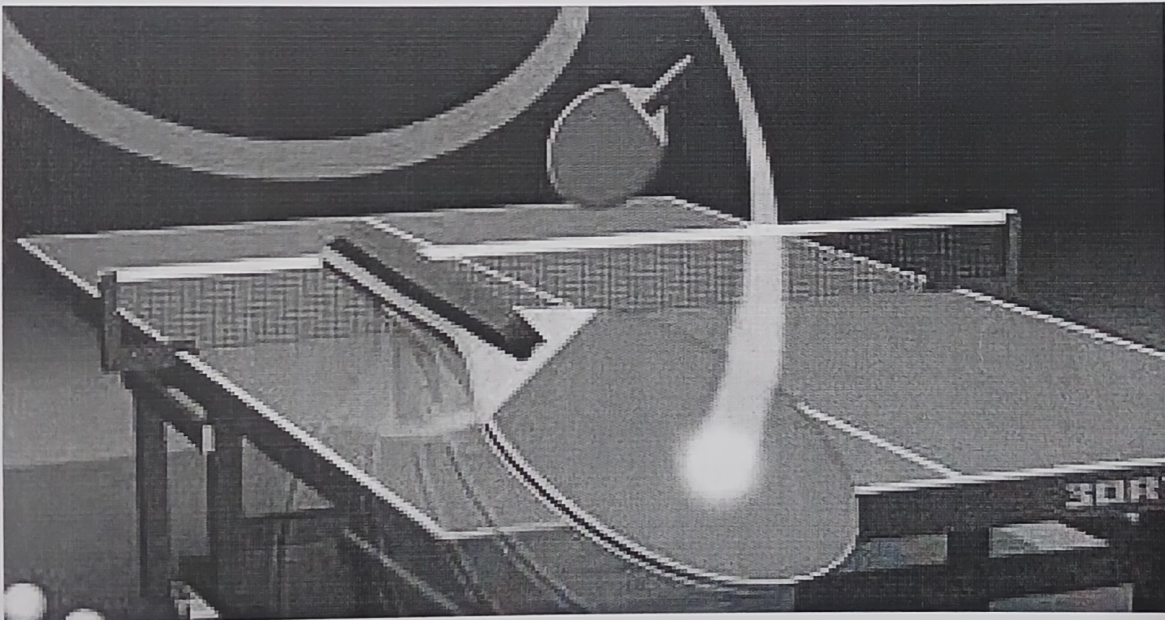


Бекітемін: *Г.Т.*
Мектеп директоры
Г.Т.Сергазинова
«*02*» *09* 2024 ж.

«Ақмола обласы білім басқармасының Ерейментау ауданы бойынша білім бөлімі Бозтал ауылының жалпы орта білім беретін мектебі» КММ

«Теннис» үйірмесінің жоспары



Жетекшісі: Темір Қалдыбай Мирашұлы

2024 - 2025 оқу жылы

Түйіндеме

Қазіргі теннистің тарихы XIX ғасырдың екінші жартысында бастайды. Дәл сол кезде "лаун-теннис" аталған ойын пайда болады, оның із ашары одан да көнерек, бөлме ішінде ойналатын ойын болған. Уимблдон турниры, осы кезге дейін сақталған ең көне теннис жарыс түрі 1877 жылдан бастап өткізіліп келеді, ал ұлттық құрамалар арасындағы тұңғыш жарыс - Дэвис кубогы - өзінің тарихын 1900 жылдан бастайды. Теннис Олимпиада ойындары программасының бөлігі болып 1896 жылы өткен I Олимпиададан бастап табылады, алайда, теннис және Олимпиада ойындары тарихында, тек 1988 жылы біткен, жартығасырлық үзіліс орын алған. Басында, теннис ресми түрде әуесқойлық спорт түрі болып саналған, алғашқы кәсіпқой-ойыншылар тек XX ғасырдың 20-жылдары пайда бола бастады, ал 1960 жылдың соңынан бастап Ашық дәуір басталып кетті, оның шеңберінде барлық жарыстар әуесқой ойыншыларға да, кәсіпқой ойыншыларға ашық болып, ITF, ATP және WTA халықаралық ұйымдар меңгеру астында, бірнеше ірі циклге ("тур") бөлінді. Нағыз теннис Қазіргі теннистің негізін салушысы болып баспана ішіндегі ойын болып саналады, атауын XIX ғасыр ақырыны дейін алып жүрген, ал қазір Нағыз теннис, корт-теннис немесе жё-де-пом (фр. jeu de raquette, "алақанмен ойын" дегенді білдіреді) атымен белгілі. 12 адамға дейін бір уақытта ойнай алатын [1]. Жё-де-пом, XI ғасырда монастырьлерде пайда болғанға көрінеді. Ойынның алғашында, қол пелотасында сияқты допты қолмен тойтарған, кейіннен қолғаптар, бита және XVI ғасырда ракетка мен тор пайда болды. Сол уақыттың француз, испан, ағылшын корольдері ойнаған жё-де-пом де, дәл сол кезді әйгілі бола бастайды. Теннистің орта ғасырлық әдебиетіндегі өте белгілі аталып өтулерінің бірі Шекспирдің "Генрих V" тарихи хроникасында кездеседі, француз дофины жас ығылшын короліне қалжың ретінде теннис доптарына толы кішкене бөшкежібереді. Алайда Генрих V-ке жіберілген теннис доптар, Шекспирден бұрын, Гальфрид Монмутскийдің "История королей Британии" хроникасының жалғасында кездеседі, хрониканың өзі XV ғасырдың бірінші жартысына жатады. XVI ғасырда француз корольдерінің көбісі теннис ойнады: Франциск I королінің яхтасында теннис залы жабдықталған, Генрих II Луврде теннис залын салу туралы бұйрық берді, ал Карл IX 1571 жылы париждік теннис ойыншылар мен шеберлерге гильдия құқығын беріп, теннисті ханзадалар, пэрлар және мәртебелі адамдар шұғылдана алатын жаттығу түрлерінің ең асыл, сенімді және пайдалы түрі деп атады. Теннис Генрих VIII-дің де спорт түрі болды, ол осы ойынға Вестминстерде және Хэмптон-кортте залдар салды (соңғысы 500 жылға жуық алғашқы мақсаты бойынша қолданылады). Корольдер мен

монахтардан басқа теннис бұқара халықты да қызықтырды: ортағасырлық университеттер залдар салды, ал қала тұрғындары теннис далада ойнағын. 1600 жылға қарай әр үлкен қалада бірнеше залдан, ал Парижде 250-ден астам зал және мыңнан астам ашық корттар болды. 1604 жылғы бағалау бойынша, Францияда, теннис залдар шіркеулерге қарағанда 2 есе көп болған деген ой бар. Осыған қарамастан, теннис, өзінің көпжылдық тарихында таңдаулылардың ойыны болып саналды. Матч қатысушыларының аз саны және көрермендер үшін шектелген көру зоналары себептерінен, теннис шынымен халық көңіл көтеру ойыны бола алмады, жүз жылдан кейін Парижде тек 10 теннис залы болды, бәрінің сапасы нашар болған. Теннис залдары басқа мақсаттарға қолданыла бастады, сонын ішінде театр труппаларының ойын көрсетуі үшін, «Оксфордская иллюстрированной энциклопедии театра» кітабына сәйкес, бұл құбылыс келешек театр залдарының формасын алдын ала анықтады. Жё-де-помның сақталып қалған бір залы тарихқа, Үшінші сословие Генералды штаттарының депутаттары жиылған орны болып кірген, олар 1789 жылғы король жарлығы бойынша мәжілісханаға кіргізілбеген. Депутаттар өздерін Ұлттық Жиналыс деп жариялап, Францияда конституция қабылданғанша, осы залда кездесуге серік береді. Қазіргі теннистің қарқынды дамуына қарамастан, жё-де-пом өзінің тіршілігін жойған жоқ. Бұл спорт түру 1908 жылдың Олимпиада ойындарында сайыс түрі ретінде кірді, ал жүз жылдан кейін әлемде 5000-ға жуық бас июші болған.

Үйірме мақсаты . Оқушылардың денсаулығын жалпы спортқа бөлген қызығушылығын дамыту, шыдамдылық , шапшандылықтың деңгейдегі мықты спортыны даярлау . Балалардың ойлау қабілетін ,санасын ,назарын, шығармашылық қиялын, байқағыштығын ой желісінің дәлде алыстан болжау қасиетін дамытады.

Міндеттері:

Тыныс алу органдары жақсы жұмыс істеу үшін;
Ойын ойнаған кезде буындар қатып қалмас үшін;
Ойын ойнаған кезде өз салмағын тепе-теңдікте ұстау білу үшін;
Дененің бұлшық етін қатайтып, ойын ойнаған кезде доп тимес үшін;
Ойыналдында денені қыздыру үшін;
Ойын ойнау ережелерін нығайту үшін, денені шынықтыру үшін;
Ойын ойнап болған соң, далаға шығар алдында теріні басу, суық ұстап қалмау үшін.

Теннис үйірмесінің 2024-2025 жылға құрылған жұмыс жоспары.

№	Тақырыптық жоспар	Сағаты	күні
1	Қауіпсіздік ережесімен таныстыру	1 сағ	03.09.24
2	Қалақты ұстау тәсілдері	2 сағ	05.09.24 - 10.09.24
3	Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы	2 сағ	12.09.24 - 17.09.24
4	Қозғалыстың бір адымдық тәсілі	3 сағ	19.09.24.09 - 26.09.24
5	Қысқа допты қайтарудағы алға қарай қозғалыс.	3 сағ	01.10 - 03.10 - 08.10.24
6	Қизаш келген допты қайтару. Шетке қарай қозғалыс жасау	3 сағ	10.10 - 15.10 - 14.10.24
7	Аяқты жылжытып отырып қадам жасау	2 сағ	22.10 - 24.10.24
8	Айқастырылған адымдар	2 сағ	05.11 - 04.11.24
9	Доп беру (подача) Қысқаша теориялық мәлімет	2 сағ	12.11 - 14.11.24
10	Сол жақтан төменгі айналыммен және айналусыз доп беру	3 сағ	19.11 - 21.11 - 26.11.24
11	Үстіңгі және төменгі айналумен оң жақ бүйірінен сол жақтан доп беру.	3 сағ	28.11 - 03.12 - 05.12.24
12	Астыңғы айналумен доптың сол жақтан шапшаң беруі	3 сағ	10.12 - 12.12 - 17.12.24
13	Қысқа баяу доптардың сол жағынан беру	3 сағ	19.12 - 24.12 - 26.12.24
14	Жылдам ұзақ доптардың жоғарғы айналыммен сол жақтан беру	3 сағ	09.01 - 14.01 - 16.01.25
15	Топ-спин Қысқаша теориялық мәлімет	1 сағ	21.01.25
16	Оңжақтан топ-спин	2 сағ	23.01 - 28.01.25
17	Солжақтан топ-спин	2 сағ	30.01 - 04.02.25
18	Кесіпалу (подрезка) Қысқа катеориялық мәліметтер	2 сағ	06.02 - 11.02.25
19	Сол жақтан кесіп алу	3 сағ	13.02 - 18.02 - 20.02.25
20	Оң жақтан кесіп алу	3 сағ	25.02 - 27.02 - 04.03.25
21	Тактикалық дайындық	2 сағ	06.03 - 11.03.25
22	Ұтыс ұпайын ойнату тактикасы	3 сағ	13.03 - 18.03 - 20.03.25
23	Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шапшаң соққыларды орындау техникасы	2 сағ	01.04 - 03.04.25
24	Шабуылға қарсы тұру тактикасы	2 сағ	08.04 - 10.04.25
25	Шабуыл соққыларды жазумен орындау тактикасы	3 сағ	15.04 - 17.04 - 22.04.25
26	Жұпта ойнаудағы ерекшеліктер Жұпта ойнау тактикасы	3 сағ	24.04 - 29.04 - 01.05.25
27	Жұпты ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер	3 сағ	06.05 - 08.05 - 13.05.25
28	Жарысқа қатысушылардың құқықтары мен міндеттері	1 сағ	15.05.25
29	Ауылдық, аудандық жарысқа қатысу, жарыс өткізу	1 сағ	22.05.25

Теннис үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

<i>№</i>	<i>Оқушылардың аты - жөні</i>	<i>Туған жылы, айы, күні</i>	<i>Ер</i>	<i>Қыз</i>	<i>Сынып</i>	<i>Үйірме атауы</i>	<i>Үйірме жетекшісі</i>
1	<i>Айтжан Мақсұтхан</i>	<i>29.02.2008</i>	<i>+</i>		<i>11</i>	<i>Теннис</i>	<i>Темір Қ.М</i>
2	<i>Жарқын Марғұлан</i>	<i>11.11.2007</i>	<i>+</i>		<i>11</i>	<i>Теннис</i>	<i>Темір Қ.М</i>
3	<i>Әділхан Даурен</i>	<i>03.05.2009</i>	<i>+</i>		<i>10</i>	<i>Теннис</i>	<i>Темір Қ.М</i>
4	<i>Бопалаков Абдурахим</i>	<i>25.09.2008</i>	<i>+</i>		<i>10</i>	<i>Теннис</i>	<i>Темір Қ.М</i>
5	<i>Әділхан Думан</i>	<i>21.08.2010</i>	<i>+</i>		<i>9</i>	<i>Теннис</i>	<i>Темір Қ.М</i>
6	<i>Күресқызы Жұлдызай</i>	<i>25.05.2011</i>		<i>+</i>	<i>8</i>	<i>Теннис</i>	<i>Темір Қ.М</i>
7	<i>Серік Арайлым</i>	<i>30.03.2010</i>		<i>+</i>	<i>9</i>	<i>Теннис</i>	<i>Темір Қ.М</i>
8	<i>Амангельды Тамина</i>	<i>20.07.2010</i>		<i>+</i>	<i>9</i>	<i>Теннис</i>	<i>Темір Қ.М</i>
9	<i>Әділбекқызы Жансая</i>	<i>14.07.2012</i>		<i>+</i>	<i>6</i>	<i>Теннис</i>	<i>Темір Қ.М</i>
10	<i>Айтжан Даяна</i>	<i>30.09.2012</i>		<i>+</i>	<i>6</i>	<i>Теннис</i>	<i>Темір Қ.М</i>