстел теннисінің негізгі техникалық және тактикалық әдістерін үйрету, дене шынықтыру деңгейін арттыру, қозғалыс үйлесімділігін дамыту, спорттық тәртіп пен жарыс дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері: Үстел теннисі ойынының негізгі теориялық ережелерін меңгерту. Доп беру, қабылдау, шабуыл және қорғаныс техникасын үйрету. Жеке және топтық ойын тактикаларын дамыту. Ойын барысында дұрыс қозғалу және дұрыс ұстау әдістерін қалыптастыру.

Үйірме жұмысының мазмұны: Үйірме сабақтарында келесі тақырыптар қамтылды: Теннисшілердің техникалық дайындығы, қалақшаны ұстау тәсілдері. Оқыту әдістемелері және қысқаша теориялық мәліметтер. Доп беру, жазу (накат), кесіп алу (подрезка), тіреуіш және топ-спин әдістерін үйрену. Тактикалық дайындық: ұтыс ұпайын ойнау тактикасы, шабуыл және қорғаныс әдістері. Жұптық ойын ерекшеліктері және тактикалары. Жарыстарды ұйымдастыру және өткізу ережелері.

Сабақтардың өту барысы: Әр сабақ теориялық түсіндіру мен практикалық жаттығулар арқылы өткізілді. Оқушылар доп беру, қабылдау және соққы жасау техникасын меңгерді, сондай-ақ тактикалық ойлау қабілеттерін дамыту үшін ойын жаттығулары өткізілді.

Жетістіктер: Оқушылар негізгі техникалық әдістерді сенімді меңгерді. Қозғалыс үйлесімділігі мен реакция жылдамдығы артты. Үйірме ішінде мини-турнирлер ұйымдастырылып, оқушылар жарыс тәжірибесін жинады. Жұптық ойын техникасы мен тактикасы бойынша жақсы нәтижелерге қол жеткізілді.

Қорытынды: Үстел теннисі үйірмесінің жылдық жоспары толық орындалып, үйірме жұмысы өз мақсатына жетті. Оқушылардың спортқа қызығушылығы артты, алдағы уақытта жарыс тәжірибесін көбейтіп, техникалық және тактикалық дайындықты одан әрі жетілдіру жоспарлануда.