



# Үстел теннисі

## үйірмесі

**Жетекшісі: дене шынықтыру пәні мұғалімі**  
**Махай Кенесары**

2020-2021 оқу жылы

### Үстел теннисі үйірмесінің жоспары

№	Тақырыбы	Сағат саны
<b>I-тоқсан</b>		
1	Үстел теннисінің қауіпсіздік ережесі	1
2	Ойыншының тұрысы ойыншының қозғалу әдіс-тәсілі	1
3	Ракетканы ұстау әдіс-тәсілі	2
4	Теннис добын ойынға қосу тәсілі (подача)	2
<b>II-тоқсан</b>		
1	Оң жақ қанаттан подача беру	2
2	Сол жақ қанаттан подача беру	2
3	Допты қабылдау әдісі	2
4	Допты оң жә сол жақтан қабылдау әдісі	2
<b>III-тоқсан</b>		
1	Қолдың мойынын (кисс) жетілдіру жаттығулары	2
2	Допты қолдың іш жағымен қабылдай соғу	2
3	Допты қолдың сырт жағымен қабылдай соғу	2
4	Кисс арқылы допты қия қабылдау тәсілі	2
5	Кисс арқылы допты айналдыру тәсілі	2
<b>IV-тоқсан</b>		
1	Ойынның жалпы ережесін қайталау	2
2	Оң жақ қанаттан ойнау тәсілі	2
3	Сол жақ қанаттан ойнау тәсілі	2
4	Шабуылдап соққы беру жаттығулары	2
5	Ережелерді сақтап еркін ойнау	2

**Теннис үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі**

<b>№ р/с</b>	<b>Аты-жөні</b>	<b>Туған күні, айы, жылы</b>	<b>Жынысы</b>	<b>Сыныбы</b>
1	Қазыбайұлы Міржақып	19.03.2012ж	ҰЛ	2в
2	Қазыбекова Аруай Аманжолқызы	11.01.2012ж	ҚЫЗ	2в
3	Ерланұлы Мүслим	10.10.2010ж	ҰЛ	3а
4	Қазбеков Асланбек Асланұлы	08.06.2011ж	ҰЛ	3а
5	Саматов Еркебұлан Мерикеұлы	04.03.2011ж	ҰЛ	3ә
6	Қуанышов Аян Маратұлы	09.09.2011ж	ҰЛ	3ә
7	Борантаев Мирас Бекдаулетович	17.02.2010ж	ҰЛ	4а
8	Сантаев Бейбарыс Шалқарбайұлы	08.03.2010ж	ҰЛ	4а
9	Асқаров Диас Асанұлы	24.11.2010ж	ҰЛ	4ә
10	Таласбай Асылан Сағынбекұлы	10.01.2010ж	ҰЛ	4б
11	Қарасай Арсен Жастілекұлы	04.08.2010ж	ҰЛ	4б
12	Базарбаева Іңкәр Саматқызы	11.08.2007ж	ҚЫЗ	7а
13	Күншіғар Айшабибі Айқынқызы	28.09.2007ж	ҚЫЗ	7а
14	Біртаева Найра	24.04.2006ж	ҚЫЗ	8а
15	Махай Шәкәрім	11.01.2005ж	ҰЛ	9ә
16	Қазыбайұлы Нұрғиса	15.08.2005ж	ҰЛ	9ә
17	Серіков Нұрсұлтан Серікұлы	03.09.2005ж	ҰЛ	9ә
18	Еламанов Нұрислам Серікұлы	16.02.2004ж	ҰЛ	10ә
19	Бауашов Сенім Асылбайұлы	21.03.2003ж	ҰЛ	11а