

Үйірме жұмысының

ЖУРНАЛЫ

Бөлімі: Үстел тенісі.

Басталуы: 2 қыркүйек 2024жыл.

Аяқталуы: 23 мамыр 2025жыл.

Үйірме жетекшісі: Оразалы Р.

Сабақ кестесі

Өтілетін күні	1 күн	2 күн	3 күн	4 күн	5 күн	6 күн
Уақыты түске дейін	15.30		15.30		15.30	
Уақыты Түстен кейін						

Журнал басталды: « 2 » 09 20 19 ж

Журнал аяқталды: « 25 » 20 19 ж

Бөлімше: « Ұстаз Тәрбиесі »

Үйірме жетекшісі: Дархан Баймаған

есіткіміз:
Іектеп директоры:

Ж.Уразбаева

Оқу жоспары
Оқу сағаттарын бөлу

Үстел теннисі үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары
(аптасына 3 сағат)

Р/с	Тақырыбы	Сағат саны
1.	Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру	1
2.	Үстел теннисі ойынының шығу тарихы, ойын ережелері	1
3.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1
4.	Үстел теннисі қалың (ракетка) ұстау тәсілдері	3
5.	Қалақты тік ұстау және қолденен ұстау тәсілдері	3
6.	Үйрету әдістемесі, жаттығулар жнаны	2
7.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1
8.	Допты қалақшаның ішкі және сыртқы бетімен қайтару әдістерін үйрету	3
9.	Ойыншының тұрысы мен қозғалыс тәсілдері	3
10.	Қозғалыстың бір адымдық тәсілі	3
11.	Қысқа допты қайтарудағы алға қарай қозғалыс	3
12.	Қорғаныс тәсілдері.	3
13.	Қарсы шабуыл жасау тәсілдері	3
14.	Қиғаш келген допты қайтару, шетке қарай қозғалыс жасау арқылы қабылдау	3
15.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1
16.	Аяқты жылжыта отырып қидам жасау	3
17.	Айқастырылған адымдар тәсілдері	3
18.	Доп беру (подача), допты ойынға қосу тәсілдері	3

19.	Допты жоғарыдан және жанынан ойынға қосу әдістерін үйрету	3
20.	Допты ойынға тік қиғаштан беру әдістері	3
21.	Допты ойынға айналдырып қосу әдісін үйрету	3
22.	Жазу (накат) тәсілдері	3
23.	Сол жақтан және оң жақтан жазу (накат) әдістері	3
24.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1
25.	Топ-спин. Оң және сол жақтан топ-спин әдістерін үйрету	5
26.	Тіреуін, топ-спинге қарсы оң және сол жақ тіреуін әдістерін орындауды үйрету	5
27.	Допты кесіп алу (подрезка) тәсілдері	3
28.	Допты сол жақтан және оң жақтан кесіп алу әдістерін үйрету	3
29.	Тактикалық дайындық, ережемен ойын жүрізу	3
30.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1
31.	Соққылардың техникалық тәсілдері мен классификациясы	3
32.	Ұтыс ұпайын ойыну кезінде шапшаң соққыларды орындау техникасы	3
33.	Шабуылға қарсы тұру тактикасы	3
34.	Шабуыл соққыларды жазумен (накат) орындау тактикасы	3
35.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1
36.	Жұпта ойыну кезінде негізгі тактикалық тәсілдер	3
37.	Ойынды жетілдіру, физикалық күш-қуатты арттыру жаттығулары	2
38.	Ойыншылардың шабуылдағы және қорғаныстағы әрекеттерін жетілдіру	3
39.	Ережемен үстел теннисі ойынын ойнау. Төрешілік ету	2
Барлығы :102 сағат		

Биркуйск 20 14 жыл

20 ЖЫЛ

	01.09.	06.09.	06.09.	09.09.	14.09.	17.09.	16.09.	17.09.
Эвандон. С								
Клар. Н								
Эвандон. Н								
Эвандон. С								
Эвандон. Н								
Эвандон. А								
Эвандон. Н								
Эвандон. А								
Эвандон. С								
Эвандон. Н								
Эвандон. А								

№	ӨТІЛЕТІН КҮНДЕР					
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						

Внукуин 20.10 жыл

Bayesian

20 12 2014

	20.09	23.09	25.09	27.09	30.09	3.10	4.10	6.10
Grain Count - L								
Grain 11								
Grain 12								
Grain 13								
Grain 14								
Grain 15								
Grain 16								
Grain 17								
Grain 18								
Grain 19								
Grain 20								
Grain 21								
Grain 22								
Grain 23								
Grain 24								
Grain 25								
Grain 26								
Grain 27								
Grain 28								
Grain 29								
Grain 30								
Grain 31								
Grain 32								
Grain 33								
Grain 34								
Grain 35								
Grain 36								
Grain 37								
Grain 38								
Grain 39								
Grain 40								
Grain 41								
Grain 42								
Grain 43								
Grain 44								
Grain 45								
Grain 46								
Grain 47								
Grain 48								
Grain 49								
Grain 50								
Grain 51								
Grain 52								
Grain 53								
Grain 54								
Grain 55								
Grain 56								
Grain 57								
Grain 58								
Grain 59								
Grain 60								
Grain 61								
Grain 62								
Grain 63								
Grain 64								
Grain 65								
Grain 66								
Grain 67								
Grain 68								
Grain 69								
Grain 70								
Grain 71								
Grain 72								
Grain 73								
Grain 74								
Grain 75								
Grain 76								
Grain 77								
Grain 78								
Grain 79								
Grain 80								
Grain 81								
Grain 82								
Grain 83								
Grain 84								
Grain 85								
Grain 86								
Grain 87								
Grain 88								
Grain 89								
Grain 90								
Grain 91								
Grain 92								
Grain 93								
Grain 94								
Grain 95								
Grain 96								
Grain 97								
Grain 98								
Grain 99								
Grain 100								

№	Өтілетін күндер	Қысқаша тақырып	Уақыты	Мұғалім қолы
1	01.09.14	Қазақстанның ертеңдері мен бүгінгісі	15:30	
2	02.09.14	Қазақстанның тарихы	15:30	
3	03.09.14	Қазақстанның географиясы	15:30	
4	04.09.14	Қазақстанның экономикасы	15:30	
5	05.09.14	Қазақстанның мәдениеті	15:30	
6	06.09.14	Қазақстанның заңдары	15:30	
7	07.09.14	Қазақстанның ұлттық рухы	15:30	
8	08.09.14	Қазақстанның ұлттық рухы	15:30	
9	09.09.14	Қазақстанның ұлттық рухы	15:30	
10	10.09.14	Қазақстанның ұлттық рухы	15:30	
11	11.09.14	Қазақстанның ұлттық рухы	15:30	
12	12.09.14	Қазақстанның ұлттық рухы	15:30	
13	13.09.14	Қазақстанның ұлттық рухы	15:30	
14	14.09.14	Қазақстанның ұлттық рухы	15:30	
15	15.09.14	Қазақстанның ұлттық рухы	15:30	
16	16.09.14	Қазақстанның ұлттық рухы	15:30	
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				

Estimated value

20 μ W/mm²[illegible]

№	Өтілетін күндер	Қысқаша тақырып	Уақыты	Мұғалім қолы
1	08.10.24	Қарсаңы тәуелсіздік	16:00	
2	11.10.24	Азаматтық тәртібіміз	16:00	
3	13.10.24	Азаматтық тәртібіміз	15:30	
4	15.10.24	Азаматтық тәртібіміз	15:30	
5	18.10.24	Қызылорда қорғаныс	15:30	
6	20.10.24	Қызылорда қорғаныс	15:30	
7	22.10.24	Қызылорда қорғаныс	16:30	
8	25.10.24	Қарсаңы тәуелсіздік	14:00	
9	28.10.24	Қарсаңы тәуелсіздік	16:00	
10	30.10.24	Қарсаңы тәуелсіздік	15:30	
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				

Оқушылардың сабаққа қатысу кестесі

Бағраман

20 жыл

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Сейітжан С																											
Асқар Н																											
Аманжол Н																											
Аманжол М																											
Аманжол С																											
Серікбай М																											
Аманжол А																											
Аманжол Р																											
Сейітжан С																											
Серік Р																											
Мұсабаев А																											

№	Өтілетін күндер	Қысқаша тақырып	Уақыты	Мұғалім қолы
1	01.11.24	Қарындасын	15:30	
2	04.11.24	Қарындасын	15:30	
3	07.11.24	Қарындасын	15:30	
4	10.11.24	Қарындасын	15:30	
5	13.11.24	Қарындасын	15:30	
6	16.11.24	Қарындасын	15:30	
7	19.11.24	Қарындасын	15:30	
8	22.11.24	Қарындасын	15:30	
9	25.11.24	Қарындасын	15:30	
10	28.11.24	Қарындасын	15:30	
11	01.12.24	Қарындасын	15:30	
12	04.12.24	Қарындасын	15:30	
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				

Оқушылардың сабаққа қатысу кестесі
Нұржанов 20 24 жыл

20 2 V ЖИЛД

[illegible]

№	Өтілетін күндер	Қысқаша тақырып	Уақыты	Мұғалім қолы
1	19.11.24	Нәзімнің өлеңі	15:30	
2	02.12.24	Әлімжан	15:30	
3	04.12.24	Әлімжан	15:30	
4	06.12.24	Әлімжан	15:30	
5	09.12.24	Әлімжан	15:30	
6	11.12.24	Әлімжан	15:30	
7	13.12.24	Әлімжан	15:30	
8	16.12.24	Әлімжан	15:30	
9	18.12.24	Әлімжан	15:30	
10	20.12.24	Әлімжан	15:30	
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				

Оқушылардың сабаққа келуі кестесі

20 жыл

	25.12	26.12	27.12	28.12	29.12	30.12	31.12	1.1	2.1	3.1	4.1	5.1	6.1	7.1	8.1	9.1	10.1	11.1	12.1	13.1	14.1	15.1	16.1	17.1	18.1	19.1	20.1	21.1	22.1	23.1	24.1	25.1	26.1	27.1	28.1	29.1	30.1	31.1			
Сейітжан С																																									
Асқар М																																									
Құттыбаев М																																									
Тохмирова Н																																									
Құрманғалиев																																									
Серікбай Е																																									
Қоланды А																																									
Алиқов А																																									
Сейітжан С																																									
Серік Н																																									
Мұбарак А																																									

№	Өтілетін күндер	Қысқаша тақырып	Уақыты	Мұғалім қолы
1	25.11.2014	Айқалдырмай қосу	15:30	Сейіт
2	27.11.2014	Айқалдырмай қосу	15:30	Сейіт
3	8.01.2015	Айқалдырмай қосу	15:30	Сейіт
4	10.01.2015	Нәсілдік Тәжірибелері	15:30	Сейіт
5	11.01.2015	Нәсілдік Тәжірибелері	15:30	Сейіт
6	15.01.2015	Нәсілдік Тәжірибелері	15:30	Сейіт
7	17.01.2015	Оң Нәсілдік Тәжірибелері	15:30	Сейіт
8	20.01.2015	Оң Нәсілдік Тәжірибелері	15:30	Сейіт
9	22.01.2015	Оң Нәсілдік Тәжірибелері	15:30	Сейіт
10	24.01.2015	Қызыл-қарғалар	15:30	Сейіт
11	27.01.2015	Топ-Спирт Тәжірибелері	15:30	Сейіт
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				

«Бекітемін»

Мектеп директоры:

Ж.Уразбаева

2024-2025 оқу жылындағы Ж.Жабаев атындағы № 234 мектептің «Арыстан» спорт клубының

Үстел теннисі бойынша оқушылар тізімі

P/c	Аты-жөні	Туған жылы	Сыныбы
1	Сейітжан Саламат	2011 ж.	8 ^А
2	Асқар Мұрасов	2011 ж.	8 ^Б
3	Қытайбай Мұзғали	2013 ж.	6 ^А
4	Құрманғали Сәлі	2011 ж.	8 ^А
5	Серікқали Мұқағали	2013 ж.	6 ^Б
6	Қуандық Алі	2011 ж.	8 ^А
7	Шәкүшірза Нәзерке	2013 ж.	6 ^А
8	Аманжол Айыров	2013 ж.	6 ^А
9	Сейітжан Саламат	2011 ж.	8 ^А
10	Серік Құсқар	2013 ж.	6 ^Б
11	Мұбарак Аружан	2012	6 ^Б
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

Үйірме жетекшісі:

Ор

Оразалы Р

Жеке құжат

№234 Ж.Жабасов атындағы орта мектебі.

Бөлімі Үстел Теннисі

Аты-жөні Сейіпжан Салманов

Туған жылы 2011

Оқу орны Б.234 Ж. Жабасов

Мекен жайы Қызылбек Б.14

Ата-анасының жұмыс орны Мәдениет Қы

Әкесі Қызылбек Б.14

Анасы

«Б» сынып оқушысы

Үстел теннисі үйірмесіне қатысуға
рұқсат А.С.С.

Мектеп директоры: Ж. Уразбаева

Денсаулық туралы анықтама

2024-2025

Денсаулық туралы анықтама

Жеке құжат

№234 Ж.Жабаев атындағы орта мектебі.

Бөлімі _____

Аты-жөні Сейітжан Салғұт

Туған жылы 2011

Оқу орны БІІУ И. Жабаев

Мекен жайы Қарағанды БІУ

Ата-анасының жұмыс орны Мәдениет үйі

Әкесі Қайыпжан Иманбаев

Анасы Мадина Дени

«8» сынып оқушысы

Үстел теннисі үйірмесіне қатысуға
рұқсат _____

Мектеп директоры Ж. Уразбаева

Денсаулық туралы анықтама

2024-2025

Дені сау Ахметов Б. Б.

Жеке құжат

№234 Ж.Жабаев атындағы орта мектебі.

Бөлімі Үстел Теннисі

Аты-жөні Құрманғали Сол

Туған жылы 2011

Оқу орны № 234

Мекен жайы Иманқали б/09

Ата-анасының жұмыс орны _____

Әкесі Қыяубай Құрман

Анасы Жекетова Майра

« 8 » сынып оқушысы

Үстел теннисі үйірмесіне қатысуға
руқсат берілді

Мектеп директоры: Ж. Уразбаева



Денсаулық туралы анықтама

2024-2025

Денсаулық туралы анықтама берілді



Жеке құжат

№234 Ж.Жабаев атындағы орта мектебі.

Бөлімі Үстел Теннисі

Аты-жөні Қуаныш Дян

Туған жылы 2011

Оқу орны 8234

Мекен жайы Қазақстан

Ата-анасының жұмыс орны Қызылорда

Әкесі Ақсау

Анасы Асқар

«1» сынып оқушысы

Үстел теннисі үйірмесіне қатысуға
рұқсат АҚ

Мектеп директоры: Ж. Уразбаева

Денсаулық туралы анықтама

2024-2025

Денсаулық туралы анықтама

Жеке құжат

№234 Ж.Жабаев атындағы орта мектебі.

Бөлімі Үстел Теннисі

Аты-жөні Ашымбай Айару

Туған жылы 2016

Оқу орны Б 234

Мекен жайы Ідіктайыр көш. Б 140

Ата-анасының жұмыс орны —

Әкесі Сапарбек

Анасы Марал

«6» сынып оқушысы

Үстел теннисі үйірмесіне қатысуға
рұқсат А

Мектеп директоры: Ж. Ұразбаева

Денсаулық туралы анықтама

2024-2025

Денсау. Денсаулық 6

Жеке құжат

№234 Ж.Жабаев атындағы орта мектебі.

Бөлімі Үстел Теннисі

Аты-жөні Құттыбаев Қамзділ

Туған жылы 2013

Оқу орны Б234

Мекен жайы Сұлтан Б26

Ата-анасының жұмыс орны Б234 Ж.Жабаев Сегіз.

Әкесі Ерасыл Дүстембаев

Анасы Айсары

«6» сынып оқушысы

Үстел теннисі үйірмесіне қатысуға

руқсат Ер

Мектеп директоры:  Ж. Уразбаева

Денсаулық туралы анықтама

2024-2025

Денсау.

Жеңісбаев & Ғ

Жеке құжат

№234 Ж.Жабаев атындағы орта мектебі.

Бөлімі _____

Аты-жөні Мұбарак Аружан

Туған жылы 2014

Оқу орны БЗСЧ

Мекен жайы Кішімдігі Б.17

Ата-анасының жұмыс орны Алғаш кәсіпкер

Әкесі Байжанбай

Анасы Гүлжигіт

«6» сынып оқушысы

Үстел теннисі үйірмесіне қатысуға
рұқсат Еді

Мектеп директор: Ж. Уразбаева

Денсаулық туралы анықтама

2024-2025

Денсау.

Ж. Уразбаева

Жеке құжат

№234 Ж.Жабаев атындағы орта мектебі.

Бөлімі Үстел Теннисі

Аты-жөні Асқар Ибрагим

Туған жылы 2011

Оқу орны 5234

Мекен жайы Шұбатыр. 810

Ата-анасының жұмыс орны _____

Әкесі Асқар

Анасы Дәрібаи Мерзісұл

« 1 » сынып оқушысы

Үстел теннисі үйірмесіне қатысуға
рұқсат АЕГ

Мектеп директоры:  Ж. Уразбаева

Денсаулық туралы анықтама

2024-2025

Денсау.  Д. Ж. Ж. & Co

Жеке құжат

№234 Ж.Жабаев атындағы орта мектебі.

Бөлімі Үстел теннисі

Аты-жөні Тоқширза Назерке

Туған жылы _____

Оқу орны _____

Мекен жайы _____

Ата-анасының жұмыс орны _____

Әкесі _____

Анасы _____

« 6 » сынып оқушысы

Үстел теннисі үйірмесіне қатысуға
рұқсат _____

Мектеп директор:  Ж. Уразбаева

Денсаулық туралы анықтама

2024-2025 Ақп. сәу. Ж. Жабаев 8



Жеке құжат

№234 Ж.Жабаев атындағы орта мектебі.

Бөлімі _____

Аты-жөні Серікбай Мұрағали

Туған жылы 2013

Оқу орны №234

Мекен жайы Жаңа Ғаралы ДЧ

Ата-анасының жұмыс орны Ж.Жабаев сауда

Әкесі Мұрағали

Анасы Ғаралы

«6» сынып оқушысы

Үстел теннисі үйірмесіне қатысуға
рұқсат Ая

Мектеп директор:

Ж. Уразбаева

Денсаулық туралы анықтама

2024-2025 Денсау  Уразбаева Ж.Ж.

№ 234

мектебінің директоры М. Ғұлдасов

Ғұлдасов

(Ата-ана аты-жөні)

Өтініш

Менің балам Мубиурик Аружан
спорт үйірмесіне қабылдауыңызды өтінемін.

Мектептің ішкі тәртібін орындауға, жаттығуға жүйелі түрде қатысуға,
жоспар бойынша өзінің спорттық шеберлігін арттыруға, ұжымның лайықты
мүшесі болуына қадағалауға міндетіме аламын.

1. Туған жылы: 2015
2. Сыныбы: 6
3. Тұрғылықты мекен – жайы: қ. Ақимбеті 517
4. Байланыс нөмері: _____

« » _____ 2024-2025ж.

Ата-ана қолы АҒ

Мектепте шұғылдануға рұқсат

Мектепте шұғылдануға рұқсат беремін.

Мектеп медбикесі: _____
М.О. (қолы)

Мектеп директоры: _____
М.О. (қолы)