**Карабаев Данияр Ержанович**

**Үстел теннисі**

**Авторлық бағдарлама**

**Пікір жазған:**

С.С Жанибекова Қызылорда қаласы Болашақ университетінің «Арнайы педагогика және психология» кафедрасының аға оқытушысы, п.ғ.к., Облыстық білім басқармасының балалар оңалту орталығының түзету маманы, РЖА профессоры

Р.Д. Кульжанова «DARYN.ZERDE.ORTALYGY» Оқу-әдістемелік порталының директоры «ES London» оқу орталығының шәкірті педагогика ғылымдарының магистрі Халықаралық ғылым мен білімді қолдау орталығы DARYN.ZERDE.ORTALYGY» оқу-әдістемелік кеңес мәжілісінде талқыланып, 2024 ж. «09» ақпан №265 хаттамасымен мақұлданған және баспаға ұсынылған.

Карабаев Данияр Ержанович ұсынған «Үстел теннисі»: Алматы: 2024 (ZIALY Baspasy)

**Түсінік хат**

«Дене шынықтыру» пән ретінде жалпы білім беретін мектепте маңызды рөл атқарады, оқушыныға жалпы адамзаттық мәдениет саласында өзін-өзі белсенді шығармашылық көрсетуге дайын тұлға ретінде қалыптасуына ықпал етеді.

Үстел теннисі адамды организмге тек қана биiк талаптарды көрсетедi. Әр түрлi тiзбектегi ойындары және байланыс, әртүрлi интервалдармен уақытында жаттығуларды кезектеседi, қарқын және ұзақтық бойынша бiрдей емес.

Үстел теннисі өте қызықты, жан жақты, әр жастағы адамдар үшін қол жетерлік ойын. Ол өте құмарлы және назданбайды Қимыл қозғалыстың тездігі, шабуылдардың шапшаңдығымен, техникалық қиыстырулардың кенеттілігімен оқиғалардың әсерлілігімен өзіне қатты қызықтырады. Қимыл қозғалыс, дағдылардың әр түрлілігімен, түрлі үйлестік пен күшейте түсуімен, барлық физикалық сапалардың дамуына жағдай жасайды. Ойын кезінде ойыншы жалынды, жігерлі күшпен бірге дене қозғалыына қосымша күш береді.

**Курстың мақсаты:** Үстел теннисі бұл дене тәрбиесiнiң құралы денсаулықтың жан-жақты дене құрылысының өсiп-жетiлуi және күшейтуiне мүмкiндiк туғызады. теннис ойнау қол-көз координациясын жақсартады,ойлау шапшаңдығын арттырады, ұжым бірлігін арттырады. Оқушылардың қимыл-қозғалыс әрекетін қалыптастырып, дамыту. Оқушыларды ептілікке,шапшаңдыққа тәрбиелеу.

**Курстың міндеті:**

* үстел теннис ойыны денсаулықты нығайту, ағзаның қызметтік мүмкіндіктерін арттыру және негізгі физикалық қасиеттін дамыту.
* үстел теннис ойының дамыту және сауықтыру бағытындағы дене жаттығулары базалық спорт түрлерінің іс-қимыл әдістерімен техникасы арқылы қимыл тәжірибені байыту, қимыл қозғалыс мәдениетін қалыптастыру.
* денешынықтыру және спорт жайлы, олардың тарихы туралы қазіргі дамуы және салауатты өмір салтты жайлы білімдерді игеру.
* тұлғаны оң қасиетке тәрбиелеу, оқу және жарыс әрекеттерінде ұжымдық әрекеттестік пен ынтымақтастық межелерін сақтау

**Күтілетін нәтиже:**

* Оқушылардың қимыл дағдыларын қалыптастырады.
* Теориялық білімдері артады.
* Оқушылардың төзімділігі, шапшаңдығы, ептілігі дамиды.
* Денсаулықты нығайту және шынықтыру, дененің дұрыс өсіп жетілуі және ағзаның жұмыс қабілеті артады.

**Авторлық бағдарламаның жүзеге асыру формалары**: Жұмыс барысында оқушылар ұсынылған мәліметтер арасынан ең қажеттілерін таңдап алып, қосымша материалдарды жинақтау арқылы курс бойынша құрастырылған тапсырмалар арқылы

-Өз ойын ашық айта алады;

-Өз іс-әрекетіне қорытынды жасай біледі;

-Шығармашылықпен жұмыс жасайды;

**Бағалау формалары:** Оқушылардың білім деңгейі алға қойылған мақсат пен жас ерекшеліктеріне қарай бағаланады. Бағалау барысында: материалдың дұрыс әрі сапалы баяндалуын, ұғымдар мен заңдылықтардың толық ашылуын, оқушылардың дербес жауап беруін, материалдың дәлелді баян далуын, интеллектуалды, жалпы оқуға қатысты және өзіндік икемділік қалыптастырғанын ескеру қажет.

**Нормативті бөлім**

**Күнтізбелік тақырыптық жоспар аптасына-1 сағаттан 34 сағат**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тақырып** | **Оқу мақсаты** | **Сағат саны** | | |
| **Бар-лығы** | **Лекция/**  **Теория** | **Прак-тикалық** |
| 1 | Теннисшілердің техникалық дайындығы | Теннисшілердің техникалық дайындығын таныстыру | 1 |  | 1 |
| 2 | Қалақты ұстау тәсілдері | Қалақты ұстау тәсілдерімен таныстыру | 1 |  | 1 |
| 3 | Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы | Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы туралы түсінік беру | 1 |  | 1 |
| 4 | Доп беру (подача) | Доп беру әдісін үйрету | 1 |  | 1 |
| 5-6 | Жазу (накат) | Жазу әдісін үйрету | 2 | 1 | 1 |
| 7-8 | Топ-спин | Топ-спин әдісімен таныстыру | 2 | 1 | 1 |
| 9-10 | Тіреуіш | Тіреуіш туралы түсінік беру | 2 | 1 | 1 |
| 11-12 | Кесіп алу (подрезка) | Кеіп алу әдісін түсіндіру | 2 | 1 | 1 |
| 13-14 | Тактикалық дайындық | Тактикалық дайындық әдістерін үйрету | 2 | 1 | 1 |
| 15-16 | Ұтыс ұпайын ойнату тактикасы | Ұтыс ұпайын ойнату тактикасының әдістерімен үйрету | 2 | 1 | 1 |
| 17-18 | Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шапшаң соқыларды орындау техникасы | Ұтыс ұпайын ойнатудағы шапшаң орындау техникасын үйрету | 2 | 1 | 1 |
| 19-20 | Шабуылға қарсы тұру тактикасы | Шабуылға қарсы тұру тактикасын түсіндіру | 2 | 1 | 1 |
| 21-22 | Шабуыл соққыларды жазумен орындау тактикасы | Шабуыл соққыларды орындау тактикасын үйрету | 2 | 1 | 1 |
| 23-24 | Кездесу жарысын өткізу тактикасы | Кездесу жарысын өткізу тактикасын үйрету | 2 | 1 | 1 |
| 25-26 | Жұпта ойнау тактикасы | Жұпта ойнау тактикасын үйрету | 2 | 1 | 1 |
| 27-28 | Жұпты ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер | Жұпты ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдерді түсіндіру | 2 | 1 | 1 |
| 29-30 | Методикалық нұсқау | Методикалық нұсқау әдісін үйрету | 2 | 1 | 1 |
| 31-32 | Жарыстарды өткізу ережесі | Жарыстарды өткізу ережесімен таныстыру | 2 | 1 | 1 |
| 33-34 | Жарысқа қатысушылардың құқықтары мен міндеттері | Жарысқа қатысушылардың құқықтары мен міндеттерімен таныстыру | 2 | 1 | 1 |

**Сабақ жоспары**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Бөлім:** |  | |
| **Педагогтің аты-жөні** |  | |
| **Күні:** |  | |
| **Сабақ** | №1 | |
| **Сынып:** | **Қатысушылар саны: -** | **Қатыспағандар саны: -** |
| **Сабақтың тақырыбы** | Теннисшілердің техникалық дайындығы | |
| **Сабақтың мақсаты** | Теннисшілердің техникалық дайындығын таныстыру | |

**Сабақтың барысы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыт** | **Педагогтің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Сабақтың басы** | Оқушылармен амандасып, түгелдеу.  Ынтмақтастық атмосферасын қалыптастыру. Сабақ тақырыбы, мақсатымен таныстырылады. | Оқушылар амандасып,  сабаққа назар аударады |  |  |
| **Сабақтың ортасы** | Үстел теннисі – бұл спорттық ойын. Басқалары көп ойланатындай ойынмен жұмыс арасында сондай үлкен айырмашылық жоқ. Жақсы ойын жақсы жұмысқа ұқсайды, жаман – жаман жұмысқа деп, осылай педагог Анатолий Семенович Макаренко айтқан.  Ертеректе үстел теннис ойынын пинг – понг деп атаған. Бұл сөз қалайда болсын аударылмайды, бұл доппен соққы жасау кезіндегі қарапайым дыбыс белгісі.ол оңнан солға, солдан оңға ұшады, анда – мұнда пинг – понг.  Қазіргі теннис шеберлері денгейінде доп сондай көп ұшпайды. Жылдам соққы – бәрі бітті. Сондықтан бұл атау жойылған.  Сондай-ақ сіз үстел теннесі қайдан шықты деп сұрақ қоя аласыз.теннис сөзінің тура шыққан жері белгіленбеген, бірақ грек сөзінің лента дегеніне болжайды.осы арқылы доп бір ойыншйдан басқысына соққы жасалып отырған.  1.**Үстел теннисін ойнау қол-көз координациясын жақсартады,** ақыл-ойды сергітеді, концентрация мен тактикалық стратегияны дамытады. Бұл дегеніміз күні бойы компьютер алдында отыратын кеңсе қызметкерлері үшін таптырмас спорт деген сөз. Мәселен, компьютер алдында көп отыратын адамдар көзге арналған гимнастика жасауды әдетке айналдырғаны абзал. Ал үстел теннисін ойнағанда шапшаң қозғалған допты көру үшін көз қарашықтары еріксіз қозғалатыны айтпаса да түсінікті. Ал мұнымыз, өз кезегінде, көздеріміз үшін керемет гимнастика.  **2.Ойлау шапшаңдығын арттырады.** Үстел теннисін «high-speed chess» – «аса шапшаң шахмат» деп бекерден бекер атамаса керек. Бұл спортта допты неғұрлым қатты жылдамдықпен соғу, айналдыра шиіру, үстелге дәл түсіру және қарсыластың соққысына шапшаң бейімделіп, шебер қайтара білу  төтенше маңызды. Бұның бәрі тез ойлау мен тез шешім қабылдауды қажет етеді.  **3.Рефлекстерді дамытады**, яғни дене қозғалысы шапшаңдығын арттырады.  Себебі ойынның сипаты шапшаң ырғақты, қысқа қашықтықты болғандықтан ірі әрі ұсақ бұлшық еттердің қозғалысы жақсарады.  **4.Буындарға аса пайдалы.** Тізеңіз ауырады ма, арқаңыз тырыса ма, жауырыныңыз сыздай ма?  Онда үстел теннисін ойнаңыз. Ол Сіздің денеңізді лезде сергітіп, буындырыңызға аса ауыртпалық түсірместен-ақ, оларды шыңдай түседі.  **5.Калорияларды жағып, сымдай тартылып жүрудің керемет жолы.** Салмағы 69 килограмды құрайтын адам 1 сағат теннис ойнаса, 272 калорияны оңай жағып жібереді екен**.**  **6.Мидың саулығын сақтайды.** Альцгеймер Уикли (Alzheimer’s Weekly) ақпараты бойынша үстел теннисін ойнағаннан мотор дағдылары мен сана сергектігінің шыңдалуы анық байқалған. Жапонияда өткізілген клиникалық  зерттеулер нәтижесіне сәйкес үстел теннисін ойнау миға қан ағымын айтарлықтай арттырады екен, тіпті алжудан да сақтауы ықтимал екен.  **7.Мидың түрлі бөліктерінің жұмысын ынталандырады.** Қарсыластың соққысын қайтарғанда, ойыншы ми қабығының префронтальды (маңдайға үсті) бөлігін қолданады екен, өз кезегінде, мидың бұл бөлігі стратегиялық жоспарлауға жауапты. Ойынның физикалық белсенділікті қажет ететін ширақ қозғалыстары мидың гиппотоламус деп аталатын бөлігін ынталандырады екен, мидың бұл бөлігі ұзақ мерзімді фактілер мен оқиғаларды қалыптастыруға және сақтауға жауапты**.**  **8.Ұжым бірлігін арттырады.** Әсіресе бұл қызметкерлері бірін-бірі тани бермейтін үлкен мекеме ұжымдарына оңтайлы болмақ. Жұмыс барысында ортақ істес болмағандықтан, әншейінде кездескенде тек амандасумен шектелетін қызметкерлер үзілісте үстел теннисін ойнау барысында ортақ қызығушылықтары пайда болып, шүйіркелесіп жатады. Оның үстіне үстел теннисі жас және жыныс ерекшеліктеріне келгенде аса демократиялық спорт. Яғни оны жас та, кәрі де, ер де, әйел де бір-бірімен ойнай береді.  **Ойын ережесі.**  1. Беру деп – ойынғак допты қосқанды айтамыз. Допқа ракеткамен соққы жасағаннан кейін, үстелден доп секіру керек те, берушінің жағынан, одан сетканың үстімен тимей қарсыласының жағының столға түсу керек.  2. Допты беру кезінде ракетка және доп үстел сызығының артқа жағында болу керек.  Беру басталады – алақандағы допты жоғары қарай лақтырып, одан бірден ракеткамен соққы кетеді. Соққы міндетті түрде төмен түскен кезде ғана орындалады. Негізгі беру допқа ракеткамен соққы орындауда саналады.  Беру кате болып саналады, егерде:  - Доп бірден берілсе.  - Доп лақтырылған жоқ немесе дұрыс лақтырылмаса.  - Беруші түсіріп алса, немесе допты ұстап қалса, беру үшін лақтыруда, допқа соққы жасау кезінде тигізе алмаса.  - Берілген доп қарсыласының жағына жетпесе.  3. Беру қайтан беріледі, егер – допты қабылдаушы берудеменің соққы жасағанға дейін, ол дайын емеспін деп ескертсе.   * Допты қабылдауға дайын болу * Үстелден жарты метрдей қашықтықта тұру; * Доптың бағытына қарай қозғалу; * Бастапқы бағытқа оралу; * 2,3,4, пункттерін ойынның соңына дейін қайталау.   Ойын мақсаты ережеге сәйкес допты ракеткамен қағысу . Ойын 2 ойыншыдан тұрады немесе екі ойыншыдан құралатын екі командамен жүргізуге болады, баскетболдан айырмашылығы осында. Регби ойынынан айырмашылығы арнайы жасақталған бөлмеде кем дегенде 7,7 және 4,5 м аралығында аумақта ойын жүргізуге болады.  Ойынға қатысушы алғашқы болып допты ракткамен қарсыласына қағу арқылы басталады ( бірінші болып қағу жеребиемен анықталады) Содан кейін ракткамен жасалған соққы, допты секіртіп арнайы жасалған ортадағы сеткага тимей қарсыластың жағына тиіп барып түсу қажет.  Ойын барысында ойынға қатысушылар столдың шеткі тұсындағы сызықтан кейін тұрып ракеткамен допты қағысу керек. Әрбір жеңіліс қарсыласындағы ойыншыға ұпай алып келеді. ( немесе командаға). 2001 жылы бекітілген халықаралық ереже бойынша әрбір ойын 11 ұпайдан тұрады, бірақ та 21 ұпайдан тұратын ойын үлгісі кәсіптік тұрғыда (танымал) қолданысқа ие. Матч тақ саннан құралған ойыннан тұрады, ( негізі 5 немесе 7) биллярд ойыны іспеттес.  **Үстел теннисі ойынындағы қауіпсіздік ережелері:**  1.Мұғалімнің рұқсатынсыз залға кіруге болмайды;  2.Теннис үстелінің жанына отыруға болмайды;  3.Ойыншылардың ойын кезінде біріне – бірі ракетка сілтеп, дөрекі қылық жасауға жол берілмейді;  4.Жаттығуларды орындауды ұйымдастыру барысында қойылатын бірыңғай талаптарды дәл орындау керек. |  | **ҚБ «Инспектор» әдісі**  **ҚБ Үш «М» әдісі**  *Оқушылар тапсырманы орындау барысында жақсы болған үш сәтті атап және келесі сабақта олардың жұмысын жақсартатын бір әрекетті ұсыну ұсынылады* | Үстел теннисі |
| **Сабақтың соңы** | Кері байланыс:  Бүгінгі сабақ несімен ерекшеленді?   |  |  | | --- | --- | | Не білдім?  Не ұнады?  Сабақтан алған әсерім |  | | Пікір жазылған парақтарға өз ойларын жазып, сабаққа кері байланыс береді |  | Стикер қағаздары  Стикерге өз ойларын жазып, плакатқа іледі |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Бөлім:** |  | |
| **Педагогтің аты-жөні** |  | |
| **Күні:** |  | |
| **Сабақ** | №2 | |
| **Сынып:** | **Қатысушылар саны: -** | **Қатыспағандар саны: -** |
| **Сабақтың тақырыбы** | Қалақты ұстау тәсілдері | |
| **Сабақтың мақсаты** | Қалақты ұстау тәсілдерімен таныстыру | |

**Сабақтың барысы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыт** | **Педагогтің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Сабақтың басы** | Оқушылармен амандасып, түгелдеу. Ынтмақтастық атмосферасын қалыптастыру. | Оқушылар амандасып,  сабаққа назар аударады |  |  |
| **Сабақтың ортасы** | Жақсы ойын үшін тек жылдам қозғалу ғана емес сонымен бірге қатты да, дәл соққы жасай білу керек. Үстел теннисін жақсы ойнау бұл өнер, ойынның териялық білімін ғана емес, сонымен бірге техникалық өзгешелігін де игеру керек. Ең алдымен қалақшаны қалай ұстау керектігін білу керек. Көлденең (европалық) және тігінен (азиаттық) ұстау тәсілі.  Қалақшаны ұстау тәсілдері оның осінің көлденеңінен тұрғандағы салыстырмалы жағдайына сәйкес болады. Тік ұстаған кезде қалақшаның ұстағышын бас бармақ пен сұқ саусақпен, қалам ұстағандай етіп ұстау. Сондықтан да бұндай ұстауды «қалам ұстау» деп атайды. Бұл ұстау әдісімен қалақшаның алақан бетімен допты қайтару ыңғайлы.  Европалық үстел теннисінде және біздің елде «қалам» әдісімен қалақшаны ұстау кең таралмаған, сондықтан қалақшаны ұстаудың басқа әдістерін қарастырайық. «Қалам» әдісінде ойыншы үстелдің сол жақ бұрышына жақын орналасады, сөйтіп үстелдің оң жағындағы ойынды бақылай алады. Бұл ұстаумен, тәсілмен өзіңнен жақын допты қайтарған ыңғайлы. Сонымен бірге сол ақтан соққы беру, қия соғу, астынан алып соғу, доптың «топ спин» айналуы болады. «Қалам» үстел маңындағы ширақтықтылықтықажет етеді.  Қалақты тік ұстау  Қалақтың тұтқасын көлденең ұстау кезінде үш саусақпен ортаңғы, аты жоқ, шынашақ саусақпен ұстайды. Ортаңғы саусақ қалақтың шетімен созыла, ал бас бармақ сырт жағына орналасады және ортаңғы саусаққа болар болмас тиіп тұрады. Бұл қалақтың екі жағымен де бірдей ойнауға тиімді. Бұл ұстау шабуылдау мен қорғаныс соққыларын сол жағынан да, оң жағынан да жасауға ыңғайлы.  Қалақты көлденең ұстау  Қалақты жылдам және жеңіл қолға үйрету үшін, әртүрлі жаттығулар бар. Оларды қай жерде болмасын өз бетінше, үйде де, далада да жасауға болады.  Допты соғу.Допты қалаққа қойып алып, шамамен белуардан деңгейінде ұсталған қалақпен допты астыңғы жағынан соғу. Әуелі бір жағынан соғу, сосын екінші жағынан соғу, кейіннен сол және оң жағынан кезектестіріп соғу.  Қабырға жанындағы ойын. Қабырғадан 3-4 метр қашықтықта жартылай оңға бұрылып тұру, допты қалақсыз жайлап соғу, қалақпен оны қабырғаға соғылып, өзіңізге қайтып келетіндей етіп соғу керек. Бұл жағдайда допты әр соққыдан соң бос қолымен қағып алып отыруға, содан соң бұл қарапайым техникалық элементтен соң қалақпен соққыларды тоқтаусыз, соққы санына жасауға болады. Бұл жаттығуды күрделендіруге болады. Ол үшін ауадағы допты әуелі еденге соғып, сосын қабырғаға, одан кейін өзіңізге қайта соққы жасау үшін қайтып келуі тиіс.  Жаттығулар жиынтығы;  қалақты дұрыс ұстау арқылы доппен жонглерлік ету:  қалақтың бір жағымен;  қалақтың басқа жағымен;  екі жағымен кезектестіріп;  қабырғадан ұшырып ойнау;  еденге тигеннен кейін қабырғаға соғу;  қалақпен допты соғу (бадминтон ойыны сияқты)  Жонглерлік жасау кезінде қалақ белуар деңгейінде болуы керек, ал доп бастың деңгейіне дейін көтерілуі тиіс. |  | **ҚБ «Үш шапалақ» әдісі**  **ҚБ «Бағдаршам» әдісі**  **ҚБ**: Мұғалім тарапынан жүретін бағалау «Ауызша мадақтау | Үстел теннисі |
| **Сабақтың соңы** | **Кері байланыс:** **«Екі жұлдыз, бір тілек»**  Сабақтың соңында оқушылар: Өтілген материал бойынша оқушылар өздерінің есте қалған екі жағымды жақтарын айтады. Мұғалімге тағы не білгім келеді деген ұсынысын айтады. | Пікір жазылған парақтарға өз ойларын жазып, сабаққа кері байланыс береді |  | img33 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Бөлім:** |  | |
| **Педагогтің аты-жөні** |  | |
| **Күні:** |  | |
| **Сабақ** | №3 | |
| **Сынып:** | **Қатысушылар саны: -** | **Қатыспағандар саны: -** |
| **Сабақтың тақырыбы** | Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы | |
| **Сабақтың мақсаты** | Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы туралы түсінік беру | |

**Сабақтың барысы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыт** | **Педагогтің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Сабақтың басы** | Оқушылармен амандасып, түгелдеу.  Ынтмақтастық атмосферасын қалыптастыру. Сабақ тақырыбы, мақсатымен таныстырылады. | Оқушылар амандасып,  сабаққа назар аударады |  |  |
| **Сабақтың ортасы** | Спортшының дұрыс тұруы, бұл аяқтарын иықтың көлемінен кеңірек, тізені сәл бүгіп, ішке қарай ұстау, табанды толық жерде ұстау, аяқ үші сәл ғана екі жаққа қаратылған, өзі аздап алға еңкейіп тұрады. әр ойыншы өзіне ыңғайлы тұрысты таңдап алады. Бұл ойыншының бойына, физикалық күшіне, қимыл қозғалысын басқаруына, ойын стилінің ерекшелігіне байланысты.  Қозғалыстың техникасын жылдам, әрі тез игеру үшін бастапқы қалыпты дұрыс таңдап ала білу керек, бұл соққы мен қозғалыстың жылдамдығының сапасына әсер етеді.  Ойыншының қозғалыстарының басты мақсаты, неғұрлым жылдам орын ауыстырып соққы беретін жерге жету, дұрыс, ыңғайлы тұрып, дәл соққыны жүзеге асыру.  Дұрыс бастапқы қалыпты таңдау техникалық соққының дұрыстығына ғана емес, сонымен бірге қозғалыстың жылдамдығына да әсер етеді.Үстел теннисі ойынындағы дұрыс тұруды қарастырайық.  Бейтарап жағдайда теннисші үстелге бетімен қарап, аяқтары иық кеңдігіндей немесе одан да кең, аяқ үштері сәл екі жаққа қарап, өкшелері көтеріңкі, салмақты аяқтың үшіне түсіріп, тізелері сәл ішке қарап, тізе тұсында аяқ аздап бүгіледі.  Дене сәл алға еңкіш, иықтарды бос ұстау, қалақшаны ұстаған қол тік бұрыш жасай иілген және жоғары көтеріліп тұрады, доптың ұшуын бақылап көздері алға қарап, тұрады. Бұл қалып шамалы күш жұмсап керекті бағытқа қозғалу үшін өте ыңғайлы.  Ойында теннисшілер қозғалыстың мынадай түрлерін жиі қолданады; бір аттамалы тәсіл адымдар, қадам басу тәсіл айқастырылған және аяқты жылжытып отырып қадам жасау.  Адымдар теннисшінің шамалы жерге дейін ауысуы және дұрыс қалып алу үшін қолданылады. Бұл кезде ұшқан допқа қарай адымды допқа жақын аяқ жасайды, ал екінші аяқ соққы жасау үшін ыңғайлы жағдайда тұрады.  Адымды алмастыру бір орында тұрып айналыс жасауға және алға артқа шамалы қозғалыс жасау жасауға қолданылады. Ойыншы бір орында тұрғандай болады.  Қозғалыстың бір адымдық тәсілі  Алға қарай қозғалыс негізінде қысқа немесе қиғаш келген доптарды қабылдау үшін қолданылады. Алға қарай қозғалыста допқа жақын аяқ кең адым жасайды және тізе қатты иіледі.    Қысқа допты қайтарудағы алға қарай қозғалыс.    Қиғаш келген допты қайтару. Шетке қарай қозғалыс жасау  Аяқты жылжытып отырып қадам жасау негізінен үстел жиегінде оңға  солға қозғалу үшін қолданылады. Сонымен бірге негізгі қадам допқа жақын аяқпен жасалады, ал екіншісі негізгі тұрыстың деңгейіне дейін созылады. Ойыншының доптан сәл алыстауы кезінде «аяқты жылжытып отырып қадамдау» адымы жасалады.    Аяқты жылжытып отырып қадам жасау  Айқастырылған адымдар орта және алыс арақашықтықтарда қолданылады. Бұл тәсілдерді қозғалыста бірінші болып доптан алыс аяқ бірінші адым жасайды, салмақ салатын аяқтың алдында болады.(алдыңғы айқастырылған адым) немесе салмақ салатын аяқтың артында болады.(артқы айқастырылған адым) Сонан соң салмақ салатын аяқ созылып соққы соғуға ыңғайлы жерге қойылады.    Айқастырылған адымдар  Доптың ұшу бағытында допқа жақын тұрған аяқ емес, алыс тұрған аяқ бастайтынына назар аударыңыздар. Мысалы; солға алға қозғалысында адымды оң аяқтан бастау керек. Диогоналды қозғалыста айқастырылған қадамды қолданған дұрыс. |  | **ҚБ «Екі жұлдыз, бір ұсыныс» әдісі**  *Әр топ бір-бірін бағалағау кезінде орындаған тапсырманың екі жұлдызын және бір ұсынысын комментарий түрінде береді*  **ҚБ «Бағдаршам» әдісі**  *жұпаралық бағалау* | Үстел теннисі |
| **Сабақтың соңы** | **Кері байланыс: «Менің оқуымның үшбұрышы» әдісі**  Мен 1 нәрсені білетін едім  Мен 2 фактіні басқаларға түсіндіре аламын  Мен осы сабақта 3 нәрсені білдім | Пікір жазылған парақтарға өз ойларын жазып, сабаққа кері байланыс береді |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Бөлім:** |  | |
| **Педагогтің аты-жөні** |  | |
| **Күні:** |  | |
| **Сабақ** | №4 | |
| **Сынып:** | **Қатысушылар саны: -** | **Қатыспағандар саны: -** |
| **Сабақтың тақырыбы** | Доп беру (подача) | |
| **Сабақтың мақсаты** | Доп беру әдісін үйрету | |

**Сабақтың барысы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыт** | **Педагогтің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Сабақтың басы** | Оқушылармен амандасып, түгелдеу. Ынтмақтастық атмосферасын қалыптастыру. | Оқушылар амандасып,  сабаққа назар аударады |  |  |
| **Сабақтың ортасы** | Допты беру бірінші ойнау соққы болып табылады және ол соққыдан ұпайдың ойналуы басталады. Сондықтан допты дұрыс беру өте қажет. Допты беру – статикалық жағдайдан жасалынады және бақталастың әрекеттерінен тәуелсіз болатын жалғыз техникалық тәсіл.  Доп беруді орындау техникалық екі бөлімнен құралады: допты лақтыру және соққының өзінен. Доп берудің негізгі ережелерін қарастырайық.  Доп ашық алақанмен лақтырылады, бас бармақ басқа жаққа қарай қалдырылады, ал қалған төрт саусақтар бірге ұстап созылған жағдайда болады. Міндетті түрде, доп пен қолын үстелдің деңгейінен түспегенін, үстелдің артқы сызығын қиылыспағандай және үстелдің басында тұрмағандай етіп байқа, ондай жағдайда доп беру дұрыс берілмеген деп саналады.  Доп қандай болса биіктікте, бақталас допты көре алатындай етіп, 16 см- ден кем емес, сілтеу үшін және доп беру үшін ыңғайлы болғандай етіп беріледі. Доп беру арқылы допқа әр түрлі айналу бағыттарын беруге болады.  Доп беру – бұл бақталастың осал жеріне беретін бірінші соққысы, жеңуге бірінші қадамы. Доп беру шабуылдың белсенді, ынталы күресі үшін құралына жатқызады. Біздің кезімізде, бақталастың шабуыл әрекеттерін қысқа араласқан күрделі айналыстар мен алдау қозғалыстары тиімді қолайлы доп берулер деп есептелінеді. Оларды кенет әсерін алу үшін жылдам ұзақ доп беруімен үйлестіріп қолданады.  Доп берудің түрлері.  1.Төменгі лақтырудың сол жақтан доп беру.  Сол жақтан доп беру кезде барлық үтелдің жағдайын едәуір нақты есепке алуға болады. Бұл доп беруді тік және көлденең тәсілі ойыны арқылы пайдалануға болады, сондықтан, қалақтың екі жағын да шабуыл мен тілуді қолданатын спортшылар бұл доп беруді жиі қолданады.  Үстелдің сол жағынан сол жақтан доп берудегі алғашқы қалпы, шамамен үстелден 30 см болады, алайда, спортшының тұру қалпын бойына қарап реттеуге болады. Оң жақ аяғы кішкене алдында, сол жақ аяғы кішкене артта қалады. Дене кішкене сол жаққа қарай еңкейтіледі. Доп ұстаған алақан, тік доп алақанның ортасында; ол үстел бетінен кішкене жоғарырақ артқы сызығының артында орналасқан. Ондай тұру қалпы дененің және білектің қозғалыстарын үйлестіруге, денені бұру үшін ыңғайлы, соның нәтижесінде доп берудің жылдамдығы мен күші көбееді. Жалпы, әр түрлі сипаттағы бір тәсілде ғана доп берудің тұру қалпы мен дайындау қозғалыстары мүмкіндігінше бірдей болу керек. Сонда бақталасқа доптың қайда ұшатын дайындау фазасын алдын-ала ескерту қиын болады, ал бұл сәйкесінше доп беруді қабылдауын қиындатады.  Жылдам ұзақ доптардың жоғарғы айналыммен сол жақтан беру Негізгі қозғалыстар:  А)Біз жоғары айтқандай, боп берудің тұру қалпы мен дайындалу фазасы сондай болады. Доп жоғары жеңіл лақтырылады: осымен бірге сол уақытта қалақмен қолды артқа қарай сілтеу үшін апарады, дененің оң жағына қарай сүйенеді;  Б)Тордан төмен болған кезде, түсіп бара жатқан допқа соққы береді. Қалақның ұстап тұрған қолдың осі шынтақ болады. Тік қозғалысы кезінде білек алдына допқа соққан күшін жетілдіреді.  С)Доппен қалақ жанасқан кезде, қалақтың жазықтығы кішкене еңкейген болу керек; қалақпен жоғарғы жақтан доппен жанасады – ортасынан сәл жоғарырақ, осының салдарынан белгілі жоғары айналуымен доп алдына қарай жылдам қозғалады.  Д)Доптың қалақшадан жұлынып алғаннан кейін, үстелдің артқы сызығына жақын секіріп кету керек.  Қысқа баяу доптардың сол жағынан беру  Негізгі қозғалыстар:  Алдын-ала дайындалу фазасы, алдында айтып кеткен доп беру сияқты. Осында тек қана доп беру үшін қолды сілтеу үшін алдымен жоғары- артқа апарады.  Доп тордың деңгейінен сәл жоғары төмендегенде, ойыншы білегімен жоғары-алдына қозғалысын орындайды, қалақшаның жазықтығы кішкене артқа қарай иілген және доппен ортасынан сәл төмен жанасады.  Доптың бірінші секіріп түсу үстелдің ортасында, содан кейін ол, тордан ұшып, бақталасының үстелінің жартысына тордың қасына құлайды. Баяу қысқа доптар беруін кенет, үстіңгі және төменгі айналысымен шапшаң ұзын немесе бүйір үстіңгі және астыңғы айналысының ұзын доптар беруімен үйлестіріледі. Кенет қысқа және ұзын доп беру үшін алдын-ала дайындау үшін фазасының талаптары бірдей. Жеңіл қысқа допты берген кезде, бақталас ұзын шапшаң допты алам деп дайындалып жатқан кезде, қолдың құлшынуын тосыннан істейді, немесе керісінше, егер бақталас жеңіл қысқа допты алам деп дайындалып тұрса, допты беруді шапшаң ұзын соққымен істейді. Бұл қозғалыстар шапшаң және бейімделгіш болу керек.  Астыңғы айналумен доптың сол жақтан шапшаң беруі Негізгі қозғалыстар:  Жазықтығы сәл артына қарай иілгендей етпі, бас бармақ қалақның сол жағына күшпен басылады. Доп беру алдында білегі сілтеу үшін артына- жоғары қояды.  Доп тордың астына қарай түскен кезде, доппқа соққы береді. Білек шапшаң алдына-төмен қозғалады және допқа күшпен соққы береді. Доп қалақның ортасының төменгі жағымен жанасады, нәтижесінде доп екпінді алдына қарай белгілі төменгі айналумен қозғалады.  Доп пен қалақның жанасу кезінде қолдың буыны соққының қозғалысының күшін сәл көбейту керек.  Доптың бірінші секіріп түсуі үстелдің артқы сызығының қасында болу керек.  Үстіңгі және төменгі айналумен оң жақ бүйірінен сол жақтан доп беру.  Негізгі қозғалыстар:  Бастапқы тұру қалпы, бұрын айтып кеткен жағдайға ұқсайды. Доп лақтырылғаннан кейін, қолдағы қалақ сол жаққа төмен және жоғары сілтеу үшін қозғалады. Сілтеу кезінде қалақның жазықтығы сәл артқа иілген, қол буыны сәйкесінше иіледі, буынға күштеу ыңғайлы болу үшін, қалақның тұтқасы төмен бағытталған.  Қолдағы қалақмен сол жақтан-төмен-жоғары, оң жаққа-алдына- төмен сілтеу қозғалысын жасайды; доп қалақмен жанасқан кезде, сол жақтан оң жағына төменгі жағынан сырғанайды.  Қолдағы қалақ денесінің алдында сол жақтан-жоғары қарай сілтеуін оң жаққа төмен қозғалады; доп пен қалақ жанасқан кезде, доп сол жақтан төменге жазықтықтың ортасына сырғанайды.  Егер ұзын доптар құласа, онда бірінші секіріп түсу артқы үстелдің сызығына қарай жақын түседі; егер қысқа доптар кездессе, онда бақталастың жартысына қарай.  Сол жақтан төменгі айналыммен және айналусыз доп беру Негізгі қозғалыстар:  Алғашқы тұру қалпы, бұрын айтып кеткен жағдайға ұқсайды. Бұл доп беруді, тік тәсілді қолданатын ойыншылар қолданады. Доппен жанасу кезінде қалақ тік орналасқан, доп төменнен жоғары қарай сырғанаған сияқты болады, доп айналу үшін, алдына қарай төмен бағытта күш салынады.  Доп қалақның жазықтығын жанап өткенде, тік қалпында болады, допқа айналуын болдырмау үшін тебеді.  Допты төмен лақтыру арқылы сол жақтан беру.  Спортсменнің сол жақтан допты төмен беру лақтыруында үстелге бетімен немесе бүйірімен тұра алады. Егер бақталас үстелдің оң жағында нашар ойнаса, спортшы оң жақта тұрып, оның оң жағына допты лақтыра алады, нақты оң жақтан шабуыл жасау үшін мүмкіндік табу керек. Егер бақталастың сол жағынан ойыны нашар болса, сол жақта болып, жарты қырынан оңға қарай тұру жағдайында оның сол жағына және сол жақтан шабуыл жасауға моментін тосуға болады.  Сол жақтағы доп беруден гөрі, оң жақтан доп беру иілгіш және табиғи және оң жақтан доп беру мен тік тұру тәсілін қолданатын ойыншылар, иығы мен қол буынын толық қолдана алады.  Спортшы қайда болмасын жерде – үстелдің оң жағында немесе оң жақтан доп беру кезінде жарты қырымен сол жақта, тәртіп бойынша, сол жақ аяғы алдында, ал оң жақ аяғы – артында, дене сәл алдына иілген, тізесі кішкене бүгілген, дененің үстіңгі жақ бөлігі кішкене алдына еңкейтілген. Доп пен қол дененің алдында орналасады, қалақсымен қолы – доп ұстаған қолмен  бұл оң жақтан доп беру үшін жиі кездесетін алғашқы тұру қалпы.  Үстіңгі бүйір айналумен доптың кенет ұзын оң жақтан беру Негізгі қозғалыстар:  Алғашқы тұру қалпы, бұрын айтып кеткен жағдайға ұқсайды. Осы кезде доп қолмен жоғары қарай лақтырылады, қол қалақмен артқы-оңға- жоғарыға сілтеу жасайды. Сілтеу үшін білекпен артқа қозғау кезінде, қол буыны бос болу керек, қалақның жазықтығы тік дерлік болу керек;  Доп жоғарғы ұшу нүктесіне жеткен және төмендеген кезде, иық білекті қозғалтады – ол артынан-оң-сол-алға қарай қозғалады, бір уақытта оңнан солға дене де бұрылады;  Доп қалақмен жанасқан кезде, бас бармақ қалақның сол жақ шетін қатты басады, бір уақытта қол буыны жігерлі қозғалысымен алдына қарай сілкиді, доп қалақның оң жағымен жоғарғы жаққа бағытында қалақның ортасымен жанасады.  Доптың қалақдан секіргеннен кейін оң жақ жетер интенсивті жоғарғы бүйір айналысына ие болғандықтан, онда тордан ұшып кеткеннен кейін, ол бақталастың алаңқайының оң жақ бұрышына алға қарай диагональ бойынша қозғалады.  Жоғары лақтырумен доп беру  Бұл доп берудің негізгі ерекшелігі доптың 2-3 метрге жоғары қарай лақтыруында болып табылады; төмен лақтырумен доп берумен салыстырғанда, құлау үшін көп уақыт керек. Бұл доп берумен ойынның баяу ритмі беріледі; егер бақталас ондай доп беруге машықтанбаса, онда оған оны қабылдау қиынға түседі.  Допты жоғары лақтырылады, сондықтан ол төменге тез құлайды, осыдан қалақға допқа салу күші көбееді, сондай-ақ қолдың қозғалу жылдамдығы мен доп беруді кенеттен соғуы. Жақсы доп беру әдетте шабуылдың немесе ынтасын кесуінің бастау үшін қолайлы жағдай туғызады.  Жоғары лақтырумен доп беру кезінде ең алдымен доптың ұшқан тұрақтылығын назарға алу керек, доп жоғары тік лақтыруға тырысу қажет, спортшының алдында-оң жақтан түскендей етіп лақтыру керек. Ол үшін лақтыру кезінде, қолдың шынтағы доппен сол жақ бүйіріне жақындатып және күшпен допты жоғары қарай лақтыру керек. Сондай-ақ доппен соғу нүктесі спортшының денесінен алыс тұрмау керек. Допқа өзінен шамамен 15 см алдында соғу жақсырақ болушы еді. Доппен сенімді басқару үшін, қол мен иықпен артына қарай сілтеу жасап үйрену қажет.  биік лақтырумен оңға қарай қырынмен тұру қалпында доп беру  Жиі кездесетін доптың биік лақтырумен солға қарай қырынмен төменгі айналу және сол жақ бүйір айналумен доп беру; биік лақтырумен оң жақтан қысқа доптың лақтырылуы орындалады (қысқа доптардың бүйірінен төменгі дәне үстіңгі айналумен және айналусыз) және т.б.  Жартылай қырының оң жаққа тұру қалпындағы сол жақтан және сол жақтан төменгі бүйір айналысымен доп беру.  Негізгі қозғалыстар:  алқашқы тұру қалпы, төменгі лақтырудығы қалпы сияқты. Доп ұшқан кездегі жоғарғы нүктесіне дейін жеткен кезде, содан кейін төмен құлап бара жатқан кезде қолдағы қалақны оңға-жоғары қарай бағыттайды, қалақның жазықтығы тік, допты соғуға дайын.  Сол жақтан бүйірінен үстіңгі айналумен доп беру кезінде, доптың бастапқы биіктігіне жеткенше дейін, қолдағы қалақ оң жақтан-жоғарыдан сол жаққа-төмен сілтеу жасайды. Доп қалақ бойымен ортасынан оң жақ шетіне сырғанайды.  Сол жақтан бүйірінен астыңғы айналумен доп беру кезінде, қолдағы қалақмен оң-артынан-жоғарыдан сол жақтан-алдына- төмен сілтеу жасайды. Доп қалақның төменгі жағымен оңнан солға сырғанайды.  Отыру жағдайында доп беру  Тік тәсілін қолданатын спортшылар, бұл доп беруді жиі қолданатын себебі, тік тәсіл білек пен қолдың буынының майысқанын қолдануға болатындығында. Бұл доп беру жоғарғы доп беру типіне жатады. Бұны орындау кезінде қалақша оның үстіңгі жағымен жанасады. Сондықтан, доптың айналу синаты төменгі айналу сияқты болмайды. Мысалы, отыру тәсілі кезінде доп оң бүйірінің үстіңгі және төмеңгі айналумен және тор арқылы қарсыластың жағына түскен кезде, ол алдына қарай диагональ бойынша оңға емес, қарсыластың алаңына солға қарай, ақырында, сайыстың шешілуі кезінде, егер спортшы отыру тәсілінде доп беруді алса, қарсылас дұрыс қаға алмай, биік доп немесе қателік жасай алады.  Бұл доп беруді істеген кезде, ережені бұзбау үшін, ең алдымен доп 45º бұрыштан көп лақтырылмауы керек. Сондай-ақ допты соққан кездегі моменін бақылап – ереже бойынша, доп тордың деңгейінің сәл биігірек жеткен кезде соғады. Доп беруді жедел шабуылымен есептеу қажет. Мысалға, егер қалақша оң қолда болса және жедел шабуылдар оң жақтан жақсы орындалса, онда үстелдің сол жағында тұрып, оң қолмен отыру тәсілін орындауға болады. Егер спортшы сол және оң жақтан шабуылдарды жақсы орындаса, онда доп беруді үстелдің ортасында тұрып берген жөн. |  | **ҚБ «Минуттық шешім» әдісі** топтық бағалау | Үстел теннисі |
| **Сабақтың соңы** | **Кері байланыс: «Аяқталмаған сөйлем»**  Бүгін мен ...... білдім  Мен үшін ....... қызық болды  Маған..... тапсырмаларды орындау оңай болды | Пікір жазылған парақтарға өз ойларын жазып, сабаққа кері байланыс береді |  | https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/0fd2/00041af9-4ad1dfe2/img15.jpg |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Бөлім:** |  | |
| **Педагогтің аты-жөні** |  | |
| **Күні:** |  | |
| **Сабақ** | №5-6 | |
| **Сынып:** | **Қатысушылар саны: -** | **Қатыспағандар саны: -** |
| **Сабақтың тақырыбы** | Жазу (накат) | |
| **Сабақтың мақсаты** | Жазу әдісін үйрету | |

**Сабақтың барысы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыт** | **Педагогтің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Сабақтың басы** | Оқушылармен амандасып, түгелдеу. Ынтмақтастық атмосферасын қалыптастыру. Сабақ тақырыбы, мақсатымен таныстырылады. | Оқушылар амандасып,  сабаққа назар аударады |  |  |
| **Сабақтың ортасы** | Жазу ойынның техникалық тәсілдердің негізгі шабуыл соққылардың бірі деп саналады. Оның көмегімен допты басқа жаққа лақтырудан басқа, допқа соғу арқылы үстіңгі және төменгі айналу орындау болады. Бұл тәсіл арқылы шабуылға жауап қайтарып, жазумен шабуылға қарсы шығуға да болады. Осы жағдайда соққы шабуылға қарсы шығу деп аталады.  Жазуды қолдану ойын түрленендіріледі. Шапшаң қарқында ойнау, доптың бағыты мен айналу күшін өзгерту, қарсыласты жеңу мүмкіндігін береді.  Сол жақтан жазу. Сол жақтан жазу орындау кезінде, оң жақ аяқ алдында, ал сол аяқ артында, дене сәл сол жаққа еңкейтілген, аяқ тізеде бүгіледі, қол шынтақта бос бүгілген, иық денеге жақын, білек еден бетіне параллель, қалақша ойыншының сол жақ бүйірінде және тордан сәл еңкейген, дененің салмағы екі аяққа бір қалыпты үлестірілген. Доп үстелден жоғарылағанда, білек алдына қарай қозғала бастайды, ал қалақша белбеудің деңгейінен оң жаққа жоғары қарай қозғалады. Доп өзінің қарғып түсу нүктсінің ең жоғарғы деңгейін жетіп құлап бара жатқан кезде, қалақша, үстел бетінің бойымен тік бұрыш жасап, доптың ортаңғы жағымен түйіседі. Бұл түйісу кезінде доп ұшудың қисық траекториясын жасап, қол буыны жеңіл қозғалысымен қалақшаны жауып алдына қарай қозғалады және тор арқылы ұшып қарсыластың жағына түседі. Одан кейін, доп қалақшаны қалдырғаннан кейін, қолдың бұлшық еттері босайды, ал қалақша жоғары қарай қозғалысын жалғастыра береді; бастың деңгейін жеткен кезде, тоқтайды. Сол уақытта дене сәл алдына қарай еңкейген, ауырлық күші оң аяққа толығымен ауыстырылады, ал сол жақ аяғы артында болып, денені тепе-теңдік қалпын ұстайды.    Оң жақтан жазу. Оң жақтан жазу орындау кезінде, сол жақ аяқ алдында, ал оң аяқ артында қалады, дене сәл оң жаққа еңкейтілген және үстел бетімен 45º бұрыш жасайды, аяқ тізеде сәл бүгіледі, қалақшаны ұстаған қол артқа қарай шынтақта бос бүгілген, қол буыны мен білек бір сызықта орналасқан, қалақша тік қалпында тұрады, дененің салмағы екі аяққа бірдей үлестірілген. Доп үстелден ұшып бара жатқан кезде, қол алдына қарай қозғалысын бастайды, ал белбеу деңгейінде болған қол ұстаған қалақша сол жаққа жоғары қарай қозғала бастайды.  Доп өзінің қарғып түсу деңгейінің ең биік нүктесінен үстел бетімен тік бұрыш жасап құлап бара жатқан кезде, доптың ортаңғы жағымен түйіседі. Бұл қалақша мен доптың түйісу кезінде қол буыны допқа жеңіл қозғалысымен үстіңгі айналу береді, осымен допты берілген траекториямен ұшуын қамтамасыз етеді, тор арқылы ұшып қарсыластың жағына түседі. Одан кейін, доп қалақшаны қалдырғаннан кейін, қолдың бұлшық еттері босайды, ал қалақша инерция бойынша жоғары қарай қозғалысын жалғастыра береді; бастың деңгейінен биіктеген кезде дейін. Сол уақытта дене сәл алдына қарай еңкейген, ауырлық күші сол аяққа толығымен ауыстырылады, ал оң жақ аяғы артында болып, денені тепе-теңдік қалпын ұстайды.  Оң жақтан жазу |  | **ҚБ «Бәрекелді, әттеген-ай» әдісі**  **ҚБ «бір минуттық шешім» әдісі** | Үстел теннисі |
| **Сабақтың соңы** | **Кері байланыс:** «**Бір ауыз сөз» әдісі**  Оқушылар стикерлерге сабақ туралы бір ғана сөз жазып, оны тақтаға жапсырады. Өз ойларын түсіндіріп береді. | Пікір жазылған парақтарға өз ойларын жазып, сабаққа кері байланыс береді |  | Стикерлерге сабақты бағалайтын келесі сөздер тақтаға алдын-ала жазып қойылады: ұнады, қажет, түсінбедім, білдім, үйрендім, қызықтым, ұмтылдым, есте сақтадым т.б. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Бөлім:** |  | |
| **Педагогтің аты-жөні** |  | |
| **Күні:** |  | |
| **Сабақ** | №7-8 | |
| **Сынып:** | **Қатысушылар саны: -** | **Қатыспағандар саны: -** |
| **Сабақтың тақырыбы** | Топ-спин | |
| **Сабақтың мақсаты** | Топ-спин әдісімен таныстыру | |

**Сабақтың барысы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыт** | **Педагогтің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Сабақтың басы** | Оқушылармен амандасып, түгелдеу. Ынтмақтастық атмосферасын қалыптастыру.  Сабақ тақырыбы, мақсатымен таныстырылады. | Оқушылар амандасып,  сабаққа назар аударады |  |  |
| **Сабақтың ортасы** | Топ-спинді орындау техникасының ерекшелігі.  Доптың қатты үстіңгі айналу мен соққының жоғары сенімді болу бірінші ерекшелігі болып табылады. Жоғары сенімділік туғызу доптың ұшу үшін тиімді траекториясын туғызған кезде және сенімді қағып тастау кезінде ғана пайда болады. Жазуды қолданған кезде допқа күшті үстіңгі айналуын қамтамасыз етіп, оның ұшу траекториясына ықпал жасайды. Ауаның үстіңгі қабатының тасқын бойымен үстіңгі айналумен ұшып келе жатқан доптың жылдымдығы үлкен емес, қысымы үлкен болады. Ондай доптың ауаның төменгі тасқын бойымен ұшып бара жатқан жылдамдығы үлкен де, қысымы аз болады, осыдан, қысымның айырмасы құрылады. Осыдан басқа өзінің салмағы да қосылады, сондықтан доп ең биік нүктесіне жеткен кезде, үлкен қисық траекториясымен шапшаң түсетіні сондықтан. Егер де оның жай жазуды істегеннен ұшу траекториясы жоғары болса да, доп үстелдің шегінен шығып кете алмайды. Басқаша айтқанда, ұшу қашықтығын қысқартуға болады: егер доптың ұшу траекториясының жылдамдығы өзгермесе, онда доптың айналуы қатты болса, қисық траектория жасап, ол алдына-төмен құлауы да тезірек болады. Егер де доптың айналу күші өзгермесе, ұшу жылдамдығы үлкен болса, доптың алдына-төмен құлауына үлкен мүмкіндігі болады.  Сонымен, бұл техникалық тәсіл үстелдің сызығынан шығып кеткен, сондай-ақ қарғып кетуі тордың биіктігінен кіші құлаған допты, қатты төмен айналумен келе жатқан допты сенімді соғуға мүмкіндік береді. Төмен допты шұғыл соққы үшін ыңғайсыз болған жағдайда немесе қатты төмен айналумен доппен соғу қиынға түскенде, үстіңгі қатты айналып келген доптан нақты жоғары дәлдікті алуға болады. Шабуыл соққыны Берген кезде, ереже бойынша, доп қарғып ең биік нүктесіне жеткенде ғана дәл соққы беруге болады. Осында бұл техникалық тәсілдің нақты орындау қиындығына келіп тіреледі. Егер доп беруді ұшып бара жатқан немесе түсіп бара жатқан кезде орындаса, ең биік нүктеде орындамаған кезде, онда қателіктер мен мүлт жіберулер көбірек болады. Ал топ-спиндерде допты биік нүктесінде допты ұстап алуға және айналумен алдына қарай жазумен соққы беруге болады.  Түсіп бара жатқан допқа жазу айналумен толықтырылады, шабуыл соққымен салыстырғанда допты соғу үшін мүмкіндіктер толық күште көбірек және мүлт жіберулерден оңай құтылып кетуге болады.  Топ-спиннің екінші ерекшелігі шабуыл соққының қаттылығында болады. қиылумен Қатты топ-спинді орындаған кезде, егер ол жылдам болса, үстіңгі айналу тезірек болып және оның «керемет күші» шабуыл соққымен қарсы бола алады. Қиып өтуді орындаған теннисші топ-спинді орындау техникасын әлі меңгеріп алмаса, онда оның жауап алу добы жеңіл көтеріліп, биік және үстелдің шегінен шығып кетеді.  Кәдімгі үстіңгі айналумен доптарды, жазу мен тіреуішті, қағу кезінде көптеген топ-спиннің шеберлері үстіңгі айналу жазуға көп күш бөледі. Егер де қарғып түсі нүктесі жақсы болса (мысалы, оң жақтан бос кеңістік), онда шұғыл соққының басымдылығын жүзеге асыруға болады. Шеберлікпен топ- спинді орныдаған теннисшілер ереже бойынша, алдына тез қозғалып және жазуды тез орындайды, олардың ең басты құралы болып үздіксіз жазулар мен тез топ-спиндер болады.  Топ-спиннің тәсілдерін орындап және қолданған кезде, келесі моменттерге көңіл аударуға болады.  Жазудың сапасын білу керек, доптың айналуын өзгерту керек. Топ- спиннің тиімділігі доптың айналу күшінде болады: айналу күші қатты болса, шабуыл соққының да күші қатты болады. Үйлестіру сапасында доптың аса қатты емес айналуымен қолдану керек. Одан басқа, доптың бағыты мен ұшу ұзындығын өзгертуін үйрену керек. Доптың ең болмаса үш бағытта бағыттауын білу керек – диагональ бойынша, түзу бойынша және орта сызығы бойынша.  Үдемелі алдына қарай топ-спин агрессивті және берік болу керек. Осымен, қатты айналуды қажет етпейді. Алайда үлкен жылдамдық қажет, доптың төмен ұшу траекториясы болу керек, оқыс ұмтылыстың қатты күші болу керек, шабуылдың маңызды құралы болатындай етіп орындалуы керек. Үлкен түсетін алға қозғалыс кезіндегі топ-спиннің және доптың айналуымен топ-спиннің үйлестірілуі ритм мен айналуын өзгертуіне қиындық туғызып, ынтасын меңгеруін көмектеседі. Алға қарай үдемелі топ-спинді орындаған кезде доптың ұшу бағытының өзгерісін бақылау керек.  Уақытында орнынан қозғалу қозғалыстың маңызды моменттерінің бірі болып саналады. Топ-спин орнынан қозғалуға қатаң талаптар көрсетті. Орын ауыстыру арақашықтығы үлкен болады, ал бұл орын ауыстырудың ең маңызды себептерінің бірі болып саналады. Одан басқа, топ-спиннің қозғалыс амплитудалары әр түрлі болады, қозғалыстардың координациясы мен үлкен күшті қажет етеді. Шұғыл шабуылдан ғөрі, алғашқы қалыпқа келмей жатып, қолды көтеру кезінде қозғалысты үйлестіруге болатынын білсек, әсіресе қолдың қозғалыстары мен доптың ұшу бағыты тұрақты болу керек. Сондықтан, уақытында алғашқы тұру қалпын ұстау өте маңызды, қарама-қарсы жағдайда соққыға қозғалу күшін беру мүмкіндігі болмайды.  Тәсілдің орындау кездегі өзгешелігін қалыптастыру керек. Және осында оң жақтан келген шабуыл соққыларды жетілдіру, қайталанатын жазулар мен үдемелілерді орындау білу, жазудан кейінгі аяқтайтын соққылардың нақтылығын орындау өте қажет.  Оң жақтан топ-спин. Бұл шабуыл элементтің негізгі міндеті – допқа өте қатты үстіңгі айналу беру. Жазудан гөрі қарсыластың жауапты әрекеттерін қиындатуға әкелетін, жылдамдығы үлкен болады.  Біріншіден, доптың үстелден қарғып түсу тосыннан болады. Екіншіден, қалақшамен қағып алған допты да басқара алмайсын және керекті бағытға жіберу қиынға соғады. Топ-спиннің жақсы қасиеті ол – қатты айналған доп тор үстінен биік ұшырып, қарсыластың жағына түсуіне ықтимал жасайды.  Тордың қасынан берілген доптар топ-спин үшін қолайлы жағдай деп саналады. Және керісінше, топ-спин үстелден алысырақ орындалған кезде, сілтеу де кең орындалып, қалақшының соққы кезіндегі қозғалыс жылдамдығы да үлкен болып, айналуы мен соққы сенімді болады.  Егер топ-спин қиып тастау бойынша орындалса, ойыншының әрекеттерін жеңілдетеді, ал егер топ-спин жазу бойынша немесе қарсы топ- спин арқылы орындалса, онда ол істі қиындатады.  Топ-спин жаман жақсы болмайды, оны тек қана доптың айналу дәрежесінен ғана анықтайды. Топ-спин үшін үлкен сілтеу, ереже бойынша түзелген қолмен сипатталады. Оның алғашқы қозғалыс кезінде түзелуі сілтеудің өзін күшейтуіне, білегі мен қол буының күш салу көмегімен қалақшаның жылдамдығына жағдай жасайды. Жазумен істеген соққыдан гөрі, топ-спиндегі қолдың қозғалысы жоғары қарай бағытталған болады, ал допқа соққы берген кезде сырғанау сипатына ие болады.  Оң жақтан топ-спинді орындалу кездегі негізгі қалпы: сол аяқ сәл алда , оң қолы түзу және арқаның артына оңға - артқа бұрылған. Сілтеуді үлкейту үшін кеуде оң жаққа бұрылған. Аяқтар тізелерде бүгілген, барлық дене бос. Топ-спин белсенді соққы бағытында бұрылудан басталады. Оң қол алға- жоғары-солға қарай жүреді. Дене салмағын оң аяқтан сол аяққа береді, инерция бойынша дене мен қол сол жаққа алыс кете алады. Жанасу кезінде доппен қалақшаға соққан кезде сырғанаған сияқты болу керек. Осыдан, доп пен қалақшаның соғу күші минималды болады. Алайда қол буыны қорытынды тездету береді. Бүиірінен беру деп аталатын топ-спиннің тағы да бір түрі бар.  Оң жақтан топ-спин  Еуропалық және азиаттық тәсілдердің оң жақты топ-спиннің ешқендай айырмашылығы жоқ. Алайда қол буының жұмысы үшін азиялық тәсілмен ұстау кезінде спортшыларға кейбір артықшылық көбірек мүмкіндік береді деп белгілеп қоюға болады.  Сол жақтан топ-спин. Бұл техникалық тәсілді еуропалық тәсілмен ойнайтын спортшылар қолданады. Әдетте сол жақтан топ-спинді төменгі айналумен допты қағып алу үшін, қарсыластан жай жылдамдықпен ұшып келе жатқан доптың пен қиып алу үшін, сондай-ақ ортаңғы арақашықтықпен үдемелі әсерлескенде қолданады. Жақсы топ-спин партияның басынан инициятивасын алып кетуге және ойынның тепе-тең күштің кезінде көмектеседі.  Қалақша дененің астыңғы жағына және сәл алдына қарай қойылған, қол шынтақта бүгілген. Қалақша қозғалған кезде допты жанаған кезде, шынтақтың айналысында орындалатын, ось сияқты әрекеттейтіндей етіп, білек шапшаң алдына қарай қозғалады. Доп қалақшаның ортасында жанасады. Күшті салған кезде қол буыны алдына қарай жоғары қарай қозғалып, жедел допты озып кетеді. Осымен бір уақытта қосымша күш алу үшін, аяқты түзейді.  Сол жақтан топ-спин  Үстіңгі жағынан айналған классикалық топ-спинді бүйірінен айналу топ-спинмен ерекшелейді, бүйірінен айналған доп пен доптың қарсыластың жылдам сол жаққа терең қарғып түсуімен ерекшеленеді; сондай-ақ жылдам топ-спин, доп жоғарылап бара жатқан кезде бастапқы тұру – жақын, қозғалыстар- қысқа, жылдамдық – үлкен, қосымша күш салып соққы беру. |  | **ҚБ. «Нысана». Топаралық бағалау.**  *1 топ жұмысын таныстырып жатқанда, басқа топтар белгілеп отырады. Екі топ өз жұмысын таныстырып болғаннан соң, әр топтың дескрипторына сәйкес орындалған дескриптор санына қарай нысанадағы орнын белгілейді. 1 топты қалған 2 топ бағалайды* | Үстел теннисі |
| **Сабақтың соңы** | **Кері байланыс:**  -Осы сабақта білген бір затты айтыңыз  -Әлі де түсінбеген бір затты айтыңыз. | Пікір жазылған парақтарға өз ойларын жазып, сабаққа кері байланыс береді |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Бөлім:** |  | |
| **Педагогтің аты-жөні** |  | |
| **Күні:** |  | |
| **Сабақ** | №9-10 | |
| **Сынып:** | **Қатысушылар саны: -** | **Қатыспағандар саны: -** |
| **Сабақтың тақырыбы** | Тіреуіш | |
| **Сабақтың мақсаты** | Тіреуіш туралы түсінік беру | |

**Сабақтың барысы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыт** | **Педагогтің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Сабақтың басы** | Оқушылармен амандасып, түгелдеу.  Ынтмақтастық атмосферасын қалыптастыру.  Сабақ тақырыбы, мақсатымен таныстырылады. | Оқушылар амандасып,  сабаққа назар аударады |  |  |
| **Сабақтың ортасы** | Тіреуіш – теннисистердің шапшаң шабуылдарды орындайтын техникалық тәсілдердің негізін салушылардың бірі болып табылады. Тіреуіш тәсілінің ерекшелігі теннисшінің үстелдің қасында ойнауы болып табылады. Ол қозғалыста, доптың жылдамдығы үлкен, сондықтан доптың ұшу бағытының өзгертілуі жиі кездеседі. Қарсы шабуыл кезінде ойыншы жылдамдық немесе күшті тәсілді соққыларды әр түрлі бағыттарда жіберуін, қарсыластың орнынан қозғалысын және ойынды өзінің ынтасына аудару. Кейбір жағдайларда бұл тәсіл ойын кезінде қарсыластың әлсіз жерлерін қоладна алады және өзіне шабуыл соққыларды үшін жақсы жағдайлар туғызады, ойынның енжар сипатында немесе күштердің бірдей болу кезінде тіреуіштер белсенді қорғау мен ойында өзіне ынтасын аудару үшін көмектеседі. Тіреуіш тәсілін үйренген кезде және оны ойында қолданған кезде, допқа үлкен жылдамдық беруін үйрену керек,ойында «тұтқыр» сипатына беріп, күшті соққыны қарсыластың әр түрлі нүктесіне бағыттау.  Доптың үлкен ұшу жылдамдығы – тіреуіш тәсілінің ең маңызды шарты. Үдемелі тіреуіш техникасының бастысы – ұшып бара жатқан допқа соққы берілетіндікте болады. Соққының күші – тіреуіш техникасының екінші талабы болып саналады. Егер күшейтілген тіреуіш тәсілін қабылдаған кезде, бұл тіреуіштің мықтылығын күшейтуге мүмкіндік береді, бүйірінен шабуыл соққылар жасау үшін жақсы жағдай туғызады. Күшейтілген және әлсіз тіреуішті үстелдің ортаңғы зонасында шабуыл соққыларды орындаған кезде, қарсыласты қозғалуға мәжбүр етеді, қимылдарын қысқартып, ынтасын басып алуына мүмкіндік береді.  Біршама мағынада тіреуіштің күшінің күшейтуін оның жылдамдығының күшейтуіне қабілет жасайды. Соққының күшін көбейткен кезде келесі моменттерге аудару керек. Біріншіден соққы доптың ең биік нүктесіне қарғып түскен кездегі уақыт моментінде ғана мүмкін болатын (сонда соққының нүктесі тордың биіктігімен немее жоғарырақ болған кезде ғана мүмкін болады, ал бұл соққының күшейтуіне қабілет жасайды, екіншіден, ойыншының оң жағынан кеуденің деңгейінде нүкте соққысы болды, иығы мен білектің күшін алдына қарай бағыттауын қабілет жасайды. Егер соққы нүктесі тым сол жаққа қарай кетіп қалса, бұл солға қарай бағытталған күшті көбейтеді, алдына келтірілген күшті азайтады. Үшіншіден, күшейтілген тіреуіш тәсілін қолданған кезде сілтеу ең алдымен білектің буынның артқа- алдына күшпен орындалуымен орындалады. Сондай-ақ, осында дене мен ортаңғы саусақтың қосымша күші қажет.  Ойыншының қозғалыстары аз, жасырын сипатта қозғалыстары шұғыл болғандықтан Қарсыласқа тіреуішті қолданған ойыншыға қарсы тұру қиынға түседі. Тіреуішті қолданған кезде, доптың ұшу бағыты, айналуы мен күші өзгереді. Доптың ұшу бағытын өзгерткен кезде, ойынды түзу, диагональ қысқа және ұзын, сондай-ақ алыс және жақын қашықтықта болуын жорамалдайды. Түрткі мен қысым күшін белсенді қолданғаннан ғана өзгеріс мүмкін болмайды. Ойынның енжар сипаты кезінде де доптың ұшу бағытын сәйкесінше қадағалап отыруын білу керек.  Допқа әр түрлі айналу беру үшін, сондай-ақ жауапты допқа жылдамдық немесе бүйірінен айналуды беретін итеріп шығару техникасымен бірге, допқа астыңғы айналуды беретін түрткі техникасын үйрену қажет. Бұл топ-спинді қолданатын теннисистпен ойын кезінде үлкен мән береді. Қатты және әлсіз соққыларды жиі ауысып үйлестіретін және доптың ұшу бағыты мен жылдамдығын өзгеретін тәсілін, сондай-ақ ортаңғы зонада ойнаған қарсыласқа қарсы қолданыла бере алады. Соққы моментінде ойыншының қалақшаны ұстаған бұрыштың икемді өзгерілуі, техникалық тәсілдің күшті салу бағытының негізгі болып табылады. Олармен әрдайым үйрену қажет.  Аталған талаптар тіреуіш техникасына лайықты белсенді ойынның шабул стилінен шығады.  Тіреуішті қолданған кездегі тағы бір талап – ойынның «тұтқыр» сипаты болуы. Жарыс тәжірибесінде күшті түрткіден немесе қатты агрессиялық шабуылдан кейін, келген жағдайдан дұрыс жол табу мүмкіндігі болмаса немесе тиімсіз жағдайларда, тіреуішті қолданған кезде күштердің бірдей болуы жиі кездееді. Ойын енжар болып кетеді. Ондай жағдайда ойынға  «тұтқыр» сипат беріп, ойыншы қалақшаны ұстау бұрышының өзгеруіне, доптың ұшу бағытының өзгеруіне, күштің өзгеруіне, доптың айналуымен күресуіне назар аудару қажет. Қарсыласпен ұзақ күрес жасау үшін, тіреуіш орындаған доптың ұшу траекториясын анық бақылау керек. Ойыншылар тіреуіш тәсілін қолданған кезде «тұтқыр» сипатындағы ойын, шұғыл шабуыл соққы техникасы және сайыс кезінде, әрдайым жетілдіретін теннисшілерге үлкен мән береді.  Жылдамдықпен, соққы моментімен, күші мен оның бағыты мен ойыншының қалақшаны ұстау бұрышымен, қалақша мен доп жанасқан кезде тұру қалпын сәйкесінше, сондай-ақ жауап доптардың айналуымен тіреуіш техникасын келесі алты түрге бөлуге болады: сол жақтан шапшаң тіреуіш, күшейтілген тіреуіш, қолды жанына жіберумен тіреуіші, астыңғы айналуымен тіреуіші; әлсіз тіреуіш және оң жақтан тіреуіш. Аталған техникалық тәсілдерді бөлек қарастырамыз. Бұл техникалық тәсілді қайталануын жібермес үшін ойыншының жалпы қалпын және тіреуішті орындаған кездегі дайындауына байланысты (түрлерін талдау кезінде) келесі түсініктерді берейік. Спортшының үстелден тұратын қашықтығы әдетте 30-  40 см ойыншының бойына байланысты анықталады. Ойыншы аяқтарын иығының жалпақтығынан көбірек алады, оң аяғын алдына қарай сәл қояды, ал қашықтығы табанның жартысы болатындай етіп сол аяғын – сәл артқа қарай; табандар параллель болу керек. Дене сәл алдына қарай еңкейтілген, дененің ауырлық күші ортасында, тізе сәл бүгілген. Қалақшаны көлденең қалпында – бұрышы 90º үстелдің бетіне қатысты. Сұқ саусақпен ойыншы қалақшаға сәл басады, ал бас бармақ бос қалпында болады, иық пен шынтақ ойыншының оң бүйіріне тығыз жанасқан, иық пен білек арасында бұрыш 100º құрайды, иық бос.  Шапшаң жылдамдық. Жауап доптың жылдамдығы үлкен болады. Соққы түзу бойымен де, диагональ бойымен орындала алады. Күштердің бірдей немесе түйісу кезінде теннисші ойында, қарсыластың оң және сол жақ алаңына бағытталған түрткі соққыларын қолданады. Шабуыл соққылар да қолдануға болады, бұл шабуылды тартып алуына жақсы жағдай туғызады және оң жақтан шабуыл жасау, нәтижесінде қарсыласқа мүлт жіберуіне мүмкіндік береді, жақсы моментін жіберп алады. Қарсыластың көңілін аударатын және уақытын жеңіп алуға мүмкіндік беретін қорғалмайтын жерлерге шабуыл соққыларды қолдануға да болады, шабуылды өзіне аударып алатын және оң жақтан шабуыл соққыларға жақсы жағдай туғызатын, нәтижесінде қарсылас жақсы моментін жіберіп алып, мүлт жібере алуына мүмкіндік береді. Шапшаң тіреуіш, ереже бойынша, қарсыластың шабуыл кезінде орындаған, тіреуіштің күші орташа, әлсіз айналуы бар допқа қарсы жазуда қолданылады.  Соққыны жасау кезге дейін ойыншы білегі мен иығының күшімен қалақшаны сәл артқа жібереді. Соққыны жасаудан бұрын қолды шапшаң созып, доп пен қалақшаның жанасуы, көтеріліп бара жатқан доп бойынша жүзеге асырылуы керек. Доппен жанасқан кезде, ортаңғы немесе жоғарғы жағымен соғып, қалақша оның айналуын өзгертеді. Қолдың қосымша күші негізгі алдына және сәл жоғары бағытталған.  Күшейтілген тіреуіш күшейтілген тіреуішті қатты дауап соққымен, доптың ұшу жылдамдығының үлкен болуына, доптың ұшу бағытының жиі өзгеруімен айырады. Ойында қолданған, күшейтілген тіреуіш қарсыласты енжар қорғауды жүргізуге, үстелден бірталай қашықтықта орын ауыстыруына мәжбүр етеді. Күшейтілген және әлсіз тіреуішті үйлестіру қарсыластың әрекеттерін тиімді соғып шығаруына ойында өз ынтасына аударуына көмектеседі. Күшейтілген тіреуіш, ереже бойынша, әлсіз үстіңгі айналу мен ұшу жылдамдығы аз болатын доптарға қарсыластың жеңіл шабуыл соққылары мен тіреуішке қарсы тұруға қолданылады.  Соққыны бермес бұрын ойыншы білекті жоғары көтереді, иықты артқа жіберіп, шынтақ тығыз жанасқан. Соққыны көтеріліп бара жатқан доп бойынша немесе қарғып түсудің ең биік нүктесіне жеткен кезде соғады. Соққыны жасаған кезде ойыншы тіктеледі және дененің бұрылуымен қол буынның күшеюін толықтырады, сондай-ақ ортан саусақтың күшімен алдына бағытталған, қалақшның сырт жағына қысым түсіреді.  Қол басқа жаққа жіберліген. Бұл техникалық тәсіл, жауап доптың төменгі бүйірінен айналуымен сипатталады, доп пен қалақша жанасу үлкен бұрышы оның төмен ұшу траекториясы. Ереже бойынша қатты айналуы бар немесе шабуыл соққыларды қолды басқа жаққа жіберуін қолданған доптардың шағылуы кезінде доптың айналуынын, доппен жанасқан кездегі бұрышы мен оның ұшу бағытын өзгертуге мүмкіндік жасайды.бұл қарсыласқа шабуыл соққыларын орындауға және шабуылды жасау үшін қолайлы жағдай туғызуға мүмкіндік береді. Бұл техникалық тәсілді қолданған ойыншыға қалақшаны үлкен бұрышта ұстау қажет және допты торға қысқа бағыттау қажет, алайда, сол үшін доптың ұшу жылдамдығы аз болады, бұл тәсілді доптың ұшу траекториясын өзгертетін тіреуішпен үйлестіріп орындау қажет.  Соққыны көтеріліп бара жатқан доп бойынша соғады. Ұшу траекториясы мен айналуы доға тәрізді болған доп бойынша соққы берген кезде, теннисші оған қарсы, қолын алдына қарай созады. Диагональ бойынша соққы орындаған кезде, қалақша доптың ортаңғы немесе үстіңгі жағымен жанасады, қолдың күші солға-алдына-төмен бағытталған. Тігінен соққы орындаған кезде қол буыны бүгіліп, ойнау беті тік қалпында, қалақша доптың ортаңғы немесе үстіңгі жағының оң жақтан соғылады, қолдың күші алдына қарай бағытталған.  Доптың төменгі айналуымен тіреуіш. Бұл тәсіл үшін ұзын доп, ұшудың төмен траекториясы, доптың төменгі айналуы, қарсыластың алаңына түскен кездегі келетін жылдамдығымен сипатталады. Доптың төменгі ауналуының тіреуішін қолданған кезде, шабуылға қарсы жауап доптың айналу сипатын өзгертеді, шабуыл доптардың немемсе соққы жасалған доптардың торға түсуіне әкеліп соғады, сондай-ақ қарсыластың енжар ойын жүргізуге мәжбір етеді. Алайда, сол үшін ойыншы көп күш жұмсай алмайтындықтан, бұл тәсілді допқа қарсы қолдану, жоғарғы айналуы бар, біршама қиындық туғызады. Сондықтан төменгі айналуымен тіреуішті қосымша техникалық тәсіл ретінде қолдануға болады.  Төменгі айналуы бар доптың тіреуішін қарсыластың бүйірінен және төменгі айналуы бар допқа қарсы тұру үшін қолданыла алады, сондай-ақ ұзын резеңке тітіркелері бар қалақшамен орындалған төменгі айналуы бар допқа қарсы қолданылады.  Оқыту әдістемесі   1. теннисші тіреуішті орындағаннан бұрын қолын артқа жібермеу керек; соққыны жасау қашықтығы үлкен болмау керек – бұл оған үлкен күш береді. 2. ойыншының иығы мен білегі оң жағынан болса, қалақша тік қалпынан ауытқиды, түрткінің жылдамдығы мен соққы күшіне әсер етеді. 3. тіреуішті түрткімен орындаған кезде, соққыға қосымша күш беру үшін бұрылыстар жасаудың қажеті жоқ. 4. соққының дұрыс қалпын анықтау үшін шектеулі кеңістікте орын ауыстыруға әрдайым жүгінугі қажеті жоқ. 5. қол буынның артқы қозғалысының салдарынан әрдайым допқа соққы берілетін бұрышы өзгереді немесе ойыншы оған уақытынан бұрын күш көрсетеді.   Жаттығулар кешені   * + жаттығушының бақылауымен оң және сол жақ тіреуішті орындау;   + жаттығушымен берілген топ-спинге қарсы оң және сол жақ тіреуішті орындауын үйрену;   + оқушылардың топ-спинге қарсы оң және сол жақтан ауыстырып өздігінен үйрену;   + белгілі зонадан белгілі зонаға оң және сол жақтан тіреуіші;   + бір нүктеден әр түрлі нүктелерге оң және сол жақ тіреуіштер;   барлық алаңнан бір нүктеге оң және сол жақ тіреуіштер; |  | **ҚБ. «Нысана». Топаралық бағалау.**  *1 топ жұмысын таныстырып жатқанда, басқа топтар белгілеп отырады. Екі топ өз жұмысын таныстырып болғаннан соң, әр топтың дескрипторына сәйкес орындалған дескриптор санына қарай нысанадағы орнын белгілейді. 1 топты қалған 2 топ бағалайды*  **ҚБ «Басбармақ» әдісі** | Үстел теннисі  Қосымша материал, |
| **Сабақтың соңы** | **Кері байланыс:**  -Осы сабақта білген бір затты айтыңыз  -Әлі де түсінбеген бір затты айтыңыз. | Пікір жазылған парақтарға өз ойларын жазып, сабаққа кері байланыс береді |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Бөлім:** |  | |
| **Педагогтің аты-жөні** |  | |
| **Күні:** |  | |
| **Сабақ** | №11-12 | |
| **Сынып:** | **Қатысушылар саны: -** | **Қатыспағандар саны: -** |
| **Сабақтың тақырыбы** | Кесіп алу (подрезка) | |
| **Сабақтың мақсаты** | Кеіп алу әдісін түсіндіру | |

**Сабақтың барысы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыт** | **Педагогтің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Сабақтың басы** | Оқушылармен амандасып, түгелдеу.  Ынтмақтастық атмосферасын қалыптастыру.  Сабақ тақырыбы, мақсатымен таныстырылады. | Оқушылар амандасып,  сабаққа назар аударады |  |  |
| **Сабақтың ортасы** | Кесіп алу техникасына 2 ерекшелігінің болуымен сипатталады. Қатаң соққы мен соққыны орындау кездегі белсенділік.  Қатаң кесіп алудың негізіне соққы орындаған көптеген жағдайларда түсіп бара жатқан үстелден біршама алыстаған кезде доп бойынша орындалады. Сонымен ойыншы дайындалып алуға қажетті уақытты алады; сол уақытта құлап бара жатқан доптың жылдамдығы мен айналуы төмен және әлсіз болғандықтан, жауап соққыны беруге де аса үлкен қиындық тудырмайды.  Кесіп алудың белсенді мінезі оның вариативтілігінімен түсіндіріледі; доптың оң және сол жақ айналу күшінің, ұшу бағытының жалпақтығы мен үстелдің ұзындығымен де айырылады. Бұл, ережеге сай, шабуыл кезінде қарсыласты қиын жағдайға соқтырып, енжар әрекеттер істеуге мәжбүр етеді, мүлт етулер де мүмкін.  Ойынның табысты тәсілдерін үйрену үшін, доптың ұшу траекториясын доға тәріздіге келтіретін және айналу, сондай-ақ ұзын және қысқа доптарды орындау кезде, доптың төменгі айналу тәсілдерін үйрену қажет.  Допқа төменгі айналуды беретін және ұшу траекториясы доға тәрізді болатын кесіп алу. Ондай кесіп алудың ерекшелігі қарсыластан қайтып келген доп үстелден қарғып кетуінен кейін төмендеген кезде орындалуында болады. Осы кезде доптың айналуы әлсізденіп және соққыны төменгі нүктеден орындайды, күшін жарым-жарты қолдануға, жоғары бағытталған табиғи доға тәрізді траекторияны қалыптастыруға мүмкіндік береді. Сондықтан қолдың күшін азайтуына мүмкіндік беретін, сондай-ақ траекторияның ұшу биіктігін бақылауын және жауап соққының нақтылығын күшейтуінен басқа, доптың айналуын да жеңіл күшейтуге мүмкіндік береді.  Кесіп алуды орындаған кезде, ең алдымен қарсыластың доп берген қашықтығына байланысты үстелден белгілі тұру қалпын ұстау қажет. Егер доп үстелдің артқы сызығынан жақын түссе және ұшу жылдамдығы үлкен болса, ойыншыға жылдам бір қадам артқа шегінуге керек. Егер доп үстелдің ортаңғы зонасына түссе, онда бір қадам алға жүру керек. Ереже бойынша, допқа соққыны өзінің алдында оң жақтан орындайды.  Кесіп алуды орындамастан бұрын ойыншы доп бойынша соққы беретін нүкте мен қалақшаның арасындағы қажетті қашықтығын қамтамасыз етуіне жылдамдатуына қажет үдеу беру үшін, артқа-үстіне қарай үлкен сілтеу жасайды.  Тізе әдетте бүгілуден сәл көбірек болу керек – бұл теннисшіге қатаңдылық береді, кесіп алуды күшті етеді.  Доп жақындаған кезде ойыншы қолының күшімен ең алдымен допқа қысым түсіреді, ал содан кейін кесіп алудың өзін орындайды, яғни алдымен иығын үдетеді, содан кейін білегін және допты алдына бағыттайтын соққыға үлкен күш келтірілетін доп бойынша төмен соғады. Кейбір жағдайларда доптың күшті төменгі айналу соққысын орындаған кезде ойыншы сәл алдына қарай еңкееді, еңкейіп сондай-ақ тізесін бүгеді, қолға қосымша күш беру үшін доп қалақшаның бетімен жанасқан кезде беті тым артқа ауытқымау керек, ал ортаңғы жағымен жанасқан кезде төменге қозғалып, сол кезде ойыншыға биік доптардын құтылу үшін қол буынына көп күш жұмсау қажет. Егер қарсыласпен шағылған доптың үстіңгі айналуы қатты болса, онда мүмкіндігінше қалақшамен жанасуын оның айналу осіне жақын жанасу  қажет.  Денеге бағытталған кесіп алу добы. Ойыншыға қарсыластың денеге бағытталған кесіп алуын жорамалдауға қиынға түседі. Егер доп ыңғайсыз берілсе, ойыншыға қарсыластың үздіксіз шабуылдарынан құтылу қиынға түседі және мүлт жіберіп алу жағдайы да болады. Сондақтан қарсыластың дәл денеге бағытталған кесіп алуын нақты орындаған кезде, жылдам орын ауыстырып және шегінуге тура келеді, допқа соққы берілетін нүктеден мүмкіндігінше алыстау керек. Одан басқа қарсыластың үздіксіз шабуыл жасауына мүмкіндік бермеу үшін қарсыластың шабуыл кезінде бағытталған жауап доптардың қай бағытта ұшатынын қатаң қадағалау қажет.  Қарсыластың шабуыл денеге тура бағытталған кесіп алуларды орындаған кезде, доптың қай бағытта ұшатынын – дененің оң әлде сол жағына ұшатынын жедел бағалауға өте маңызды, содан кейін қандай техникалық тәсілді қолдануға болатындығын таңдау керек. Егер қарсыластың берген добы денеден сәл ауытқыса, онда ойыншыға оң жаққа және сол жақ кесіп алумен допты қабылдап шегінуі қажет. Егер қарсыласпен шағылған доп дененің ортаңғы сызығына бағытталса немесе сәл солға ауытқыса, онда ойыншыға сол жаққа және оң жақ кесіп алумен допты қабылдап шегіну қажет.  Денеге тура бағытталған сол жақтан кесіп алуды орындаған кезде, оң жаққа шегінумен қолды оң бүйірге қысу қажет, ал білекті допқа шапшаң соққыға әкелетін, қалақша кеудеден жоғары тік қалпында болатындай етіп жоғары көтеру керек. Доптың денеге жақындаудан бұрын теннисші білегімен жоғарыдан төмен қоғалыс жасайды (ойыншы үстелден алыс тұрған сайын, соққы да күштірек болады; ойыншы үстелге жақын болғанда күшін төменге аз береді, доптың ұшу траекториясының биіктігін қадағалауға мүмкіндік береді;).  Денеге тура бағытталған оң жақтан кесіп алуды орындаған кезде, сол жаққа шегінумен иық денеге тығыз жанасатындай, ал білек сол жоғары қарай көтерілгендей қалақша тік қалпында тұратындай етіп қою керек. Доп жанасқан кезде, негізінде білекпен төменге қарай орындайды. Жауап доптың ұшу траекториясының биіктігін қадағалау үшін доп пен қалақша жанасқан моментінде иық дененің алдында қозғалады. Қол буыны сондай-ақ ішке қарай бүгіледі. Ондай қозғалыс кезінде доп қарсыластың алаңының оң бұрышына ұшады; егер доп пен қалақша жанасқан кезде айналу қозғлысын орындамаса, ішке бағытталған, ал қол буыны қалақша сол жаққа сәл кететіндей етіп жайылады, ондай жағдайда доп қарсыластың алаңының сол жақ бұрышына ұшады. Денеге тура бағытталған кесіп алу сол немесе оң жақтан орындалуына тәуелсіз,егер шағылған доптың жылдамдығы үлкен болса, ойыншының денесін жақындайын деп келгенде, төменге бағытталған доптың ұшу траекториясы төмен болатындай табиғи күшімен қолдың күшін толықтыру үшін, доппен жылдам соққы беруінен бір уақытында жоғары ескеру қажет.  Кесіп алудың неігзі тәсілдерін үйреніп алғаннан кейін, ойыншыға сондай-ақ қысқа жауап соққыларды орындауға мумкіндік беретін жылдам орын ауыстыру тәсілдерін үйреніп алуға қажет. Жылдам орын ауыстыруды қолданғанда, ойыншы соққы нүктесі алдында болатнын мұқият бақылау қажет. Егер орын ауыстыру сол жаққа жылдам орындалса, онда соққы нүктесі ойыншының оң жағының алдында блу керек; егер сол жақтан болса, онда ойыншының сол жағының адында болады.  Оң жақтан кесіп алу. Бұл техникалық тәсілдің негізгі мақсаты – допты қарсыластың алаңының жағына қайтару, оған төменгі айналуды беріп және ұшу траектриясы төмен болады. Бұл тәсілді жаңа келген ойыншыға қарсы сондай-ақ қорғау ойынында қолданады. Алайда жоғары деңгейдегі ойыншылар кесіп алуды шабуыл әрекеттеріне өту үшін аралық құралы ретінде пайдаланылады.  Қозғалыстың бастапқы сатысында сол аяғы мен сол иығы үстелдің сол бұрышында жақын орналасады, оң жақ аяғы артында, аяқ тізеде сәл бүгілген, ауырлық күші оң аяғында, қалақша иықтың деңгейіне дейін жоғары тұрады, бірақ күшейтілмеген. Қол білегі табиғи қалпында, қалақшаның тұтқасы төменге бағытталған, дене үстелге қатысты тік бұрышта болады. Бұл кезде ұшып келе жатқан допты қарсы алуды дайындалып, қол алдына төмен қозғала бастайды. Доп пен қалақша жанаспас бұрын дене сәл төменге еңкейіп, сол жақтан оңға қозғалады, доп пен қалақшаның жанасуы ойыншының кеудесінің алдында болатындй етіп қол алдына қарай төмен және сол жаққа қозғалуын жалғастырады.  Доп пен қалақшаның жанасу моментінде допқа төменгі айналу беретіндей етіп, білек қалақшаға үдеу береді. Осы кезде дененің ауырлық күші біртіндеп оң аяқтан сол аяққа ауыстырылады. Ксіп алудан кейін доп инерция бойынша алдына және солға қозғалады, ауырлық күші сол аяққа түгелімен ауыстырылады. Дене үстелге бұрылады. Ойыншы келесі соққыны орындау үшін алғашқы қалпын келтіреді.    сол жақтан кесіп алу  Сол жақтан кесіп алу. Сол жақтан кесіп алуды орындау үшін негізгі қалпы оң жақтан кесіп алуды орындау кезінде тұру қалпынан қарама-қарсы. Доп пен ойыншының алдында болған кезде, білек үдемелі алдына, төмен оң жаққа қозғалады. Доп пен қалақша жанасу кезінде қол білегінің қозғалысымен жоғарыдан төменге білектің қозғалысының қадамы бойынша бопқа төменгі айналудың күші беріледі. Дортың ұшу бағытын өзгерту үшін қол білегінің қозғалысын қоланады. Қозғалыс үрдісінде дене сәл бұрылып, ауырлық күші оң аяққа ауытырылады.  Оң жақтан кесіп алудан айырмашылығы сол жақтан кесі алу ойыншыға бағытталған тура доптарды қағуға мүмкіндік береді. Ондай жағдайда қозғалысты білекпен және қол буынмен орындайды. Қалақшаның ауытқу бұрышын мен доп бойынша соққының күшін, сондай-ақ ойыншының оң жақтан кесіп алуы ойнынан анықталады.  Қалақшаның ауытқу бұрышы (көлденең бетке қатысты) соққының кезінде 0-90° қа дейін болады. Егер қарсылас төменгі айналуы бар допты берсе, күшті болған сайын, ауытқу бұрышы да өткір болады. Өте күшті қарсы кесіп алу кезінде қалақша доптың астына дерлік көлденең болады. Үстіңгі айналуы бар допты қағу кезінде қалақшаның ауытқу бұрышы көп болады.  Өте қатты үстіңгі айналу және кесіп алу кезінде шұғыл болу керек, ал қалақшаның бағыты дерлік тігінен болу керек. Кейде ондай аса айналған доптарды айналу жылдамдығы азайған кезде жерден де қағып алады.  Кесіп алу кезінде оны қабылдайтын соққы күші қарсы доптың жылдамдығынан және үстелдің қашықтығынан тәуелді болады.    сол жақтан кесіп алу  Оқыту әдістемесі  сітеу кезінде қолды иықтан биік көтерме, ал оң жақ кесіп алу негізінде қалақшаны оң иыққа қойма, шынтақты денеге.  Қол мен қалақшаны соңына дейін жазған кезде, қозғалыстарды байсалды бірақ үдемелі. Ең үлкен жылдамдықты қалақша соққының кезінде жету керек.  Допқа соққыны қарғып түсудің ең биік нүктесінде алдында жағынан орындау керек.  Кесіп алу негізіне қозғалыстың соңын басқа жаққа емес, торға қарай алдына-төмен.  Қайтып келген доптың бағыты мен айналу күшіне байланысты қалақшаның ауытқу бұрышын өзгертіңдер. Айналу көп болса, қалақшаның ауытқу бұрышы да аз болады. (қалақша артқа қарай еңкейтілген)  Кесіп алуды орындау кезінде әсіресе қол буынына допқа қатты төменгі айналуды беретін білектің белсенді жұмысын негізгі мән береді.  Жаттығулар кешені  жаттығушының бақылауымен оң және сол жақ кесіп алуды орындау;  жаттығушымен берілген кесіп алуға қарсы оң және сол жақ кесіп алуды орындауын үйрену;  оқушылардың кесіп алуға қарсы оң және сол жақтан ауыстырып өздігінен кесіп алуды үйрену;  оң және сол жақтан кесіп алуды түрткі соққысына қарсы соққы;  үстелдің әр түрлі зонасына оң және сол жақ кесіп алу соққыларын кесіп алуа қарсы қолдануға үйрену; |  | **ҚБ. «Нысана». Топаралық бағалау.**  *1 топ жұмысын таныстырып жатқанда, басқа топтар белгілеп отырады. Екі топ өз жұмысын таныстырып болғаннан соң, әр топтың дескрипторына сәйкес орындалған дескриптор санына қарай нысанадағы орнын белгілейді. 1 топты қалған 2 топ бағалайды* | Үстел теннисі |
| **Сабақтың соңы** | **Кері байланыс:**  -Осы сабақта білген бір затты айтыңыз  -Әлі де түсінбеген бір затты айтыңыз. | Пікір жазылған парақтарға өз ойларын жазып, сабаққа кері байланыс береді |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Бөлім:** |  | |
| **Педагогтің аты-жөні** |  | |
| **Күні:** |  | |
| **Сабақ** | №13-14 | |
| **Сынып:** | **Қатысушылар саны: -** | **Қатыспағандар саны: -** |
| **Сабақтың тақырыбы** | Тактикалық дайындық | |
| **Сабақтың мақсаты** | Тактикалық дайындық әдістерін үйрету | |

**Сабақтың барысы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыт** | **Педагогтің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Сабақтың басы** | Оқушылармен амандасып, түгелдеу.  Ынтмақтастық атмосферасын қалыптастыру. | Оқушылар амандасып,  сабаққа назар аударады |  |  |
| **Сабақтың ортасы** | Тек қана физикалық жағынан ғана, шабул және қорғау сілдерін жақсы білетін, жеңіске тырысу еркі үлкен күші бар, өзінің барлық жақсы қаиеттерін, ақылды, және қарсыластың кемшіліктерін есеппен қолданатын теннисшілер жарыстарда едәуір табысқа ие болатыны мәлім.  Бірінші этапта жаңадан келген ойыншының допты ұзақ жылжымалы негіделген ойын тактикасы, ойын тәсілдерін таңдау әлжуаздығымен ерекшеленеді. Екінші этапта оң және сол жақтан бірегей бөлек соққылардан, кесіп алу мен үйлестірілген және тіреуіштерден құралады. Үшінші этап жетілгендік этапы, шабуыл және шабулға қарсы тұру үйренуінде негізделеді, және ойында әр-түрлі технико-тактикалық тәсілдерді жақсы үйреніп қолдану.  Соққылардың техникалық классификациясы   1. доп берулер: 2. ұтыс ұпайына тура бағытталған шабуыл 3. шабуылға дайындау 4. қарсыласқа шабуылдауға бермейтін, қорғау 5. соққымен доп беруді қабылдау: 6. шабуылмен; 7. дайындалған; 8. қорғалған; 9. соққы аралық, жеке, қайталанатын соққылар 10. шабуыл соққылар: 11. жазу (накат); 12. топ-спин; 13. аяқтайтын соққы; 14. «шырақ» бойынша соққы; 15. Шабуылға қарсы соққы; 16. Қысқартылған тежелген соққы; 17. Доптың айналу бағыты мен күші ойыша әр түлі соққылар 18. Айналуынсыз доп; 19. Айналуы жоғары, төменгі, жақ болып келетін; 20. Қорғау соққылар: 21. Әр түрлі белсенді- қатты кесіп алу («запил») және айналған «шам» 22. Бірнеше енжер, көп ретті қайталанатын сол үстелдің бұрышына 23. Доптыңұшу бағытына ерекше, соқылар 24. Тік бойынша; 25. Диагональ бойынша; 26. Үстел бұрышынан қиғаш; 27. Үстел ортасынан қиғаш; 28. Үстелдің алыс зонасынан бұрышынан ортаға 29. Доптың ұшу ұзындығы бойынша ерекшеленетін соққылар 30. Қысқа 31. Орташа; 32. Зын; 33. Қарсыластың жағындағы қарғып түсудің биіктігі бойынша соққылар? 34. үстелдің деңгейінен төмен: 35. Тордың деңгейінене төмен: 36. Орташа (20-30 см) 37. Биік (50-60 см жоғары);   10.Доптың ұшу жылдамдығы қарғы түсу биіктігі бойынша соққылар   1. Ақырын; 2. Орташа: 3. Жылдам; |  | **ҚБ «Құрастыр, сосын жауап бер»**  *Оқушыларға жауап бергенге дейін өз ойларын жинақтауға мүмкіндік беріңіз.*   * *жауап алдындағы 30 секундтық үнсіз ойлау;* * *жұптағы 2-3 минуттық миға шабуыл;* * *жауап бермес бұрын бірнеше ойларыңды жаз;*   *өз көршіңмен болжамды жауапты талқыла.*  **ҚБ «Смайликтер» әдісі**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | Жалғастыруға дайынмын | Бір нәрсе түсінемін, бірақ бәрін емес | Түсінбеймін, қайталап қарау қажет | | Үстел теннисі  Карточка |
| **Сабақтың соңы** | **Кері байланыс:**  **«Аяқталмаған сөйлем»** әдісі   * Мен бүгін ... білдім * Маған ... қызықты болды * Маған ... қиын болды * Мен келесі тапсырмаларды орындадым ... * Мен ... екенін түсіндім * Мен енді ... жасай аламын * Мен ... үйрендім * Мен ... жасай алдым * Мен ... жасап көремін * Мен ... таңқалдым * Мен өмірде ... қолданамын * Маған ... ұнамады | Пікір жазылған парақтарға өз ойларын жазып, сабаққа кері байланыс береді |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Бөлім:** |  | |
| **Педагогтің аты-жөні** |  | |
| **Күні:** |  | |
| **Сабақ** | №15-16 | |
| **Сынып:** | **Қатысушылар саны: -** | **Қатыспағандар саны: -** |
| **Сабақтың тақырыбы** | Ұтыс ұпайын ойнату тактикасы | |
| **Сабақтың мақсаты** | Ұтыс ұпайын ойнату тактикасының әдістерімен үйрету | |

**Сабақтың барысы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыт** | **Педагогтің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Сабақтың басы** | Оқушылармен амандасып, түгелдеу.  Ынтмақтастық атмосферасын қалыптастыру. | Оқушылар амандасып,  сабаққа назар аударады |  |  |
| **Сабақтың ортасы** | Қарыласпен берілген допты қағу кезінде қолданылатын қарсы тұру шабуылы бірінші үш соққыны қабылдануға ұсынады. Ол ойыншының барлық ойынында ынтасын өзіне аударуына үлкен рол атқарады. Егер ойын кезінде қарсыластар бір біріне шабуыл доп берулерді қолданып және қарсыласпен берген допты қаға алмаса, онда оның әрекеттері енжар сипатқа ие болатын қалпында болуы әбден мүмкін. Сондықтан ұтыс ойнату тактикасын ойнатылуында белсенді ойын мен ынтасын өзіне алуында негізделуі керек. Бастысы шабуыл соққыны бірінші беру немесе күштер тепе- теңдігін жасау болып табылады. Ойыншылар жылдам шабуыл стилін ойыншының жиі өзгеретін және әр түрлі техникалық тәсідерді белсенді қолдану керек. Сондай-ақ жеке ерекше тәсілдермен үйлестіріп, ойында өзінің толық ойын басымдылығын көрсету керек.  Жылдам шауыл ойын стилін қолданатын ойыншылар үшін ұтыс ұпайын ойнату тактикалық тәслдері.   1. Ойыншы басты жазу немесе тіреуішінен қарсыластың сол жақ бөлігін қадағалайды кенеттен допты үстелдің ортасына бағыттайды.   Айналуы жоқ қысқа доптармен, үстіңгі немесе айнлуы жоқ қысқа оптармен, үстіңгі немесе айналуы бүйірінене болатын доптарға қарсы күрес үшін, сондай-ақ төменгі айналуы және айналусыз ұзын доптарға қарсы оң жақты топ-спинді бірдей немесе сол бұрыштан оң жақты жазужы сол жақтан тіоеуішті ойын доптың төменгі айналуы қатты болған кезде тіреуіш тәілін қолдануға қыин болады. Шабуыл соққылардың шеберлері доптарды қабылдау кезіне ойыншы екі ақтан оң және сол жақтан жазуды қолданады.  Қарсылас тордың сол жағына жақын қысқа соққыны берген кезде, бастысы қарсыластың оң жақ бөлігінене немесе сол ортасына бағытталған, сол жақ алаңына оң жақ соққылармен тіреуішпен кенеттен жазулармен үйлестіруге болады. Доптарды қабыдаған кезде, барлық күшімен төменгі айналуы бар доптарды басу керек. Ойыншыға байу ойнауын беруіне болмайды.  Жылдам шабуыл ойнау тәсілін қолданған ойыншыға допты қабылдаған кезде жазу және тіреуіш тәсілін қолдану керек, біріншіден допты жіберіп алмау тактикасына қарсы тұру үшін, екіншіден белсенді шабуылға қарсы тұруды ашу үшін, өзінің ойын стилін толық басымдылығын көрсету үшін.  Негізінде шапшаң кесіп алумен қысқа соққыларды және оларды төменгі айналуы бар шапшаң кесіп алумен ұзын доптарды орындаған кезде, ойыншы қарсыластың әрекеттерін қадағалауын жазуын немесе кенет күшейтілген соққыны орындап жүзеге асыру қажет, содан кейін ынтасын өзіне аударуына тырысу керек.  Төменгі бүйірінен айналуы бар доптармен, төменгі айналуы бар қысқа допта немесе допты негізінде қарсылсытың әр түрлі нүктелеріне бағытталған ойнату үрдісінде кенет тіреуішпен жылдам кесіп алуға жүгінеді. Егер қарсылас үстелдің қасында болып қарсыластың сол жаққа бағытталған ұзын доптарға қарсы ұшу траекториясы төмен болған қысқартылған шабуыл соққы беруге дайындалса, онда кенет шапшаң кесіп алулармен үйлесітрігенді қолдануға болады, қарсыластың шабуылын бірінші болуына кедергі жасайды. Содан кейін кесіп алу кезінде жазуды немесе кенет соққыларды бірінші болып орындауға ұмтылу керек; ешқашан кесіп алуларды әрдайым қолдануға болмайды.  Ондай тактиканы қолданған кезде, ынтасын өзіне аударғысы келген қарсыластың соққы қуатын азайтуға болады. Егер де қарсыласқа жазуды орындайтын жағдайы туса, онда оның соққы күші аса үлкен болмайды. Алайда сайыс кезінде ойыншыға айналусыз доптар немесе қысқа бүйірінен айналған допты қайтадан қабылдау кезінде әрдайым есіп алуларды жиі қолдануға болмайды, қарама-қарсы жағдайда оның әрекеттері енжер сипатқа ие блатын қалпына келеді.   1. Доптардың шағылуы кезінде шабуыл құқығынан алу.   Бүйірінен үстіңгі немесе төменгі айнлуы бар доптарға қарсы күрес үшін және айналуынсыз қалайлы жағдайда шабуыл құқығын алып алу тактикасын қорқпай қолдануға болады. Қарсыластың қысқа соққылары кезінде қысқартылған шабуыл соққыларға жүгінуге болады, ұзын соққы кезінде – жылдам шабуыл немесе орташа күшті шабуыл соққыларды қарсыластың ортңғы немесе оң жақ алаңына бағытталған соққыларды қолдауға болады. Шабуыл соққыларды екі жақтан жіберетін ойыншы, екі жақтан шабуыл соққыларды алу траекориясын толық артықшылығын қолдана алады.  Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шабуыл соққыларды басып алу кезінде, ойыншыда жазуды және кесіп алудан қиынырақ болады, алайда бұл тәсілдің әсерін әлдеқайда көп болдады. Жазу мен кесіп алуды қайтадан орындау кезінде кесіп алуда шабуыл соқыдан гөрі сенімдірек болады. Сайыс кезінде ойыншы шапшаң шабуыл соққыны қарсыластың добын қағып алуында қабылдануы, шапшаң шабуыл соққыны орындау уақытын дұрыс таңауынан тәуелді болады. Шапшаң шабуыл соққыны соқыр орындамау үшін, қарсыластың әрекеттерін нақты бағалауға өте маңызды, содан ғана батыл шапшаң шабуыл соққыларды жасауға мүмкіндік туады. |  | **ҚБ «Екі жұлдыз, бір тілек»** | Үстел теннисі |
| **Сабақтың соңы** | **Кері байланыс: « + , — , қызықты»** әдісі   1. Мен мынаны білдім….. 2. Маған қызық болғаны….. 3. Маған қиын болғаны…… | Пікір жазылған парақтарға өз ойларын жазып, сабаққа кері байланыс береді |  | Стикер |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Бөлім:** |  | |
| **Педагогтің аты-жөні** |  | |
| **Күні:** |  | |
| **Сабақ** | №17-18 | |
| **Сынып:** | **Қатысушылар саны: -** | **Қатыспағандар саны: -** |
| **Сабақтың тақырыбы** | Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шапшаң соқыларды орындау техникасы | |
| **Сабақтың мақсаты** | Ұтыс ұпайын ойнатудағы шапшаң орындау техникасын үйрету | |

**Сабақтың барысы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыт** | **Педагогтің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Сабақтың басы** | Оқушылармен амандасып, түгелдеу.  Ынтмақтастық атмосферасын қалыптастыру. Сабақ тақырыбы, сарамандық жұмыстың мақсатымен таныстырылады. | Оқушылар амандасып,  сабаққа назар аударады |  |  |
| **Сабақтың ортасы** | Ұтыс ұпайын ойнату үрдісіндегі жылдам соққылар – бұл ойында қарсыластың әрекеттерін басу үшін, доп берумен ынтасын басып алу үшін теннисшілермен қолданатын, шабуыл соққылар тәсіліне сай маңызды техникалық тәсіл. Нақты және дұрыс орындалған ойыншының әрекеттері қарсыластың барлық стратегиялық жоспарын бұзып, оның жақындасуына әкеліп соқтырады.  Бұл техникалық тәсілді қолдану күшетердің тепе-теңдік кезінде ойында ынтасын өзіне аудару үшін маңызды. Егер ойыншы есепте озып жатпаса, онда ойынның шекті моментінде бұзылуына ақырғы жылдам соққыны қолдануға болады.  Қытай теннисшілердің ойындарын қорытындылай келе, жылдам соққыларды қолданатын ұтыс ұпайын ойнату кезінде шапшаң соққылардың тактикасы келесі бағыттарда бар.   1. Ойыншы сол жақ соққымен допқа үстіңгі бүйірімен немесе төменгі айналуы және допты торға қысқа оңға қарай қарсыластың алаң жартысының ортаңғы сызығына бағыттайды. Ойыншы қарсыластың алаңының бұрышына ұтыс ұпайын ойнату кезінде жылдам шабуыл доптарды орындау үшін жағдай жасау үшін қысқа доптарды ұзын доптармен үйлестіреді.   Екі жақтан шабуыл соққыларды орындайтын теннисшілер жиі соққыларды ауыстыру кезінде жылдам соққыларды орындау тактикасына ұшыратады. Қысқа соққыларды орындап, ойыншы қысқартылған соққыны орындайды, содан кейін жылдам соққы қарсыласқа қорғау тәсілдерді орындауды қиындатады.  Қазіргі уақытта екі жақты айналуды қолданатын ойыншылармен күрес үшін сол жақтан шабулға белсенді сипат беретін жылдам шабуыл соққыларды қолданады. Қысқа доптарды орындаған кезде доп шағылғаннан кейін қарсыластың үстелінің шегінен шығып кетпейтінін бақылау қажет, онда шабуылдауға брінші болып беруге мүмкіндігі болмайды (алайда, егер күрес кезінде кейбір жағдайларда доп кесілген, үстелдің ортаңғы сызығынан оңға қарай ауытқып, шектерінен шықса, жылдам шабуыл соққыларды жасауға қолайлыжағдай туғызып, бұл қарсыласқа допқа айналуды беретін, сондай-ақ қысқа жауап доптар орындауға қиындатады). Егер қарсылас үстел қасында ойнаса, ойыншы жауап доптарын негінде үстел бұрыштарына ұзын доптармен бірге шапшаң шабуыл соққылармен үйлестіреді.  Осында тәсілдерді жақсы айналумен орындауға, доптың ұшу ұзындығы мен бағытта әр түрлі болуы маңызды, онда қарсыласқа бірінші блып күшті соққы беруге қын болады. Егер қарсылас екі жақты айналуды орындаса, қарсыластың допты оңай айналдыру моментін тосып, кейде үстелдің ортаңғы сызығының бойымен ұзын доптармен жауап беруге болады.   1. Тәсілдің негізінде доптың ұмтылған төменгі айналуымен сол жақтан соққымен үйлістіруі жатады. Қысқа доптар және допқа ұмтылған үстіңгі айналу соққыларымен үйлестірілген. Содан кейін ойыншы допты шабуылмен немесе тіреуішпен басып алады.   Бұл тактикаға жиі тіреуіш көмегімен ұпай ұтатын теннисшілер ұтады. Бұл тактикалық нұсқада доптар жылдам және төменгі айналуымен беріледі. Нәтижесінде қарсыласқа жауап допты орындау қиынға түседі. Егер оның бағытталған добы ұшу траекториясы биік болса, онда күшейтілген тіреуішті басып немесе сол жақ бұрыштан жылдам оң жақ соққыны қолдануға болады. Алайда егер ойыншы екі жақты айналуды және үстелден бірталай қашықтықта тұрған қарсыласқа қарсы күрес жүргізсе, онда бұл тәсілді қолданғаннан әсері болмайды. Ондай соққыларға қарсылас қатты топ- спинмен жауап бере алады. Сондықтан бұл жағдайда оыйыншыға ең алдымен қысқа доптарды қарыластың алаң зонасына бағыттау керек, содан кейін қатты төменгі айналуын беретін соққыларды жасау керек.  Шабуыл кезінде ынтасын басып алу траектриясы әсіресе үстел қасында немесе оң жақтан бір жақты шабуыл соққыларына қарсы ойнаған қарсыластың шабуыл соққыларына қарсы тұруында қолайлы. Бұл нұсқада жауап әрекеттерін орындаған кезде доптардың кең шашылуына жүгінуге қажет. Екі жақтан топ-спинді орындайтын қарсыласқа қарсы күрес үшін доптардың қарсыластың денесене орташа сызығы бойымен бағыттау қажет. Қарыласты жаңылту үшін кейде қатты жоғарғы айналуы бар допты қайтару қаже.   1. Қарсыластың айналуымен және айналусыз немесе оның ортыңғы зонасына оң жақ бөлігіне оң жақтан қысқа соққылармен шапшаң шабуыл соққыларды ұзын соққылармен үйлестіруіне рұқсат ететін доптарын қайтару.   Ондай доптарды негізінде тордан орташа сызығына сәл оңға қарай бағыттайды. Кейбір жағдайда допты қарсылас жазуды орындаған кезде қателесетіндей жағдай туғызатын допты қағып тастауға болады. Ортада тұрып – айналумен және айналусыз оң жақ соққымен доптарды қағуға, шапшаң соққылар сериясын орындау тактикасына жүгінеді. Сол жақтан диагонаоль бойынша жылдам шабуыл соққыларды қарсылас көбінесе сол жақтан соққылармен қабылдайды. Егер де шапшаң шабуыл соққылар сериясы түзу бойынша сол жақтан шапшаң шабуыл соққылармен үйлестірілген тактикасын қолдануға мүмкіндік болса, онда ол қарсыласқа одан да көп қауіп төндіреді.  Қарсыластың оң жақ бөлігіне бағытталған үстіңгі айналу немесе оң жақ бүйірінен шапшаң оң жақ доптардың доп беруі немесе шапшаң ұзын шабуыл соққылары түзу бойымен сол жақ бүйірінен айналуы мен қысқартылған соққылармен үйлестірілген қарсылатстың оң жақ бөлігіне бағытталған доп берулер. |  | **ҚБ**: Мұғалім тарапынан жүретін бағалау «Ауызша мадақтау | Үстел теннисі |
| **Сабақтың соңы** | **Кері байланыс: «Көңіл күй букеті» әдісі**  Оқушылар гүлдерді вазаға қояды. Ваза суреті плакатқа салынған. Сабақтағы жұмысын бағалай отырып, әр оқушы аты жазылған стикер-гүлді вазаға бекітуі қажет.  Қызыл түс – *проблема бар, көмек қажет.*  Сары түс – *барлығы түсінікті емес.*  Жасыл түс – *барлығы жақсы.* | Пікір жазылған парақтарға өз ойларын жазып, сабаққа кері байланыс береді |  | Стикер |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Бөлім:** |  | |
| **Педагогтің аты-жөні** |  | |
| **Күні:** |  | |
| **Сабақ** | №19-20 | |
| **Сынып:** | **Қатысушылар саны: -** | **Қатыспағандар саны: -** |
| **Сабақтың тақырыбы** | Шабуылға қарсы тұру тактикасы | |
| **Сабақтың мақсаты** | Шабуылға қарсы тұру тактикасын түсіндіру | |

**Сабақтың барысы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыт** | **Педагогтің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Сабақтың басы** | Оқушылармен амандасып, түгелдеу.  Ынтмақтастық атмосферасын қалыптастыру. Сабақ тақырыбы, мақсатымен таныстырылады. | Оқушылар амандасып,  сабаққа назар аударады |  |  |
| **Сабақтың ортасы** | Шабуылға қарсы тұру – ойыншылардың шабуыл стилінен күреснідегі маңызды тактикалық тәсіл, ойында ынтасын өзіне аударатын және қарсыластың соққы күшін және допың ұшу бағытын, айналуын, жылдамығын өзгертуіне мүмкіндік беретін тәсіл. Шапшаң шабуыл стилін  Қолданған ойыншылар үшін шабуылға қарсы тұру тактикасы негізінде доптың ұшужылдамдығын өзгерту тұрақтғын қарсыластың өінің қалпын өзгертуге мәжбүрлейді және сдан оны шабуылдаға мүмкіндік береді. Оның негізінде ұшу траекториясы доға тәрізді болғанда бағытталған доптарға қарсы соққылар жатады. Басты мақсаты – ұшу жылдамдығын, доптың ұшу бағыты мен соққ күшін өзгерті – қарсыласқа жақсы айналыс жасауға мүмкіндік бермеу, сапалы топ-спиннің орындауына жол бермеу.  Ондай тактика қарсыласқа доптың ұшу жылдамдығы мен допқа соққы күшін толық қолдануға жол бермеу және оның әрекеттерінде қорғау немесе енжар мінез жағдай туғызу. Жылдам шабуыл стилін қолданатын ойыншыларға әр түрлі шабуыл тактикалық нұсқаулар негізіде сол жақтан тіреуішті үйлестіріп, оң жақтан шабуыл соққылар немесе доптың бағыты мен соққы күшін өзгертетін оң-сол жақтан соққы шабуылын үйлестіруін жорамалдайды.  Ойыншылар мен қолданатын нұсқауларды қрастырайық.   1. Ойыншы қарсыласқа доптың ұшу бағытын әрдайым өзгертіп және жылдам шабуыл соқыларды жасау үшін қолайлы жағдай туғызу үшін сол жақтан ойнап өте қарсы тым түсіреді.   Ойында жылдам шабуыл стилін қолданған ойыншының күшті жақтары ереже бойынша қарсылас алаңының сол жақ бөлігіне бағытталған соққыны орындаған кезде болады, мысалы оң шабуыл соққыларын сол жақ тіреуіштер. Ұпайларды алу үшін және жеңіске жету үшін және жеңіске жету үшін, техникалық тәсілдердінің маңызды түрі болып табылады. Ондай әрекеттер қарсыласты допты ойыншының сол жақ бөлігіне қайтадан етіп қағатындай етіп мәжбүрлейді, нәтижесінде сол жақ бөлігінен допты шағылуана толық жасалуына жағдай туғызады.  Қарсыластың сол жақ соққыларды басу үшін тіреуішті (немесе сол жақ шабуыл соққы) қолдануға қажет, ал бұл доптың ұшу жылдамдығы қатты болуын талап етеді, ұшу бағытын өзгерту немесе сол бұрышынан оң жақтан жылдам талап етеді. Егер қарсылас сол жақ бұрыштан оң жазуды орындай алмаса, онда ол доптың ұшу траекториясын тез өзгертіп, алаңның оң жақ бөлігінің қорғалмаған орындарына бағыттайды. Сол сияқты сол бұрыштан соққыларды бүйірінен жылдам шабуылды орындау үшін қолайлы жағдай пайда болады. Егер қарсылас сол бұрыштан оң жақтан жылдам соққы жасаған кезде доптың ұшу бағытын қарсылыстың әрекеттерін басып алу үшін өзгерту керек.   1. Оң жаққа орын ауыстыру орын аустыру мен сол жақтан қысым.   Бұл тәсіл ойыншы қарсыластың оң жақтан соққыларын басып алуды және оны оң жаққа орын ауыстыруын, үстелден кетіп қалуға мәжбүр жасауын жорамалдайды, содан кейін ойыншы қарсыластың сол бұрыштан оң жақтан шабуыл мен үстелдің қасында ойын кезінде шабуылдау тіреуіштің басымдылығын қолдана алмайтындай етіп ойнайды.  Бұл тәсілдің құрылған элементтерінің екеуі тығыз байланысқан – олар бірін-бірін толықтырады. Бірақ та, ойыншының қарсыласты оң жаққа орын ауыстыруының мақсаты. Оның сол жақтан соққыларын басып алу жағдайын туғызу үшін жасайды. Осы уақытқа бұл тактиаканы әлемнің жетекші теннисшілері ұстанады. Егер оңақай мен солақайлар кездесіп жатса, онда бұл тәсілді қолдану – оң жаққа орын ауыстыру мен сол жақтан қысым тамаша нәтижелерге әкеледі. Бұл тәсілдің барлық мүмкіндіктерін қолданған спортшылар ойында ынтасын өзіне аудару қажет. Теннисші сол жақтан шабуыл немесе сол бұрыштан оң жақ шабуылды қолданғанға қарамастан доптың жылдамдығы үлкен болу керек, ол қиғаш берілуі керек. Онда ғана қарсыласты оң жаққа орын ауыстыру жасауына мүмкіндік береді.  Оң жаққа орын ауыстыру мен сол жақ қысымды қарсыластың сол жақ бұрыштан оң жақ шабуылын басу үшін қолдануға болады; ол қарсыластың соққыларын басуға көмектеседі.   1. Қарсыластың алаңының бұрыштарына және ортаңғы сызықтары бойынша бағытталған қолайлы уақыт тосып күшейтілген және жеңіл тіреуіштерді жылдам шабуыл соққыларды басу үшін жасайды.   Бұл шабуылға қарсы тактиканың нұсқасы қарсыластың екі жақты топ- спиндеріне қарсы бағытталған. Ең алдымен күшейтлген тіреуішті немесе қарсыластың сол жақ немесе ортаңғы сызығы бойынша соққыларын басу үшін қолдануға қажет, жауап доптарды орындау үшін оны үстелден кетіп қалуына мәжбүрлеп, содан кейін әлсіз тіреуішке жүгініп, допты ортаңғы сызығы бойынша бағыттап немесе қарсыластың алаңының бұрышына жылдам тіреуішінен допты бағыттау. Бұл қарсыласты алдына-артқа немесе солға-оңға орын ауыстыруын мәжбүрлейді. Қорытындысында ойыншы ортаңғы сызығы бойынша жылдам шабуыл соққыларды немесе қарсыластың алаңының екі бұрышына соққы беругі болады.  Алайда, қарастырылып отырған тіреуіштің техникалық тәсілдің негізінде күшейтілген тіреуіштің техникасы жатады. Тек осыдан кейін, қарсылас үстелден кетуге мәжбүр болады. Ойыншы жеңіл тіреуішке жүгініп және жылдам шабуыл соққыларды қолайлы уақытты тосып жасайды.   1. Қарсыластың оң және ортасы үздіксіз соққыларды басу тактикасы. Мақсаты – жылдам шабуыл соққыларды қолайлы жағдайды тосып жасау.   Бұл ойыншылар қарсыластың екі жақтан шабуыл соққыларға қарсы немесе тігінен тәсіл кезінде сол жақ шабуылды қолданатын соққыларға қарсы күрес үшін қолданады. Ондай теннисшілер ереже бойынша сол жақтан шабуылдайтын техникасын жақсы жасайды және оң жақ соққымен жаман, ал үстелдің ортасына бағытталған соққылар оларға одан да көп қиындыққа әкеледі, қарсыластың оң немесе ортасынын келген соққыларды сол жақ шабыл соққымен қарсыластың шабуылымен басу үшін жүгінуге болады. Қарсыластың шабуыл әлсіздігін тосып және қолайлы уақытты тосып, сол жақ бұрыштан оң жақ жылдам шабуыл соққыларды жасауға болады.  Қарсыласпен кездескен кезде, тік тәсілді қолданған кезде жылдам шабуыл соққыларды топ-спинмен үйлестірілген жағдайға байланысты ойыншы қарсыластың ортаңғы сызығында үздіксіз соққыларды басып және оң жақтан немесе оларды ауыстыруына болады.   1. Енжар қорғау мен жауап соққы.   Шабуылға қарсы кезінде, ынтасын көрсетіп доптың ұшу траекториясын өзгертіп және үстелдің оң жақ бөлігімен немесе ортасынан кенеттен соққыларды жасаған қарсыластың ойыншы жақын жерде ойнаған кезде сол жақ бұрышынан қарсыластың алаңының бұрышына оң жақтан шабуыл немесе диагональ бойынша оң жақтан жылдам шабуыл соққыларды орындау керек. Қарсылас белсенді шабуыл соққыларды жасап тұрған кезде алаңның ортасына жауап доптар техникасын қолдану қажет. Ереже бойынша егер ойыншы алаңның оң жақ бөлігіне қарсыластың алаңының ортасына жауап доптар техникасын қолдану қажет. Доптың тигізуі ортаңғы сызығына, ал доптың ұшу траекториясы түзу сәтті болып есептеледі. Егер қарсылас ойыншыны үстелден кетіп қалуға мәжбүр етсе, үстелден біршама қашықтықта оң және сол жақтан шабуылға қарсы соққыларды жасау қажет; доптың ұшу бағыттары қарама-қарсы болу керек.  Ойыншылардың әрекеті енжар сипаты енжар болған жағдайда, қорғау тактикасы ретінде допқа ұшу траекториясына биік беретін соққы жасауына жүгінеді; алайда, қарсыластың алаңына қонған доптар ұшу траеториясы төмен болу керек. Ойыншыға белсенді ойыншыға көшкен кезде жауап доптарды орындау үшін қолайлы жағдай табу керек.  Ойынның стилдеріне әр түрлі техникалық тәсілдерге қарсы күресте, шаблондардан сақтанып шабуылға қарсы тәсілдердің тактика серияларын біліп және жақсы қолдану керек. Доптың ұшу траекториясын өзгерткен кезде бір заңдылықты ұстануға қажет емес, бұл қарсыласқа өзінің жоспарларын жүзеге асыруына көмектеседі. Доптардың құлау нүктесін қарсыластың заңдылығын біліп алмағандай етіп өзгерту керек, тек сонда ғана ойыншының әрекеттері жақсы табыстарға ие болуына мүмкін. Ойыншының шегінен жиі ауыстыруын бұл ережені әр соққы кезінде болжамдайды. Кейбір жағдайда соққылар серияның бір бұрышқа сондай-ақ ойын мінезінің жиі өзгеруін білдіреді. |  | **ҚБ «Көршіңді бағала» әдісі**  *Оқушылар бір-бірінің тапсырмаларын оқып тексереді, ұсынылған дұрыс жауаппен бір –бірін*[*салыстырады*](http://netref.ru/kesiporindafi-asha-afimdarin-basaru-jjesi.html) | Үстел теннисі |
| **Сабақтың соңы** | Кері байланыс:  «Білім қоржыны» | Пікір жазылған парақтарға өз ойларын жазып, сабаққа кері байланыс береді |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Бөлім:** |  | |
| **Педагогтің аты-жөні** |  | |
| **Күні:** |  | |
| **Сабақ** | №21-22 | |
| **Сынып:** | **Қатысушылар саны: -** | **Қатыспағандар саны: -** |
| **Сабақтың тақырыбы** | Шабуыл соққыларды жазумен орындау тактикасы | |
| **Сабақтың мақсаты** | Шабуыл соққыларды орындау тактикасын үйрету | |

**Сабақтың барысы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыт** | **Педагогтің әрекеті** | **Оқушы-ның әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Сабақтың басы** | Жағымды атмосфера қалыптастыру. Оқушылар ортаға шығып, сағат тілі бағыты бойынша бір-бірлеріне комплимент айтады.  Сабақтың тақырыбы анықталады. Оқу мақсаттары мен бағалау критерийлері жарияланады. | Оқушылар амандасып,  сабаққа назар аударады |  |  |
| **Сабақтың ортасы** | Шабуыл соққыларды жазумен орындау тактикасы – бұл кесіп алуға қарсы күресте маңызды тәсіл. Жылдам шабуыл стилін ұстанған ойыншылар үшін аяқтайтын соққылар мен кенеттен соққылар мүмкіндігін доптың ұшу бағытының өзгертуін болжамдайды, қарсыласты қорғау үшін артқа шегінуне мәжбүрлейді. Сонымен ойыншы мақсатына жетеді – қарсыласты бақылауы мен ойынды өз ынтасына айнадыру.  Шабуыл соққыларды жазу тактикасы ең алдымен ойыншыдан жазумен қатты соққыны жасауға талап етеді, сондай-ақ доптың ұшу траеториясы мен соққы күшін өзгертуге талап етеді. Онда кенеттен соққылар жасау үшін жағдай туады, ал кейбір жағдайда жеңу ұпайын ұту үшін. Кенеттен және аяқтайтын соққылардан орындауын болжайды, сондай ақ орташа күшті кенет соққыларды орындау, жылдам шабуыл стилін ұстанатын ойыншыларға лайықты жылдам соққылардың ерекшеліктерін жасайтын, қарсыласты жалпы тұтқұйылдан ұстап оны ұпайдан жеңіліп қалуын сілтеме жауап доптар жасауға допты биік траекторияға мәжбүрлейді. Жылдам шабуыл стилін ұстанған ойыншыларға шабуыл соққыларды жазумен орындайтын, негізгі тактика тәсілдерін қарастырайық.   1. Ойыншының сол жақтан жазу соққысын орындағаннан кейін сол жақ бұрыштан диагональ бойынша оң жақтан кенет соққы жасайды.   Бұл әрекеттер жазумен шабуыл соққыларды орындайтын негізгі тактикасын көрсетеді.сол жақ бұрыштан оң жақтан шабуыл соққыларды орындау нәтижесінде доп диагональ бойынша соққылар толықтай ойыншының денесінің күшін көрсетуге мүмкіндік береді. Осыған доптың ұшу алыстығын тигізу коэффицентін күшейтеді. Ойыншы шабуыл соққысын диагональ бойынша орындаған кезде, ортасынан немесе оң жақтан қайтадан қатты соққы беруге мүмкіндік туады. Кейбір жағдайларда ойыншы сол жақтан қатты соққы беруге болады.   1. Қарсыластың әр түрлі нүктелеріне жазу соққысынан кейін ойыншы ортаңғы сызығынан немесе түзу бойынша кенеттен соққы береді, содан кейін бұрыш бойынша қатты соққылар жасалады.   Үстелдің ортасын қорғау әдетте кесіп алуын орындайтын теннисшілердің әлсіз жері болып табылады.  Қысқа кесіп алуды жасайтын ойыншыларда сондай ақ қорғау кезінде үлкен қиындықтарға ұшырайды. Сондықтан ортасына немесе түзу бойынша кенет соққылар салыстырмалы жеңіл ұпай әкеледі немесе қарсыласты ұшу траекториясы әлдеқайда биік соққы орындауына мәжбүр етеді. Бұл тактика мейлінше қиын, алайда тиімді және жоғары деңгейлі кесіп алуды орындайтын теннисшіні жеңіп алу үшін қолданылады.   1. Сондықтан жазуды орындаған кезде және қарсыластың алаңының ортасына   Орындаған, ойынша, қолайлы жағдайды тосып қайтадан қарсыластың үстелінің жартысының қорғалмаған жеріне қатты соққы жасайды.  Бұл қарсыластың қиғаш соққыларына қарсы күрес үшін кесіп алу шеберлері қолданылатын тактиканы немесе доптың ұшу бағытын қадағалайтын ортаға жазулар қарсыласты кесіп алуды жасау үшін қалпын тез өзгертуге мәжбүрлеуге мүмкін, қарсыласқа қиғаш соққыларды немесе доптың ұшу бағытын өзгертуге орындауына қиындату мүмкін. Содан кейін қарсыластың алаңының екі бұрышына кенет соққы жасап және қолайлы жағдай тосын қайтадан қорғалмаған жерге қатты соққы жасайды.   1. Қарсыластың оң жақ бөлігіне топ спиннен кейін қолайлы жағдайды тосып кенеттен ортасына соққы жасайды, содан кейін бұрыштар бойынша қиғаш қатты жылдам соққы жасайды.   Егер ойыншы қарсыластың сол жақтан кесіп алу соққыларын жақсы қадағаласа немесе ойынға бейімделе алмауын сезінсе, онда ол оң жақ топ спиндерді немесе оларды оң жаққа және қарсыластың алаңының ортасына ауыстырып бағыттауына болады, сол жақтан кенет соққылармен шабуылды күшейтуге мүмкіндік табу үшін, содан кейін жылдам қатты соққыларды үздіксіз жіберу, ұзын және қысқа соққыларды жазумен және кесіп алумен үйлестіру.  Жылдам кесіп алуды орындайтын қарсылас әдетте үстелден біршама қашықтықта тұрғандықтан, оған ұзын және қысқа соққыларды ауыстыру тактикасын қолдануға тиімді ең алдымен ол жазуларда кенет соққылармен үйлестіреді, сонымен қарсыласты үстелден шегінуге және қорғаныс алуға мәжбүрлейді, содан кейін кесіп алумен немесе қысқа соққылармен оны үстелге жақындатуға мәжбүрлейді және қайтадан ортасына кенет соққылармен шабуылдайды.  Ондай тактиканы қолданғанда кенет соққыларды немесе бір рет жазуды жоспарлы орындауға жүгінбей және басқа кесіп алуды еш жағдайда қысқа кесіп алуды жасауға болмайды. Онда ойында ынтасын өзіне қаратып алуға қиын болады. Қысқа кесіп алуды орындаған кезде қол бос болады нәтижесінде белсенді шабуыл орындауға мүмкін болмайды. Одан басқа қарсыласты шабуылдауға мүмкіндігі туады. |  | **ҚБ «Тексеру парағы»**  *Оқушылар бір-бірінің жұмыстарын берілген депскриптор арқылы дұрыс орындалуын тексереді* | Үстел теннисі |
| **Сабақтың соңы** | **Кері байланыс:**  **«Рефлексиялық пирамида»** | Пікір жазылған парақтарға өз ойларын жазып, сабаққа кері байланыс береді |  | Стикер қағаздары |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Бөлім:** |  | |
| **Педагогтің аты-жөні** |  | |
| **Күні:** |  | |
| **Сабақ** | №23-24 | |
| **Сынып:** | **Қатысушылар саны: -** | **Қатыспағандар саны: -** |
| **Сабақтың тақырыбы** | Кездесу жарысын өткізу тактикасы | |
| **Сабақтың мақсаты** | Кездесу жарысын өткізу тактикасын үйрету | |

**Сабақтың барысы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыт** | **Педагогтің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Сабақтың басы** | Оқушылармен амандасып, түгелдеу.  Ынтмақтастық атмосферасын қалыптастыру. Сабақ тақырыбы, мақсатымен таныстырылады. | Оқушылар амандасып,  сабаққа назар аударады |  |  |
| **Сабақтың ортасы** | Кездесу жарысын дайындығын оның басталуына дейін бастау керек. Оған 25 – 30 минуттан кешікпей кездесуден бұрын бірнеше жақсы таныс жаттығулар жасау қажет, содан кейін 10 – 15 минут аралығында үстел қасында ойын дене қыздыру жаттығуларын жасау керек. Қарсыласқа қарсы күрес кезінде қажет соққыларға ерекше назар аудару қажет. Доп берулерді өзгерту қажет. Қарсыласқа берілетін берілетін доптың биіктігі мен ұзындығы туралы сұрағы егер де қарсылас қорғанған және шабуыл жасаған жағдайда ғана ерекше болады.  Сайыстың басталуынан бастап допты назарға аударып және белгіленген тактикалық жоспарды берілместен жүзеге асыру қажет. Тактикалық есептердің негізгісінің бірі қарсыласты үстелдің жанында көп қозғалуына мәжбүрлеу. Допты сол немесе басқа да техникалық әдістерді қорғалмаған бұрышқа бағыттап, қарсыластың қателік жіберуіне жағдай жасап, ұпай ұту.  Бейтаныс қарсыласпен ойнау керек болған жағдайда тактикалық жоспарды құруға мүмкін емес. Барлауды бой жазу уақытында кездесуден бұрын өткізуге тырысу қажет. Барлау мақсаттары үшін кейде бірінші партияның ұпайларымен құрбан етуге болады. Қарсыластың шабуыл әрекеттерінің қандай соққылармен жүргізетіні туралы анықтау қажет, қандай бағытта (оң жаққа, сол жаққа немесе үстелдің ортасына). Бірнеше соққылардан кейін оның қорғанысы туралы талдауға болады. Қарсыластың доптың айналуының және оның ойынының айналуы қиындатуы туралы анықтау қажет. Допты бірнеше рет қысқартып оның қимылдары және шапшаңдығы туралы көрінісін анықтауға болады.  Егер барлық партия қиян кескі күресте өтсе, онда ақырғы допты жеңіп алу үшін назарын күшейтіп және тактикасын өзгертпеу.  Сайыстарда ойнау кезінде, күрестің тактикалық өтуіне назар салу керек. Қандай үмітсіз болса да, қиян кескі қарсыласу кезінде ұпайды ұтып алуға тырысып, әр допты қағып алу өте маңызды. Қарсыластың алдын ала партияны жеңдім деп есептеген жағдайда күрес тактикасын өзгертіп жіберуге болады. Жоғары ерік сапалар, көп және қиян кескі жаттығулардың арқасында сайыс кезінде жетістіктерге жетеді. Сайыс аяқталғаннан кейін теннисші тактикалық есепті қалай жасағаны туралы талқылау өте қажет.өзінің техникасы мен тактикасының қандай кемшіліктері бар екенін тапқаннан соң, кездесу кезінде қандай жағдайда болғанын өзін қалай ұстағаны туралы есеп беруі қажет.  Кездесулердің арасында жатып дем алған жөн (аяқты бастан біршама жоғары, денені еркін қалпында ұстап, бұлшық еттерді босату керек). Ештеңені ойламай үзіліс кезінде дене қызуын сақтау үшін жылу киіну қажет.  Стел теннисі ойынының ережелерін тезірек үйреніп алу үшін тағы да кейбір ережелерді үйреніп алу керек.  1.Сіздің бірде бір қателігін кешірмейтін ең мықты қарсылас – ең жақсы мұғалім.  2.Барлықтарынан үйреніңдер, ең жақсысы сіздің қарсыластырыңыздан, өзіңнің игілігіңізде жарап қолданыңыз.  3.Бәрін білемін деген шебер болып мақтанба бұл сіздің шеберлігіңізді тоқтатады.  4.Әр ұпай үшін күресіңіз. Жеңілуге асықпаңыз. Доп ойында болғанша ол жеңілмейтіні туралы ұматпаңыз.  5.Мықты қарсыласпен ойнаған кезде, өзіңізге нақты мақсат қойып, максималды ұпай санын жинауға тырысыңыз.  6.Егер сіз бірінші орынды жеңіп алуға халіңіз болмаса, екінші орынға күресіңіз, оныншы орынға болмаса, жүлделі орын сияқты он бірінші орынға күресіңіз.  7.Өздеріңізге кездесу жаспарын құрыңыз – қалай, қашан, не істеу керек, неден сақтану керек;  8.Жоспарды қарсыластың физикалық және психикалық дайындығына, техникасы мен тактикасының кемшіліктерін бір уақытта құрыңыз.  9.Сіздің тактикаңыз физикалық мүмкіндіктерін сүйену керек: егер сіз баяу болсаңыз – доп берулермен асықпаңыз, темпты бұзасыз, қатты соққылармен қиянат етпеңіз, егер сіз шыдамсыз болсаңыз – үнемдеп ойнаңыз.  10.Қарсыластың кемшіліктерін қолданыңыз: аз қозғалатында барлық үстел бойынша жүгіртіңіз және алаң бойынша, ұпайын ақарын ойнатыңыз, ақырын реакциясы бар ойыншыны әр түрлі доптың айналуы мен доп берулермен соғыңыз, жылдам темпте ойнаңыз.  11.Қарсыластың айрықша мінезін есептеңіз, оның психологиясын: тез қозатын ойыншымен сырттан болса да, сабырлы болуға тырысыңыз. Сабырлы және жуас ойыншымен үлкен қарқынмен ойнаңыз.  12.Өзін еркін және жиналуға үйреніңіз, ұпай ұтысын ойнату арасында дұрыс босаңту әсіресе сіздің доп беру кезінде, демалу мен кеткен күшті қалпына келтіруді ауыстырады.  13.Бірінші доптан кейін күресті бастаған кезде, қарсыласты өзіңіздің ойныңызға бағыңыз.  14.Ұтыстың бәрі бірдей бола бермейтінін ұмытпаңыз. Ең маңызды ұпайлар – доп беруді ауыстырудан бұрын және партияның аяғында болады. Осы кезге өзіңнің ең жақсы доп беруін немесе соққыны сақтап алыңыз. Бұл «козырьлермен» аса көп қиянат етпеңіз, тек қана оң партия немесе кездесудің ең шешілетін уақытында қолданыңыз.  1.Есепті бақылаңыз. Есеп ойында өзінің түзетуін кіргізеді.  2.Есепте озып алу үшін, әр жеңіліп алған ұпай үшін аса қорықпаңыз, сабырлықты сақтаңыз.  3.Жеңілген доп үшін қайта ойынатуын асықпаңыз, есепте ұстаңыз, еркінсіңбеңіз.  4.Егер сіз бірнеше ұпай қатар алда ұтсаңыз, сол темпте ойнау беріңіз, қарсыласқа өзінің қателерін талдауға уақыт бермеңіз.  5.Жеңілсеңіз асықпаңыз. Оққылардың тиімділігі мен нақтылығын күшейтіңіз.  6.Сайыстар мен жаттығулар ойындарының арасында бірдеме жалпылайтын бар: егер жаттығуларда сайыста сияқты ойнасаңыз, онда кездесу кезінде жаттығу кезіндегідей солай сенімді және сабырлы ойнау керек.  7.Чемпиондарға аса еліктемеңіз. Өзінің жолын, мінезін, сипатын, стилін табыңыз. Өзінің табиғи күштеріңе жүгін.  8.Басқа біреуді жеңем дегенде, өзіңдіұстауңыды үйрен. Өзіңнің әлсіздігің мен кемшіліктерін жең.  9.Қолмен ойнайды, баспен жеңеді.  10.Ойында әбігерсіз әрекет жаса, , тек керекті жылдамдықта ғана тез қимылда.  11.Жаңа техниканы және техникалық тәсілдерді үйрен. Бұл сіздің тактика мен психологиялық басымдылығын байытады.  12.Егер дарындығын болмаса, қолды сілтеме тек одан да көп және күштірек жұмыс істеуді көрсетеді.  13.Жаттығуларда күшті жақтарыңды жетілдіріп, әлсіз жерлерді күшейтіңіз. Сайыстар кезінде максималды біріншісін және екіншілерді жасырыңыз.  14.Ұйқы тәртібі мен тамақтану тәртібін сақтаңыз. Әсіресе сайыстар кезінде.  15.Әр жарыс кезінде өзіңізге нақты мақсат пен шешілетін есепті қойыңыз.  16.Әр кездесудің алдында міндетті түрде бойңызды жазыңыз.  17.Үстелге шыққан кезде жаттыққан техникалық тәсілдерді және техникалық комбинацияларды қолданып әр ұпай үшін күресем деген мақсатпен шығыңыз. Жарыс – ол ең алдымен сіз жіне доп арасындағы сайыс.  18.Жеңуге және жеңілуді үйреніңіз.  17.Жеңдіңіз бе – қарсыласты сергет, жеңілдің бе – таза ниетпен құттықта.  19.Жеңілу себебін қалақшада, үстелде, допта және басқа жағдайлардан іздеу жеңіл, алайда өзіңнің ойыңызды әділ және қатал талдауыңыз жөн. 20.Ерекше жағдайда әрекеттеріңізді сын кездерде есіңізге алыңыз.  21Сайыстар кезінде де жаттығуларды жасауға ұмытпа, техникада қателіктерді жойып жиналған қобалжушылықты қозалыста түсіріп, өткен сенімділікті жаттығу кезінде ие болу.  Жаттығулар кешені  -Үстелде арнайы ойын бой жазу: кесіп алуларға қарсы кесіп алулар, жазуға қарсы жазу, кесіп алулап мен тіреуіштерге қарсы топ-спиндер;  -Әр түрлі әріптеспен есепке ойнау. |  | **ҚБ «Бәрекелді, әттеген-ай» әдісі**  **ҚБ «Көршіңді бағала» әдісі** | Үстел теннисі |
| **Сабақтың соңы** | **Кері байланыс:** «**Бір ауыз сөз» әдісі**  Оқушылар стикерлерге сабақ туралы бір ғана сөз жазып, оны тақтаға жапсырады. Өз ойларын түсіндіріп береді. | Пікір жазылған парақтарға өз ойларын жазып, сабаққа кері байланыс береді |  | Стикерлерге сабақты бағалайтын келесі сөздер тақтаға алдын-ала жазып қойылады: ұнады, қажет, түсінбедім, |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Бөлім:** |  | |
| **Педагогтің аты-жөні** |  | |
| **Күні:** |  | |
| **Сабақ** | №25-26 | |
| **Сынып:** | **Қатысушылар саны: -** | **Қатыспағандар саны: -** |
| **Сабақтың тақырыбы** | Жұпта ойнау тактикасы | |
| **Сабақтың мақсаты** | Жұпта ойнау тактикасын үйрету | |

**Сабақтың барысы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыт** | **Педагогтің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Сабақтың басы** | Оқушылармен амандасып, түгелдеу.  Ынтмақтастық атмосферасын қалыптастыру. | Оқушылар амандасып,  сабаққа назар аударады |  |  |
| **Сабақтың ортасы** | Жұпта ойнаған кезде, спортшылар соққылар техникасын жақсы білу керек емес, жақсы физикалық мәліметтері мен ойын алаңы бойынша жылдам және еркін орын ауыстыру керек және бірін-бірін жақсы түсінуге, бір-біріне жақсы келу үшін маңызды.  Жеті сайыстардың түрлернен үстел теннисінде жұптар ойыны үш ол топтық қыздар сайысында үшінші кездесу міндетті түрде жұпты болады.  Жұпты ойынның тактикасы мінді шарасында негізделеді. Егер бірегей ойын техникасында жоғары деңгейде болса, онда жұпты ойынның шеберлігі де жоғары деңгейде болу керек. алайда бұл да барлығы емес. Біз бірталай жоғары техника шеберлігіне ие болған ойыншылар жұбының жұпты сайыс кезінде үлкен жетістіктерге жете алмағанына куәгерлері болдық. Оның себебі жұпты және бірегей ойыншыларға лайықты ерекшелігінде болды.  Жұпта спортшылар топтасқан болу керек, біріккендігін көрсетіп, қатаң тәртіпті сақтау қажет. Сайыскерге жақсы қатысу керек. Онда сайыста, бірін- бірі түсіну, мықты үміт пен жарыс сезіммен қимылдардың толық келісілген әрекеттер болу керек.  Сайыскерлердің арасында толық бірін-бірі түсінушілік болу керек. олар әрдайым бірін-бірінен үйрену керек. онда сайыс кезінде тығыз өзара әрекет ету болады, өзі үшін жеңу жасау жағдайы да туады, сайыскер үшін де күрделі кезеңдерді азайту пайда болады.  Спортшылар барлық күштерін жұптар қатысушылардың әр қайсысы өзінің стилінің техникалық ерекшелігін көрсету үшін, өздерінің жағымды сапасын, қарсыластың үстелдің жартсына қорғалмаған жерлеріне шабуыл соққыларды орындау, сондай-ақ өзінің бөлігінде әлсіз жерлерін қорғау үшін барлық жағдай жасау, қарсыласқа шабуыл үшін қолайлы жағдай туғыду мүмкіндігін бермеу. Онда ойында ынтасын аудару жиі болады.  Жұптар мұқият құрылуы керек. Жұптарды тапқаннан кейін, бірге жаттығулар жасау керек, әрдайым сайыстардың қорытынды талдауы жасалу қажет, алайда сайыскердің қажеттілігі мен ерекшелігіне жауапты тиімді ойын тактикасын жасау мүмкін емес.  Жұпты ойын кезінде теннисшілерге ойын алаңы бойынша көп орын ауыстырудан басқа ойыншыларға алдына артқа орын ауыстыру қажет, спортшылардың тұру қалпына әсерін тигізеді. Ойыншы үстелдің қасында немесе артында әрдайым бола бермейді, сондақтан теннисшілер келісіп орын ауыстыру үйрену керек, ұшу бағыты мен ұзындығы бар болатын доптарға жауап соққы жасап, ойынды жақыннан ортасынан немесе алыс жерден жүргізу. Жұптың негізгі мақсаты ойын стилі жылдам шабуыл соққы рационалды толық орналастыруды анықтау боолатын. Онда ойыншылар толықтай мықты шабуылды жүзеге асырады. Үстелден дұрыс қашықтық таңдау, біріншіден ойын темпіне және белсенді шабуыл соққы күшіне ықпал етеді, екіншіден ойын кезінде бақылау мүмкіндігін кеңейтіп, ойыншыларға қарстыластар үшін күрделі жағдай туұызуға мүмкіндік береді. Жұпты жылдам шабуыл соққымен, сол қолмен ойнайтын теннисшіден және жылдамшабуыл соққымен жақсы ойнайтын және оң қолмен ойнайтын теннисшімен құруға болады. Ондай жұп оң және сол жақтан соққы орындауға мүмкіндік береді, орын ауыстыруына азайтып және толыққанды оң жақтан қатты шабуыл соққыларды қолдануға мүмкіндік береді.  Жұпты оң және сол жақтан шабуыл соққыларды жасайтын теннисшіге құруға болады және сол жақтан түрткі соққыны орындайтын және оң жақтан шабуыл соққы орындайтын теннисшіден құрылуы мүмкін. Ондай жұп ойынды қатты және жылдам шабуыл соққылармен оң және сол жақтан белсенді шабуыл ойынын жүргізе алады.  Жұпты шабуыл соққыларды немесе сол бұрыштан оң және сол жақтан жазуды орындайтын ойыншылардан құруға болады. Онда олар қарсылас алаңының барлың зонасында салыстырмалы жеңіл қатты шабуыл соққыларда орындауға болады. Оң және сол жақтан жазуды соққысын орындайтын жұп, үстелден қандай болсын қашықтықта бола алады және қарсы жазумен бірге үйлестіруге болады, сондай-ақ ойын зоналарының үлкен бөлігін қадағалауға болады.  Жұп үстелдің қасында жылдам соққыларды жасайтын (немесе айналған жазуды орындайтын ойыншыдан) құралады және үстелден біршама қашықтықта ойнауды ұнататын және топ-спинді орындайтын теннисшіден құруға болады. Алдында тұрған ойыншы шабуыл соққыларды орындайды, ал артта тұрған сайыскер жиі топ-спиндерді орындайды және жылдам шабуыл соққыларды жүзеге асыру үшін сайыскерге қолайлы жағдай туғызады.  Торрдың қасында ойын кезінде, алдында ойнаған ойыншы үшін де, артында ойнайтын ойыншы үшін де табысьы болады.  Жұпты кесіп алуды жақсы орындайтын ойыншыда құруға болады. Үстелден біршама қашықтықта болған сайыскердің бірі, қассыластың алаңының бұрыштар бойынша кесіп алуды орындайды, ал басқасы үстелге біршама жақындау тұрып айналумен және айналусыз кесіп алуды орындайды (егер сайыскердің біреуі оң және қолымен ойнай берсе, онда ол кезедсудің нәтижесін жақсартады). Ойынға қатты шабуыл мінезін береді. Жұпты ойын кезінде ойыншылардың орын ауыстыруы жұпты ойы кезінде одан да көп қозғалу керек. Олар әрдайым соққыларды орындау үшін тұру қалпынөзгерту керек. сайыскерге қозғалуын және жауап соққыларды оырндау үшін кедергі болмайтындай етіп жасау керек. Бір жағдайда ойыншыларға артқа шегіну керек, басқа жағдайда солға немесе оңға жылжу керек. Егер қарсыластың берген добы ортаңғы сызығынан оңға қарай ұшса, онда қабылдайтын ойыншыға артқа қарай шегіну керек, егер қарсыластың жауап соққысы үстелдің оң жақ бұрышына бағытталса, онда допты қабылдау үшін оң жаққа кетіп қалу керек: егер жауап доп ортаңғы сызығының оң жағына бағытталса, онда сол жаққа кетуге қажет.  Өзінің техникасының ерекшелігіне байланысты сайыскерлер сондай-ақ әдеттегідей орын ауыстыруға болады. Мысалы, үстелден біршама қашықтықта артта болған теннисші, алдына-артына қозғалуына болады; үстелден біршама қашықтықта болған сайыскер солға-оңға қозғалады.  Алайда, ерекше жағдай туады. Мысалы, қарсыластар оң жаққа үздіксіз шабуыл соққыларды жасайды, ойыншы күреске қарсы жұпты оң жақ үстелдің қасында оң жаққа-артқа ауысып орын ауыстыруына қажет. Егер қарсыластар күреске қарсы жұптың әр ойыншыдан қарама-қарсы жаққа жауап соққы жасаса (яғни қорғалмайтын жерге соққылар), онда жұп бойынша сайыскерлерге солға-оңға ауыстырып отыратын орын ауыстырулар жасау қажет. Егер қарсыластар ойынды ұзын және қысқа шапшаң соққылармен орындаса, онда сайыскерлерге алдана-артқа қозғалуға қажет.  Теннисшілеге әр түрлі орын ауыстыру тәсілдерімен жақсы ойнау қажет, тек сонда ғана әр түрлі жағдайға машықтануға болады, белсенді ойынды жүргідуге болады. Ал ол үшін жаттығуларда орын ауыстыру нұсқаларын талқылауға қажет.  Екі жұптың жаттығуы кезінде бір жұп басқа жұптың үстелінің бір нүктесінде үздіксіз жауап доптарды орындау керек; ал екіншісі өзінің ойын алаңының шегінен шығып кетпейтіпдей етіп алдына-артқа қозғалып және жауап соққыларды үстелдің жартысына бір нүктеге бірінші болып жасайды. Бұл жаттығу допты бақылауға үйренуге, орын ауыстыру әдістерін үйренуге көмектеседі.  Жаттығулар кезінде жұрты бір ойыншылармен көп доптарды жаттықтыруға ұсынады: бір ойыншы жұптың жағына бір нүктеге соққы жасайды. Жалғыз ойнаған ойыншыға орын ауыстыруына қажет емес, оның соққы беру жылдмдығы өте биік болады. Бұл жұпты ойын кезінде орын ауыстыруға жақсы дамытады. Көрсетілген жаттығулар екі жұптың жаттығуынды қолдануы мүмкін.  Сайыскердің әсерін қарсылас әрекеттеріне күшейту үшін және дұрыс бағалауда үйрену, бұл әрекеттерді тактикалық тәсілдермен бірге физикалық жаттығулармен араластырады. Көрсетілген жаттығуларды жаттығу кезінде қолданған кезде шабуыл соққыларды бір бағытта, доптың ұшу бағытының кенеттен өзгеруі соққыларынын қосуға болады.  Жұптардың орналасу жеріне байланысты ойыншыларды қарсыластарды қозғалуына мәжбүрлеу үшін ақырын әр төмен допты қабылдайтын жұптың қорғалмаған жерлеріне бағыттауын үйрену. Бұл теннисшілерге қарсылас алаңының қорғалмаған жерлеріне соққы беруін ғана дамытып қоймай, осында ынтасын өзіне аударып алуына көмектеседі.  Бұл жаттығулар сондай-ақ бір теннисшіге қарсы ойында қолдануға болады, ойын темпін күшейтуге мүмкіндік береді. Бұл жаттығуларды қолданған кезде негізгі талабы жұпта ойнаған спортшылар кезінде сол-оңға қарама-қарсы бағытта қарсыласқа соққы беруден құралады. Келесі жағдай назарға алынады. |  | **ҚБ «Көршіңді бағала**»  **Әдісі**  **ҚБ «Екі жұлдыз, бір тілек» әдісі** | Үстел теннисі |
| **Сабақтың соңы** | **Кері байланыс: «Сұрақ конверті» әдісі**  -«Бүгінгі сабақта білгеніңнің ең маңыздысы неде?»  -«Жаңа тақырыптың қай тұсы саған түсініксіз болып қалды?» | Оқушылар конверті бір-біріне беріп, әрқайсысы жеке өз жауаптарын парақтарға жазып, конвертке салады. |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Бөлім:** |  | |
| **Педагогтің аты-жөні** |  | |
| **Күні:** |  | |
| **Сабақ** | №27-28 | |
| **Сынып:** | **Қатысушылар саны: -** | **Қатыспағандар саны: -** |
| **Сабақтың тақырыбы** | Жұпты ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер | |
| **Сабақтың мақсаты** | Жұпты ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдерді түсіндіру | |

**Сабақтың барысы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыт** | **Педагогтің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Сабақтың басы** | Оқушылармен амандасып, түгелдеу.  Ынтмақтастық атмосферасын қалыптастыру. | Оқушылар амандасып,  сабаққа назар аударады |  |  |
| **Сабақтың ортасы** | Жұпты ойнау тактикасы негізінде бірегей ойын тактикасына ұқсас болып келеді, алайда жұпты ойнау кезінде орын ауыстыру үрдісінде соққыны төрт ойыншы орындайды, осында соққы саны көбірек болады. Сондықтан тактикалық идеяны бірінші болып шабуыл жасау және ойында ынтасын өзіне аударуға ұмтылу жұпты ойында қызықты шегіне жетуін тапты. Бірінші партияда өте жиі ойыншылармен доп берулерді және шапшаң соққыдан кейін немесе доп берулерді қабылдау және шапшаң соққыларды олардың қабылданып алғаннан кейін ұпайдың жеңісі немесе жеңілісі туралы сұрақ шешіледі. Сондықтан кесіп алуды қолданатын жұп белсенді қорғау, доптың ұшу бағытын және оның ұшу бағытын өзгертіп, қарсыластың қимылдарын қадағалап, шабуыл үшін қолайлы жағдай тауып жетекші идеясын ұстану қажет. Таза қорғану ойынның енжар сипатына ие болуын жорамалдайды, ал бұл тиімді емес.  Қарсыластарға әр түрлі стиліндегі ойынға қарсы жұптармен қолданылатын ойынның негізгі тактикалық тәсілдерін қарастырайық.  Шапшаң шабуыл соққысына қарсы бағытталған негізгі тактикалық тәсілдерді жылдам соққы қолдану.   1. Доп беруден кейін шапшаң соққыларды қолдану тактикасы. Үстіңгі және төменгі айналуы бүйірінен немесе оң бұрышқа айналусыз және айналумен доп беруді пайдаланатын ойыншы оларды үстел сызығының сәл оңға қарай айытқыған ұзын доптарды жылдам соққылармен үйлестіреді. Ойыншыға жауап доптың бағытына, олардың ұзындығы мен айналу мінезіне байланысты шапшаң соққыны орындауға қажет. Жауап доптың күшіне байланысты күштерді дұрыс реттеуді білу маңызды. Соққылар жылдам орындалуы керек, доптың ұшу бағыты әр түрлі болу керек. 2. Доп беруді қабылдап алғаннан кейін жылдам соққыларды орындау тактикасы. Ең алдымен, ойыншыға қарсыласпен берген допты дұрыс бағалау қажет: соққыны немеме жазуды орындаған ойыншының жауап соққы кезінде, доптың ұшу жылдамдығын күшейтіп және ұшу бағытын түрлендіруі қажет. Шабуыл соққыларды негізінде бастысы қарсыластың алаңының қорғалмаған жеріне бағыттау қажет. Кейбір жағдайларда әріптеске шабуыл үшін шартын туғызу үшін бұл тактикалық тәсілдердің кері қолданылуы рұқсат етіледі.   Егер шапшаң соққыны қолдануға мүмкіндік болмаса, ойыншы дайындау соққы ретінде жылдам кесіп алуды қолдану керек, алайда осында қарсыласқа шапшаң соққы жасау мүмкіндігін бермеу үшін доптың ұшу бағытын бақылауда ұстау қажет, ал содан кейін шабуылды ашу үшін қолайлы жағдай табу қажет.   1. Шабуыл соққыларды бұрыштың қандай да бір жеріне орын ауыстыруын беретін, қарсыластың алаңының бір ғана зонасына жолдау қажет, ал содан кейін қарама-қарсы бағытта шабуыл соққыны жасау қажет. 2. Қарсыластың тура денесіне бағытталған арнайы шабуыл соққы оны жылдам орын аустыруларды жасауына мәжбүр етеді, ал бұл кейбір қиыншылықтарды тууына және қарсыластың қимылдарына енжар мінезіне ие болуына әкеледі. 3. Егер қарсылас техниканы жақсы орындаса, оң және сол жақтан шабуыл соққыларды қолданып немесе топ-спиндерді қолданып қатты шабуылды бұрып жіберсе, онда үстелдің ортасынан немесе қысқа соққылармен қарсыластың қимылдарын ұстап тұрып шбуылдау қажет, содан кейін қолайлы жағдай тауып ынтасын өзіне аударып алу үшін шабуыды бірінші болып шара қолдану қажет. Еш жағдайда ойынды қорғау кезінде созуға болмайды, онда ойынның енжер сипатнан құтыла алмайсыз. 4. Кесіп алуды орындаған кезде доптың ұшу бағытын бақылау қажет, сондай-ақ шабуыл соққыны бірінші болып жасау үшін тырысып, доптың айналумен және айналусыз белсенді соққы жасау қажет. Доптың ұшу жылдамдығы жоғары болатындай етіп, жауап доптардың бағыттары әр түрлі болуын бақылау маңызды. Бұл ойыншыға қарсыластың алаңының қорғалмаған жерлеріне соққы шабуылдарын жасау үшін немесе ортадан оң жақ соққы шабуылына жағдай туғызады.   Топ-спиндерді шапшаң соққыларға қарсы қолдану негізгі тактикалық тәсілдері   1. Топ-спиндерден кейін шапшаң соққыларды қолдану. Ең бастысы төменгі немесе бүйірінен төменгі айналуы бар және үстелдің шегінен шығып кетпейтін қысқа доп берулерді орындаған кезде ойыншы, қарсыласты доп берулерді кесіп алумен, содан кейін, қолйылы уақыт тосып сол жақ бұрышқа немесе қарсыластың алаңының қорғалмаған бөлігіне топ-спин орындайды, ол әріптеске сериялы шабуыл соққысын орындау үшін немесе қатты аяқтайтын соққыларды жасау үшін жағдай туғызады. 2. Доп беруді қабылдап алғаннан кейін топ-спинді қолдану. Егер ойыншы шабуылға қарсы соққыларын үстелдің ортаңғы зонасында орындаса, онда доп беруді қабылдау үшін жазуды пайдалануға болады. Егер теннисші шабуылға қарсы соққыларын жасай алмаса, онда қарсыласқа белсенді шабуылдаса, онда қабылдау үшін ол қысқа кесіп алуды қолдануға, ал содан кейін қолайлы жағдай тосып ынтасын өзіне аударып алу үшін топ-спинді орындау қажет.   Шабуылға қарсы соққыны орындаған кезде, ойыншы қарсыластың сол жақтан соққы жасауын тырысып, содан кейін кенет соққыларды жазумен және қарсыластың оң жақ зонасына қорғалмаған жеріне топ-спинді орындауға жиі жүгінеді. Кейбір жағдайларда ойыншы қарсыластың ынтасын басып алам деген қарсы бағытталған талпыныстарына соққы жасауға болады. |  | **ҚБ «Екі жұлдыз, бір тілек» әдісі**  **ҚБ «Көршіңді бағала**»  **әдісі** | Үстел теннисі |
| **Сабақтың соңы** | **Кері байланыс: «Сұрақ конверті» әдісі**  -«Бүгінгі сабақта білгеніңнің ең маңыздысы неде?»  -«Жаңа тақырыптың қай тұсы саған түсініксіз болып қалды?» | Оқушылар конверті бір-біріне беріп, әрқайсысы жеке өз жауаптарын парақтарға жазып, конвертке салады. |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Бөлім:** |  | |
| **Педагогтің аты-жөні** |  | |
| **Күні:** |  | |
| **Сабақ** | №29-30 | |
| **Сынып:** | **Қатысушылар саны: -** | **Қатыспағандар саны: -** |
| **Сабақтың тақырыбы** | Методикалық нұсқау | |
| **Сабақтың мақсаты** | Методикалық нұсқау әдісін үйрету | |

**Сабақтың барысы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыт** | **Педагогтің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Сабақтың басы** | Оқушылармен амандасып, түгелдеу.  Ынтмақтастық атмосферасын қалыптастыру. | Оқушылар амандасып,  сабаққа назар аударады |  |  |
| **Сабақтың ортасы** | Допты қабылдау және ойынды өз жағына алмастыру үшін қолданылатын жаттығулар.  Теннисшілер соққыны қабылдау үшін бірнеше соққылар жасап, уақытты үнемдеп және соққылардың жиілігін арттыра алады. Жаттығулар төмендегідей болуы мүмкін. Жұптар үстелдің шеттерінде тұрады, ойыншылардың біреуі допты беріп тұрады, екіншісі оны қабылдайды, беруші алушының өтініші бойынша допты береді (доптың ұшу бағытын, ұзындығын, доптың айналымын қоса). Одан кейін допты қабылдаушы ойыншы, жылдам соққы және жылдам жазу, соққыны жылдам кесіп алумен және басқа да әрекеттерді қолдана отырып жасайды. Допты алу кезінде жоғары жылдамдыққа және доптың төменгі траекториясына және доптың аумаққа құлау заңдылығын білуі керек.бұл жаттығу допты алудың техникалық деңгейін көтеруге әсер етеді.   1. Бұл жаттығуды орындаған кезде жаттықтырушылар ойыншының қарсыласының қимылын дұрыс бағалауын дамыту керек, жылдам орын ауыстырып және жылдам жауапты соққы жасау керек. Бірнеше жүйелі жаттығулардан кейін допты алу тәсілдері дағдыланады, ойыншының допты иықалдымен және қол буындарымен бақылау қабілеті дамиды. Допты қабылдау қабілетін игерген кезде теннисші тордың алдында негізгі құрал ретінде соққы беру тәсілін қолданушы доптың төменгі жанынан берілетін қысқа және ұзақтан келетін тәсілдерді үйренген кезде қолданады. Қосымша құрал ретінде жоғарғы жанынан айналмалы күшті допты алуда жаттығу жасауда мән беруі керек. Кей жағдайда спортшының кейбір кемшіліктерін жою үшін және допты беру сапасын жақсарту үшін арнаулы жаттығулар жасалуы керек. 2. Допты беруші дағдысын дамыту үшін, ойынды ойынды алып қоя отырып, жиі жиі соққылар жасауына болады. Бір ойыншы доп беріп тұрады, жұп құрып тұрған ойыншылар оны қабылдап тұрады. 3. Ойыншылар жарыс тәсілімен допты беруді ойынды алып қою, сонымен бірге арнайы жарыстарда допты беруді ойынды алып қоюды жұппен ойнауды дамыту. Жаттықтырушы ойыншылардың ұпай санын бақылап және доп беруді ойынды алып қою тәсілімен өткізуін бақылайды. Жаттығу төмендегідей болады. Допты қабылдаушы ойыншы күшті соққы жасайды, ал жұптағы қарсыласы ойынды ары қарай дамытып ойнай береді, егер де ойын кезінде үш соққыдан кейін ұпай ұтпаса, онда бәрі де жоғалғаны. Жарыс күнделігінде спортшылардың допты беру ойынды алып қойып ойнаудағы ұпай саны есептеледі. Ұпай саны неғұрлым көп болса, соғұрлым осы тәсілді жоғары игергенін білдіреді 4. Жобалау бойынша допқа жиі, жедел соққылар жасау. Жұппен ойнаған кезде бұл жиі қолданылады. Бұл бірінші жұп бастаған соққылар нәтижесінде, қарсыластар столдан ұзап кету себебінен белсенділіктерін жоғалтып доптың жоғары траекториясынан үлгере алмайды. Егер де ойыншы жиі, жылдам техникасын немесе жедел аяқталған соққыларды қозғала отырып орындауды жақсы игермесе, бұл қарсыласына дем алуына және белсенділікті өз қолына алып қарсы ойын ойнауға мүмкіндік береді. |  | **ҚБ «Екі жұлдыз, бір тілек» әдісі**  **ҚБ «Көршіңді бағала**»  **әдісі** | Үстел теннисі  карта |
| **Сабақтың соңы** | **Кері байланыс: *«Плюс-минус-қызықты» әдісі***   * ***«П»-«плюс»*** бағанына сабақта ұнаған нәрсе жазылады: ақпарат, жұмыс түрлері, т.с.с. * ***«М»-«минус»*** бағанына сабақтың ұнамаған немесе түсініксіз сәттері, оқушы пікірі бойынша оған ешқандай қажеттілігі жоқ ақпарат жазылады. * ***«Қ»-«қызықты»*** бағанына оқушылар сабақта естіген қызықты мәліметтерді жазады, оған қоса тақырып бойынша білгісі келетін мәселелер бойынша мұғалімге сұрақтар жазуға болады. | Оқушыларға сабақ соңында кестені толтыру ұсынылады: **П(+)**, **М(-)**, **Қ (қызықты).** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Бөлім:** |  | |
| **Педагогтің аты-жөні** |  | |
| **Күні:** |  | |
| **Сабақ** | №31-32 | |
| **Сынып:** | **Қатысушылар саны: -** | **Қатыспағандар саны: -** |
| **Сабақтың тақырыбы** | Жарыстарды өткізу ережесі | |
| **Сабақтың мақсаты** | Жарыстарды өткізу ережесімен таныстыру | |

**Сабақтың барысы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыт** | **Педагогтің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Сабақтың басы** | Оқушылармен амандасып, түгелдеу.  Ынтмақтастық атмосферасын қалыптастыру. | Оқушылар амандасып,  сабаққа назар аударады |  |  |
| **Сабақтың ортасы** | Спортттық жарыстарды үстел теннисіне үйретудің құрамды бөлігі. Ол оқуға деген қызығушылықты көтеруге, спорттық шеберлігін шыңдауға, ерік-жігерлерінің дамуына, психологиялық, физикалық сапа – дағдыларын көтереді. Жарыс өту кезіндегі жағдайлар, оны бағалау, көрермендер мен қазылар алқасы, студенттер алдында нақты мақсат қойып олардан жоғары дәрежелі тәртірті, шыдамдылықты, жеңіске ұмтылуға, ұжымға бірігушілікті және басқа да бағалы қасиеттерді талап етеді.  Үстел теннисінен жарыс ұйымдастырушыдан белгілі білек, дағдыларды талап етеді.  Жарыс туралы қағида – бұл, жарыстың бағдарламасы, мақсаты, міндеті, жарыстың өткізілетін орны мен уақыты, командалар және қатысушылар құрамына қойылатын талаптар, нәтижелерін есептеуге қойылатын ережелер, жеңімпазды марапаттау, жарысқа қатысуға өтініш жасаудың реті және уақыты көрсетіледі. Қағида бекітілген соң оқу жылы басталғанша студенттерге хабарлады.  Спорттық іс-шараларының күнтізбелік жоспары – бұл, оқу жылына жоспарлаған жарыстардың, уақыты, өткізілетін орны, жарысты ұйымдастырушы, командалардың құрамын көрсететін құжат.  Үстел теннисшінен жарыс өткізудің өкімі жарыс басталуын 15-30 күн бұрып жасалады.  Бұнда жарысқа дайындалу іс-шаралары, өткізілетін орны және мерзімі, қазылар алқасының құрамы, жарыс орнын дацындауға міндеттілер, спорт қағидалары, залда көркемдік әсемдеу, радиофиксациялау, медициналық қамтамасыз ету, командаларының өкілдерінің және қазылар алқасының кездесетін орны, уақыты және ақылдасу, кеңесу уақыты көрсетіледі. Әр жарыс қатысушылардың жеңіске ұмтылу, жаңа спорттық нәтижелер көрсетуге ұмтылысымен ерекшелінеді. Сондықтан да жеңімпаздар нақты, таза ойын кезінде анықталуы тиіс.  Жарыстар дәстүрге сәйкес салтанатты түрде басталып, аяқталады, жеңімпаздар марапатталады.  Спорт белсенділері, спорт жөніндегі төрешілер жарысты басталғаннан бұрын дайындай бастайды. Келесі іс-шаралар өткізіледі:   * + Жарыстың бағдарламасы мен қағидасы нақтыланады.   + Жарыстың өтетін орнын дайындауға, қатысушыларды орналастыруға, төрешілер, қызмет көрсетушілер, құрал-жабдықтарға жауапты адамдар бекітіледі.   + Қазылар алқасын іріктеу қазылық кеңес өткізу уақыты белгіленеді.   + Өтініштерді қабылдау мерзімі мен жеребе салуды өткізу.   + Студенттерге алдағы болатын жарыстар туралы ақпарат беру ұйымдастырылады.   + Марапат қағазы мен жүлделер дайындалады.   + Жарыстың ашылу, жабылу салатанатының сценариі дайындалады.   + Құжаттар дайындалады (протекторлар, бюллетендер, кестелер, төрешілер жазбалары)   + Жарысты методикалық қамтамасыз ету;   + Жарыс өтетін жер әсем безендіріледі, радиофицияланады;   Жарыстың айқын өткізілуін бір маңызды міндеті - кесте құрылуы және уақыт өлшемі, жарыстың бас төрешісі жарыс өткізудің Қағидаларымен танысады. Жарыс өткізетін орынды қарап шығады, құрал-жабдықтардың сапасын тексереді, қатысушылардың санын анықтайды.  Тәжірибенің көрсетуі бойынша жаысқа әдетте үш сағат уақыт беріледі және жарыс басталуы 11 сағаттан ерте және 23 сағаттан кеш болмауы керек. Бұл адам ағзасының осы аралықта белсенді жұмыс жасап, жасасқа қатысушылар жоғары нәтижесінде жетуі мүмкін.  Жарыс ережелеріне сәйкес өтуі тиіс.  Жарыс салтанатты түрде басталады: қатысушыларды қатарға қою, парад, музыкалық сүйемелдеу, дикторлық мәтін, жарық эффектілерімен басаталады. Қатысушылардың бір-бірін сәлем беруі, жарыс туын көтеру, қатысушылардың маршы және спорт залынан шығу. Жарыс чемпионымен немесе ең үздік спортшымен ту көтерген уақытынан ашық деп жариялады.  Салтанатты кезең аяқталған соң белгілі уақытта төрешілер жарысқа қатысушыларды жарыс орнына шығарады.  Жарыстың қортындысын шығару спорттық шараның соңғы бөлімі. Өткілілген жарыстың тиімділігін арттыру үшін, студенттердің ынтасын арттыру үшін жарыс салтанатты түрде жабылуы тиіс. Жеңімпазды марапаттау нақты бір жарыс аяқталғаннан соң өтеді. Ол үшін секретериат жылдам қортыды шығарып, жеімпаздарды марапаттау үшін медаль, жетондарды, грамота және жүлделерді даярлайды.  Жарыс қатысушылардың салтанатты парадымен аяқталады. Диктор жеңімпаздар мен жүлделі орын алғандарды және жүлде мен грамотаны тапсыратындарды және хабарлап тұрады.  Жеңімпаздарды марапаттап болған соң туды түсіреді, ал қатысушылар салтанатты маршпен залдан өтеді.  Бас төреші жарыстың қорытындысын шығарады, төрешілердің жақсы жақтарын және кемшіліктрін айтып өтеді. Ол жарыс кезінде түскен келіспеушіліктер және оны шешу жолдары туралы айтады, жаттықтырушылар мен команда өкілдері өз кезегінде төрешілер аппаратының жарыс кезіндегі жұмыстарына баға береді. Кеңес кезінде кезекті жарыстарды өткізудегі жаңа міндеттер қойылады. Команда өкілдері жарыс қорытындысының есебін алады. |  | **ҚБ «Бас бармақ» әдісі арқылы бағаланады**  **ҚБ «Қошемет» әдісі**  **ҚБ «Бас бармақ» әдісі** | Үстел теннисі |
| **Сабақтың соңы** | **Кері байланыс. *«Жетістік сатысы»***  **https://arhivurokov.ru/kopilka/uploads/user_file_56bcc305daded/kopburyshtynpierimietri_4.png** | Оқушылар сурет бойынша кері байланыс береді |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Бөлім:** |  | |
| **Педагогтің аты-жөні** |  | |
| **Күні:** |  | |
| **Сабақ** | №33-34 | |
| **Сынып:** | **Қатысушылар саны: -** | **Қатыспағандар саны: -** |
| **Сабақтың тақырыбы** | Жарысқа қатысушылардың құқықтары мен міндеттері | |
| **Сабақтың мақсаты** | Жарысқа қатысушылардың құқықтары мен міндеттерімен таныстыру | |

**Сабақтың барысы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сабақ-тың кезеңі/ уақыт** | **Педагогтің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Сабақ-тың басы** | Оқушылармен амандасып, түгелдеу.  Ынтмақтастық атмосферасын қалыптастыру. | Оқушылар амандасып,  сабаққа назар аударады |  |  |
| **Сабақ-тың ортасы** | Жарысқа қатысушының мынандай құқықтар бар:   * + Кездесуді өткізуші жетекші төрешінің ұсынған бірнеше добынан бір допты таңдап алуға (доптың және маркасы жарыс қағидасына анықталады);   + Жарыс басталар алдында жарыс столында 2 минут бой жазу жаттығуларын жасау;   + Ойын партияларының немесе төреші рұқсатымен ойында тоқтату кезінде ақыл-кеңес алуға;   + Келесі ойын басталғанша жетекші төрешілерден түсініктеме немесе өтініш айту үшін сөйлесуге;   + Егер де жеке жарыстарында жетекші төрешінің түсіндірмесіне қанағаттанбаса бас төрешіге командалық жарыстарда өзінің өкілі немесе команда капитаны арқылы бас төрешіге тілек айтуға;   + Өз ойын формасын ретке келітру үшін жетекші төрешіден қысқа мерзімді үзіліс алуға;   + Ойын басталған уақыттан әр ұтып алынған 6 ұпайдан соң және жақтардың ауысуынан соң, соңғы жауапты партияның аяқталуынан соң 1 минутқа дейінгі үзіліс алуға, тек ұпай ойнатылған сәтте емес.   + Кезегімен өткізілетін бірнеше кездесуден соң 5 минут үзіліс алуға   + Кездесу кезінде бұзылып қалған допта немесе ракетканы ауыстырудыан соң бірнеше жаттығу жасау;   + Қажет болған жағдайда, доп ойында болғанда, төреші қарауы бойынша – допты ойынға қайтару үшін ойын алаңынан шығуға;   Жарысқа қатысушысының міндеттері:   * + Қарсыласына, төрешіге, көрермендермен қатынаста ізетті болып, спорттық этика нормасын сақтау;   + Ережелерді білу және орындау, жарыс жөніндегі қағиданы білу және орындау, кездесу кестесін білу.   + Кесте бойынша ойынның басталуына ертерек дайын болу, (ойыншының ойынға келмеуі, бес минут өткен соң, оғаш жеңіліс есептеледі);   + Кесте бойынша қойылған кездесулерді өткізу (себепсіз жарысты жалғастырудан бас тарқан ойыншы бас төрешінің нұсқауымен ойыннан шығарылады).   + Жарысқа спорт ұйымдастырушылары берген талапқа сәйкес, фамилиясы немесе номері артқа тұсына жазылған спорттың киімінде шығуы тиіс;   + Командалық жарыстарда (жеке контракт бойынша носкиге, ая киіміне және жарнама) ұйым эмблемасына, өздері ойын көрсететін біріңғай киім үлгісінде болуы тиіс.   + Ойынды толыққанды жүргізу, кездесуді, партияны немесе жекелей ұпайларды әдейі ұттырмай ойнауы тиіс (ойында ойнағысы келмеген ойыншы бас төреші нұсқауымен бір ойынға, жеке бір бағдарламаға немесе барық жарыстарға қатысуына тиым салады).   + Бас төрешіден керек болған жағдайда ойын алаңын тастап кетуге   Ойыннан кету себебіне қарамастан, егер 10 минуттан асып кетсе, кеткен ойыншыға жеңіліс есептеледі (сонымен бірге сол партияда ұтысқа түсетін ұпайлар қарсыласының есебіне 11:0 есеппен жазылады).   * + Кездесу аяқталған соң қарсыласы және ойынды ұйымдастырушыларды, төрешіні қол алысып құрметтеу қажет;   + Егер де ойын басталар талдында командалық сапқа тұру және ойыннан соң құрмет көрсету үшін команда құрамында болуға;   Ойыншыға тиым салынған:   * + Төрешімен және қарсыласымен сөзге келуге;   + Әдейі ойынды ұзарту, созу;  1. Ұзақ және орынсыз орамалмен сүртіну; 2. Допты қасақана бүлдіру; 3. Допты ойын алаңынан тыс ұру; 4. Допты соғар алдында, столға, полға, қалақшаға ұру; 5. Үстелге немесе қршауға қолды сүрту; 6. Партиялар алдындағы үзілістерде (1 минуттан артық), ойындар асында (15 секунд); 7. Басқа тәсілдермен;    * Төрешлерге қандай да бір нәтиже үшін шешім қабылдауға әсер ету (қай жағдайда болсын).    * Құралдарға (үстелге, торға, қоршауға) әдейі соққы беру немесе бүлдіру (немен болса да) және спорттық немесе жеке заттына зақым келтіру.    * Көрермендерге, қарсыласына немесе ресми өкілге себепсіз дөрекілік көрсетуге (сөзбен немесе қимылымен, қарсыласына қатты сөз айту, ойын туралы айту, қалақшаны лақтыру т.с.с.)    * Басқа кездесулерге әдейі бөгет жасау (қандай да болмасын әрекеттермен)   Тиым салынған ережені бұзғаны үшін бұзақыға:   * + Бірінші ретереже бұзғаны үшін ескерту;   + Екінші рет ереже бұзғаны үшін – бір ұпай алынады;   + Үшінші рет ереже бұзғаны үшін екі ұпай алынады;   + Төртінші рет бас төреші құқық бұзғаны үшін әрекет жасайды (құқық бұзушының ассоциясының ескертуі бойынша жарысқа қатысуға қықығын айыруға дейін);   Жаттығу кешені:   * + Үстел теннисі бойынша жарыстарда өткізу ережелі жазылған әдебиеттерді оқу;   Төрелік элементтері бар матчталық кездесулерді өткізу. |  | **ҚБ «Екі жұлдыз бір ұсыныс» әдісі**  **ҚБ «Көршіңді бағала» әдісі** | Үстел теннисі |
| **Сабақтың соңы** | **Кері байланыс. «Сауалнама» әдісі**  1.Сабақта мен ... белсенді болдым / белсенді болмадым.  2.Сабақтағы жұмысыма...қанағаттандым/ қанағаттанбадым.  3.Сабақ мен үшін... жылдам аяқталды/ аяқталмай кетті.  4.Сабақта мен ... шаршады /шаршамадым.  5.Менің көңіл-күйім...жақсарды/ нашарлады.  6.Сабақтағы материал... түсінікті / түсініксіз пайдалы/пайдасы жоқ қызықты / қызық емес | Пікір жазылған парақтарға өз ойларын жазып, сабаққа кері байланыс береді |  |  |

**Пайдаланылған әдебиеттер**

1. А.Н. Амелин. Үстел теннисі (спорт әліппесі)/ А.Н. Амелин, В.А. Паншина. – М: ФиС, 1980.-112 б.
2. Г.В. Барчукова. Үстел теннисін ойнауға үйрен/Г.В. Барчукова.-М.: Кеңес спорты, 1989.-48 б.
3. Г.В. Барчукова. ЖОО үстел теннисі /Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин.-М.: Спорт Академ Пресс, 2002.-132 б.
4. Ю.П. Байгулов. Үстел теннисінің негіздері/Ю.П.Байгулов, А.Н. Романин -М.: ФиС, 1979.-160 б.
5. Г. Гринберг. Үстел теннисі./Г.Гринбрг.-Кишинев, 1973.-94 б.
6. К. Еременко. Кіші қалақшаның шеберлері/ К.Еременко, А. Силинков-Ташкент: Еш гвардия, 1988.-128 б.
7. Ю.П. Байгулов. Үстел теннисінің негіздері/Ю.П.Байгулов, А.Н. Романин -М.: ФиС, 1979.-160 б.
8. В.С. Иванов. Үстел тенниісі./ В.С. Иванов. М.:Ф и СД9707-196 б.
9. В.С. Иванов. Теннис үстелде./ В.С. Иванов. М.:Ф и СД9707-160 б.
10. Үстел теннисі. Сайыс ережелері. – М.:Ресей үстел теннисінің федерациясы, 2002.-191 б.
11. Үстел теннисі. Спорт секциясы, дене шынықтыру ұжымына және спрот клубы үшін бағдарлама.-М.:СД978.40б.
12. Үстел теннисі. ДЮСШ және СДЮСШОР үшін оқыту бағдарламасы.-М.:.Кеңес спорты, 1990.-47 б.
13. Үстел теннисі. Сайыс ережелері.-М.:ФиС, 1971.-48 б.
14. С. Силонов. Үстел теннисіндегі қалақша/Үстел теннисі.№2.-2002.
15. Л.Орман. Заманауи үстел теннисі/Л. Орман.-М.: ФИС 1985.-175б.
16. Б.М. Розин.Кіші қалақшаның кереметтері./Б.М. Розин. – Душанбе, 1986.64 б.