

Қ.Шаңғытбаев атындағы ЖОББМ



«Бекітемін»
Мектеп директоры: *Д. Шығай* Ж.Д.Куанышева
«01» қыркүйек 2023 жыл

2023-2024 оқу жылындағы волейбол секциясының
ЖЫЛДЫҚ ЖОСПАРЫ

Жаттықтырушы: *Еңсепаев М.* Еңсепаев М.

2023-2024 оқу жылы

Қ.Шаңғытбаев атындағы ЖОББМ бойынша

БҰЙРЫҚ № 99

Қарабұтақ селосы

01 қыркүйек 2023 жыл

Спорт секцияларын

өткізу туралы

Қ.Шаңғытбаев атындағы ЖОББМ –нің 2023-2024 оқу жылы арыздар негізінде оқушылардың салауатты өмір салтына және спортқа деген қызығушылығын арттыруды ұйымдастыру мақсатында бұйырамын:

1. 2023 жылдың 04 қыркүйек күнінен бастап 8 кластар ер, қыз балалары арасында волейбол секциясы өткізілсін.
2. Секцияны ұйымдастыру мен өткізу денешынықтыру пәні мұғалімі М.Еңсепбаев міндеттелсін.
3. Секцияға ата-анасының арызы және мектеп мейірбикесінің рұқсатымен төмендегі оқушылар жіберілсін.

Альшурина Ақерке
Есенкелді Аружан
Жолдыбаев Мақсат
Қасымов Сайд-Ахмед
Қасымхан Элдар
Мұратұлы Жанболат
Мұқанбетжан Абдулла
Үрстемұлы Нұрғасыр
Сейлхан Ақнұр
Тлеубергенов Сағдат
Шағизоллаева Гүлжанар
Әбенова Гүлбақыт
Әбенев Ербақыт
Әбдіханова Гаухар

Әділжан Аманжол
Бауыржанова Назерке
Бүркітбай Шапағат
Мақатұлы Әмір
Мерей Алихан
Сабитбаев Ислам
Маратқызы Жанел
Нұрзаманұлы Арсен
Бүркітбай Райымбек
Киікбай Жансері
Оңғарова Інжу
Сағырбай Сезім
Жангелдіқызы Назкен
Аманжол Райхан

4. Осы бұйрықтың орындалуын бақылау және қадағалау тәрбие ісі жөніндегі орынбасар Л.Шыныбаеваға міндеттеймін.

Мектеп директоры  Ж.Д. Куанышева



Волейбол секциясының жылдық жоспары

| № | Мазмұны | Өтетін сағат |
|--------------------------|--|--------------|
| Теориялық сабақ | | |
| 1 | Қысқаша волейболдың тарихы және дамуы | 1 |
| 2 | Гигиена, дене шынығуы, режим | 1 |
| 3 | Дәрігерлік қадағалау, өзін-өзі қадағалау, бірінші дәрігерлік көмек, массаж | 1 |
| 4 | Жарыс ережесі және төрешілер методикасы | 1 |
| Практикалық сабақ | | |
| 1 | Жалпы дене даярлығы | 98 |
| 2 | Арнайы дене даярлығы | |
| 3 | Волейболдың техникасы мен тактикасы | |
| 4 | Жарысқа қатысуы | |
| Барлығы 102 сағат | | |

Волейбол секция жоспары

| | Өтілетін сабақтың тақырыбы | Сағат саны | Өтілетін мерзімі |
|----|--|------------|---------------------|
| 1 | Техника қауіпсіздік ережесі | 3 сағ | 01, 01, 07, (09) |
| 2 | Волейбол ойынының тарихы | 3 сағ | 08, 08, 14, (09) |
| 3 | Ойынның негізгі ережелері | 3 сағ | 15, 15, 21 (09) |
| 4 | Ойын алаңында тұру | 3 сағ | 22, 22, 28 (09) |
| 5 | Ойын алаңында орын ауыстыру | 3 сағ | 29, 29 (09) 05, 06 |
| 6 | Тіркемелі адым | 3 сағ | 06, 06, 12 (10) |
| 7 | Қосарланған адым | 3 сағ | 13, 13, 19 (10) |
| 8 | Орынды кенет өзгерту | 3 сағ | 20, 20, 26 (10) |
| 9 | Құлау | 3 сағ | 27, 27 (10) 09 (11) |
| 10 | Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау | 3 сағ | 10, 10, 16 (11) |
| 11 | Допты жоғарыдан беру | 3 сағ | 17, 17, 23 (11) |
| 12 | Допты төменнен беру | 3 сағ | 24, 24, 30 (11) |
| 13 | Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау | 3 сағ | 01, 01, 07 (12) |
| 14 | Допты екі қолмен төмен қабылдау | 3 сағ | 08, 08, 14, (12) |
| 15 | Шабулдау | 3 сағ | 15, 15, 21 (12) |
| 16 | Тосқауыл қою | 3 сағ | 22, 22, 28 (12) |
| 17 | Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру | 3 сағ | 11, 12, 18, (01) |
| 18 | Алаңда аусу | 3 сағ | 18, 19, 19 (01) |
| 19 | Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау | 3 сағ | 25, 26, 26 (01) |
| 20 | Допты ойынға қосу | 3 сағ | 01, 02, 02 (02) |
| 21 | Допты қабылдау | 3 сағ | 08, 09, 09 (02) |
| 22 | Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау | 3 сағ | 15, 16, 16 (02) |
| 23 | Допты екі қолмен төмен қабылдау | 3 сағ | 22, 23, 23 (02) |
| 24 | Шабулдау соққыларын орындау тәсілдері | 3 сағ | 29 (02) 01, 01 (03) |
| 25 | Арнайы дене жаттығулары | 3 сағ | 04, 04, 14 (03) |
| 26 | Допты тура жоғарлата қосу | 3 сағ | 15, 15 (03) 04 (04) |
| 27 | Допты екі қолмен жоғарыдан беру | 3 сағ | 05, 05, 11 (04) |
| 28 | Допты екі қолмен төменнен беру | 3 сағ | 12, 12, 18 (04) |
| 29 | Шабуыл мен қорғаныс | 3 сағ | 18, 19, 19 (04) 05 |
| 30 | Тосқауыл қою элементтері | 3 сағ | 25, 26, 26 (04) |
| 31 | Екпін алу, секіру | 3 сағ | 02, 03, 03 (05) |
| 32 | Тосқауыл қою | 3 сағ | 10, 10, 16 (05) |
| 33 | Шабулдау соққыларын орындау тәсілдері | 3 сағ | 17, 17, 23 (05) |
| 34 | Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау | 3 сағ | 24, 24 (05) |

Қ.Шаңғытбаев атындағы ЖОББМ



Мектеп директоры: *Ж.Д.Қуанышева*

«01» қыркүйек 2023 жыл

2023-2024 оқу жылындағы волейбол секциясының
ЖЫЛДЫҚ ЖОСПАРЫ

Жаттықтырушы: *Саршин М.* Саршин М.

2023-2024 оқу жылы

Қ.Шаңғытбаев атындағы ЖОББМ бойынша

БҰЙРЫҚ № 997

Қарабұтақ селосы

01 қыркүйек 2023 жыл

Спорт секцияларын

өткізу туралы

Қ.Шаңғытбаев атындағы ЖОББМ – нің 2023-2024 оқу жылы арыздар негізінде оқушылардың салауатты өмір салтына және спортқа деген қызығушылығын арттыруды ұйымдастыру мақсатында бұйырамын:

1. 2023 жылдың 04 қыркүйек күнінен бастап 9-11 класс ер балалары арасында волейбол секциясы өткізілсін.
2. Секцияны ұйымдастыру мен өткізу денешынықтыру пәні мұғалімі М.Саршинге міндеттелсін.
3. Секцияға ата-анасының арызы және мектеп мейірбикесінің рұқсатымен төмендегі оқушылар жіберілсін.

Асылбек Әсет
Ербозым Рустам
Уайсбаев Мадияр
Маратұлы Азамат
Бердімұрат Ерали
Жеткербай Жандос
Советов Меирғали
Нұрлыбеков Орынбек
Мұраұлы Абылай
Едігеұлы Әділет
Саршин Нұрзек
Амандық Әдлет

Қасымхан Бекнар
Қайратұлы Ақтілек
Есжанов Ақниет
Жақсылықов Арыстан
Төлемісов Ерасыл
Киікбай Мейіржан
Мерей Жанболат
Алдамбергенов Саят
Жамбылұлы Бейбарыс
Годун Арнур
Шахманов Нұрәділ
Советов Темірлан

4. Осы бұйрықтың орындалуын бақылау және қадағалау тәрбие ісі жөніндегі орынбасар Л.Шыныбаеваға міндеттеймін.

Мектеп директоры:  Ж.Д.Куанышева



Волейбол секциясының жылдық жоспары

| № | Мазмұны | Өтетін сағат |
|--------------------------|--|--------------|
| Теориялық сабақ | | |
| 1 | Қысқаша волейболдың тарихы және дамуы | 1 |
| 2 | Гигиена, дене шынығуы, режим | 1 |
| 3 | Дәрігерлік қадағалау, өзін-өзі қадағалау, бірінші дәрігерлік көмек, массаж | 1 |
| 4 | Жарыс ережесі және төрешілер методикасы | 1 |
| Практикалық сабақ | | |
| 1 | Жалпы дене даярлығы | 98 |
| 2 | Арнайы дене даярлығы | |
| 3 | Волейболдың техникасы мен тактикасы | |
| 4 | Жарысқа қатысуы | |
| Барлығы 102 сағат | | |

Волейбол секция жоспары

| | Өтілетін сабақтың тақырыбы | Сағат саны | Өтілетін мерзімі |
|----|--|------------|----------------------|
| 1 | Техника қауіпсіздік ережесі | 3 сағ | 4.6.6. - 09 |
| 2 | Волейбол ойынының тарихы | 3 сағ | 11.13.13 - 09 |
| 3 | Ойынның негізгі ережелері | 3 сағ | 18.20.20 - 09 |
| 4 | Ойын алаңында тұру | 3 сағ | 25.27.27-09 |
| 5 | Ойын алаңында орын ауыстыру | 3 сағ | 2.4.4. - 10 |
| 6 | Тіркемелі адым | 3 сағ | 9.11.11 - 10 |
| 7 | Қосарланған адым | 3 сағ | 16.18.18 - 10 |
| 8 | Орынды кенет өзгерту | 3 сағ | 23.26.26 - 10 (25) |
| 9 | Құлау | 3 сағ | 6.8.8 - 11 |
| 10 | Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау | 3 сағ | 13.15.15 - 11 |
| 11 | Допты жоғарыдан беру | 3 сағ | 20.22.22. - 11 |
| 12 | Допты төменнен беру | 3 сағ | 27.29.29. - 11 |
| 13 | Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау | 3 сағ | 4.6.6 - 12 |
| 14 | Допты екі қолмен төмен қабылдау | 3 сағ | 11.13.13 - 12 |
| 15 | Шабулдау | 3 сағ | 18.20.20 - 12 - (18) |
| 16 | Тосқауыл қою | 3 сағ | 25.27.27 - 12 |
| 17 | Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру | 3 сағ | 8.10.10 - 01 |
| 18 | Алаңда аусу | 3 сағ | 15.17.17 - 01 |
| 19 | Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау | 3 сағ | 22.24.24 - 01 |
| 20 | Допты ойынға қосу | 3 сағ | 29.31.31 - 01 |
| 21 | Допты қабылдау | 3 сағ | 5.7.7 - 02 |
| 22 | Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау | 3 сағ | 12.14.14 - 02 |
| 23 | Допты екі қолмен төмен қабылдау | 3 сағ | 19.21.21 - 02 |
| 24 | Шабулдау соққыларын орындау тәсілдері | 3 сағ | 26.28.28 - 02 |
| 25 | Арнайы дене жаттығулары | 3 сағ | 4.6.6. - 03 |
| 26 | Допты тура жоғарлата қосу | 3 сағ | 11.13.13 - 03 |
| 27 | Допты екі қолмен жоғарыдан беру | 3 сағ | 18.20.20 - 03 |
| 28 | Допты екі қолмен төменнен беру | 3 сағ | 1.3.3 - 04 |
| 29 | Шабуыл мен қорғаныс | 3 сағ | 8.10.10 - 04 |
| 30 | Тосқауыл қою элементтері | 3 сағ | 15.17.17 - 04 |
| 31 | Екпін алу, секіру | 3 сағ | 22.24.24 - 04 |
| 32 | Тосқауыл қою | 3 сағ | 29.6.8. - 05 (2) |
| 33 | Шабулдау соққыларын орындау тәсілдері | 3 сағ | 8.11.15. - 05 |
| 34 | Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау | 3 сағ | 15.20.22 |

Қ.Шаңғытбаев атындағы ЖОББМ



«Бекітемін»

Мектеп директоры: *Ж. Д. Куанышева*

«01» қыркүйек 2023 жыл

2023-2024 оқу жылындағы баскетбол секциясының
ЖЫЛДЫҚ ЖОСПАРЫ

Жаттықтырушы: *Баймурзин А.* Баймурзин А.

2023-2024 оқу жылы

Қ.Шаңғытбаев атындағы ЖОББМ бойынша

БҰЙРЫҚ № 99^А

Қарабұтақ селосы

01 қыркүйек 2023 жыл

Спорт секцияларын

өткізу туралы

Қ.Шаңғытбаев атындағы ЖОББМ –нің 2023-2024 оқу жылы арыздар негізінде оқушылардың салауатты өмір салтына және спортқа деген қызығушылығын арттыруды ұйымдастыру мақсатында бұйырамын:

1. 2023 жылдың 04 қыркүйек күнінен бастап 6-7 класс ер балалары арасында баскетбол секциясы өткізілсін
2. Секцияны ұйымдастыру мен өткізу денешынықтыру пәні мұғалімі А.Баймурзинге міндеттелсін.
3. Секцияға ата-анасының арызы және мектеп мейірбикесінің рұқсатымен төмендегі оқушылар жіберілсін.

Нұғұлан Ерлан
Тастанбаев Эльнар
Әсенбекұлы Жасұлан
Виктор Ернұр
Кәдіржанов Ислам
Арыстанбек Сұлтан
Сағындық Диас
Алдамбергенов Қуанған
Әділжан Оразалы
Жеткербай Данияр
Орынбек Мансұр
Азаматұлы Асылмұрат

Шахманов Ерасыл
Әбділда Серікұлы
Өмірғали Әлішер
Оңғаров Әли
Баймурзин Рахым
Жолымбет Наурызбек
Болатбек Армат
Айбекұлы Нұрдаулет
Ашубай Бекет
Жусипоа Арман
Қалабай Бекарыс
Илаш Орысбай

4. Осы бұйрықтың орындалуын бақылау және қадағалау тәрбие ісі жөніндегі орынбасар Л.Шыныбаеваға міндеттеймін.

Мектеп директоры:  Ж. Д. Қуанышева



Баскетбол секциясының жылдық жоспары

| № | Мазмұны | Өтетін сағат |
|--------------------------|--|--------------|
| Теориялық сабақ | | |
| 1 | Қысқаша баскетбол тарихы және дамуы | 1 |
| 2 | Гигиена, дене шынығуы, режим | 1 |
| 3 | Дәрігерлік қадағалау, өзін-өзі қадағалау, бірінші дәрігерлік көмек, массаж | 1 |
| 4 | Жарыс ережесі және төрешілер методикасы | 1 |
| Практикалық сабақ | | |
| 1 | Жалпы дене даярлығы | 98 |
| 2 | Арнайы дене даярлығы | |
| 3 | Баскетбол техникасы мен тактикасы | |
| 4 | Жарысқа қатысуы | |
| Барлығы 102 сағат | | |

Баскетбол секция жоспары

| | Өтілетін сабақтың тақырыбы | Сағат саны | Өтілетін мерзімі |
|----|---|------------|------------------|
| 1 | Баскетбол тарихы | 3 сағ | 04. 05. 05. 09. |
| 2 | Баскетбол сабағында техника қауіпсіздік ережелері | 3 сағ | 11. 12. 12 |
| 3 | Баскетбол ойыны | 3 сағ | 18. 19. 19 |
| 4 | Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру | 3 сағ | 25. 26. 26 |
| 5 | Допты екі қолмен ұстау | 3 сағ | 02. 03. 03. 10 |
| 6 | Допты бір қолмен ұстау | 3 сағ | 09. 10. 10. |
| 7 | Тоқтау | 3 сағ | 16. 17. 17. |
| 8 | Бұрылу | 3 сағ | 23. 24. 24. 10 |
| 9 | Допты әріптесіне беру | 3 сағ | 06. 07. 07. 11 |
| 10 | Допты бір қолмен жоғарыдан беру | 3 сағ | 13. 14. 14 |
| 11 | Допты алып жүру | 3 сағ | 20. 21. 21 |
| 12 | Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері | 3 сағ | 27. 28. 28 11 |
| 13 | Допты сол және оң қолмен алып жүру | 3 сағ | 04. 05. 05. 12 |
| 14 | Допты бағытын өзгертіп алып жүру | 3 сағ | 11. 12. 12 |
| 15 | Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру | 3 сағ | 18. 19. 19 |
| 16 | Допты қарсыластан тартып алу | 3 сағ | 25. 26. 26 12. |
| 17 | Допты ыйқтан асыра лақтыру | 3 сағ | 08. 09. 09 01 |
| 18 | Ережемен баскетбол ойнау | 3 сағ | 15. 16. 16 01 |
| 19 | Бір орында тұрып себетке доп лақтыру | 3 сағ | 22. 23. 23 |
| 20 | Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру | 3 сағ | 29. 30. 30 |
| 21 | Тоқтау | 3 сағ | 5. 6. 6 02 |
| 22 | Бұрылу | 3 сағ | 12. 13. 13 |
| 23 | Допты әріптесіне беру | 3 сағ | 19. 20. 20 |
| 24 | Допты бір қолмен жоғарыдан беру | 3 сағ | 26. 27. 27 |
| 25 | Допты алып жүру | 3 сағ | 4. 5. 5 03 |
| 26 | Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері | 3 сағ | 11. 12. 12 05 |
| 27 | Допты сол және оң қолмен алып жүру | 3 сағ | 18. 19. 19 |
| 28 | Допты бағытын өзгертіп алып жүру | 3 сағ | 1. 2. 2 04 |
| 29 | Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру | 3 сағ | 8. 9. 9 |
| 30 | Допты қарсыластан тартып алу | 3 сағ | 15. 16. 16 |
| 31 | Баскетбол ойыны | 3 сағ | 22. 23. 23 |
| 32 | Допты ыйықтан асыра лақтыру | 3 сағ | 29. 30. 30 |
| 33 | Допты бір қолмен жоғарыдан беру | 3 сағ | 6. 13. 13 05 |
| 34 | Ықшамдалған ережемен баскетбол ойнау | 3 сағ | 14. 20. 21 |

«Бекітемін»

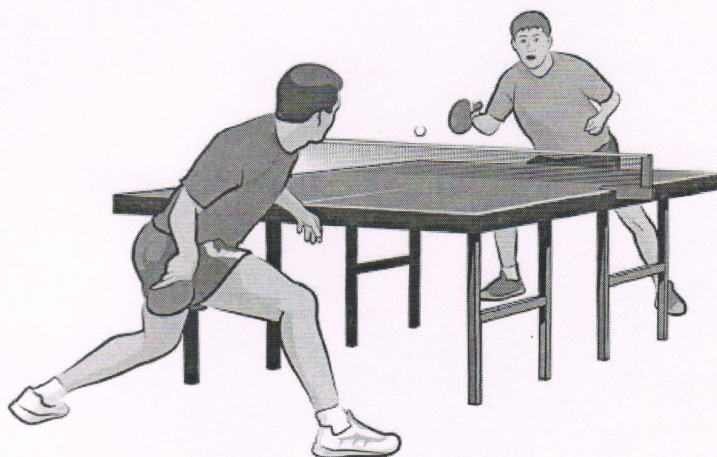
Мектеп директоры:

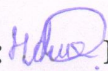
« 04 » наурыз 2024 жыл



Ж.Д.Куанышева

2023-2024 оқу жылындағы үстел теннисі үйірмесінің ЖЫЛДЫҚ ЖОСПАРЫ



Үйірме жетекшісі:  Н.Б. Аманбаев

2023 – 2024 оқу жылы

Қ. Шаңғытбаев атындағы ЖОББМ

БҰЙРЫҚ № 09

Қарабұтақ селосы

« 04 » наурыз 2024 жыл

Спорт секцияларын
өткізу туралы

Қ. Шаңғытбаев атындағы ЖОББМ-нің 2023-2024 оқу жылы арыздар негізінде оқушылардың салауатты өмір салтына және спортқа деген қызығушылығын арттыруды ұйымдастыру мақсатында бұйырамын:

1. 2023 жылдың наурыз күнінен бастап 5 класс ер балалары арасында үстел теннисі үйірмесі өткізілсін.
2. Үйірмені ұйымдастыру мен өткізу спорт нұсқаушысы Н.Б. Аманбаевқа міндеттелсін.
3. Үйірмеге ата-анасының арызы және мектеп мейірбикесінің рұқсатымен төмендегі оқушылар жіберілсін

Бақытбеков Нұрбек
Жағыпаров Арслан
Бақыткелдіұлы Сұлтан
Ерболұлы Тұрсынбек
Қарасай Нұрислам
Орынбек Мадияр
Жамбылұлы Әділ
Ермек Әлім
Насреддинұлы Нұраян
Айбекұлы Расылхан
Бақытбекұлы Бекұлан
Арыстанбеков Нұрасыл
Аманбай Елсияр
Санұзақ Нұрали

4. Осы бұйрықтың орындалуын бақылау және қадағалау тәрбие ісі жөніндегі орынбасар Л. Шыныбаеваға міндеттеймін.

Мектеп директоры:  Ж.Д. Қуанышева



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 биік талаптарды көрсетеді. Әр түрлі тізбектегі ойындары және байланыс, әртүрлі интервалдармен уақытында жаттығуларды кезектеседі, қарқын және ұзақтық бойынша бірдей емес.

Мақсаты:

Үстел теннисі бұл дене тәрбиесінің құралы денсаулықтың жан-жақты дене құрылысының өсіп-жетілуі және күшейтуіне мүмкіндік туғызады. теннис ойнау қол-көз координациясын жақсартады, ойлау шапшаңдығын арттырады, ұжым бірлігін арттырады, Оқушылардың қимыл-қозғалыс әрекетін қалыптастырып, дамыту. Оқушыларды ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу.

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 ,оқужәне жарыс әрекеттерінде ұжымдық әрекеттестік пен ынтымақтастық межелерін сақтау

Күтілетін нәтиже:

- Оқушылардың қимыл дағдыларын қалыптастырады.

- Теориялық білімдері артады.

- Оқушылардың төзімділігі, шапшаңдығы, ептілігі дамиды.

- Деңсаулықты нығайту және шынықтыру, дененің дұрыс өсіп жетілуі және ағзаның жұмыс қабілеті артады.

| Р/к | Тақырыбы | Сағат саны | Күні |
|--------------------------------|---|------------|------|
| I-тоқсан (26 сағат) | | | |
| 1 | Үйірменің міндетім мен мақсатын таныстыру | 1 | |
| 2 | Қауіпсіздік ережесі | 1 | |
| 3 | Үстел теннисі ережесімен таныстыру | 1 | |
| 4-5 | Теннисшінің тұрмысымен қозғалысы | 2 | |
| 6-8 | Қалақшаны (ракетка) ұстау тәсілі 1 (азияттық) 2 (европалық) Доптыпен, қалақтың (ракетка) іші және сыртымен таныстыру. | 3 | |
| 9-10 | Оқыту әдістемесі. Дұрыс ұстау қалақшаны(ракетка) жонглирования ету | 2 | |
| 11-13 | Қалақтың (ракетка) бір және екінші жағымен жаттығуларын жасау | 3 | |
| 14-15 | Қабырғадан ұшырып ойнау | 2 | |
| 16-17 | Еденге қабырғаға соқы жасап ойнау | 2 | |
| 18-19 | Допты беру (подача) оң және солжақтан | 2 | |
| 20-21 | Допты ракетаның ішімен ойынға қосу | 2 | |
| 22-24 | Жылдам доптарды қосу ойынға | 3 | |
| 25-26 | Сол және оңжақ айналусыз соққымен дап беруді үйрену | 2 | |
| II – тоқсан (24 сағат) | | | |
| 1-2 | Жазу (накат) сол және оңжақтан жазу | 2 | |
| 3-4 | Үстелде диагональ бойынша жазу (накат) беру ойыны | 2 | |
| 5-6 | Топ – спин оң және солжақтан беру | 2 | |
| 7-8 | Жаттығумен берілген жазу, кесіп тастауға қарысы оң және солжақтан топ-спинді үйрену | 2 | |
| 9-10 | Оқушылардың өз бетімен кесіп тастауға қарысы оң және сол топ –спинді үйрену | 2 | |
| 11-12 | Белгілі жерден басқа жерге оң және сол жақтан топ – спиндер | 2 | |
| 13-14 | Бір нүктеден екі әр түрлі нүктеге оң және сол жақтан топ – спиндер | 2 | |
| 15-16 | Тіреуіш шапшан шабулдары тіреуді үйрену | 2 | |
| 17-18 | Оқушылардың топ –спинге қарысы оң және сол жақтан ауыстыру өздігінен үйрену | 2 | |
| 19-20 | Белгілі зонада белгілі зонаға оң және сол жақтан тіреу (ойнау) | 2 | |
| 21-22 | Кесіп алу (подрезка) оң және сол жақтан (ойнау) | 2 | |
| III – тоқсан (30 сағат) | | | |
| 1-2 | Жаттығушының бақылауымен (өздігімен) оң және сол жақ кесіп алуды орындау | 2 | |
| 3-4 | Жұпты ойнау | 2 | |

| | | | |
|-------|---|---|--|
| 5-6 | Допты беру ұтыс ұпайына тура бағыталған шабуыл | 2 | |
| 7-8 | Шабуылға дайындалу қарсыласқа бермейтін қорғау | 2 | |
| 9-10 | Соққымен допты беруді қабылдау шабуылмен, қорғаныс (ойын) | 2 | |
| 11-12 | Соққы арқылы, жеке, қайталанатын соққылар. (ойын) | 2 | |
| 13-14 | Шабуыл соққылары жазу (накат) топ – спин айналдыра беру (ойын) | 2 | |
| 15-16 | Шабуылға қарсы соққы, қысқартылған тежелген соққы (ойын) | 2 | |
| 17-18 | Доптың айналу бағыты мен күші әр түрлі соққылар. (ойын) | 2 | |
| 19-20 | Айналуы жоғары төмен, қарсы және қорғану соққылары (ойын) | 2 | |
| 21-22 | Доптың ұшу бағытына ерекше соққылар тік бойынша, диагональ, үстел бұрышынан қиғаш. (ойын) | 2 | |
| 23-24 | Доптың ұшу ұзындығы бойынша ерекшеленетін соққылар. (ойын) | 2 | |
| 25-26 | Доптың биіктігі бойынша соққылар үстелдің биіктігінен, тордан төмен, орташа және биік. (ойын) | 2 | |
| 27-28 | Доптың ұшу жылдамдығы қарғы түсу биіктігі бойынша соққылар. Төмен, орташа, жылдам. (ойын) | 2 | |
| 29-30 | Ойын ойнау | 2 | |

IV – тоқсан (24 сағат)

| | | | |
|-------|--|---|--|
| 1-2 | Ұтыс ұпайына ойнау тактикасы (ойын) | 2 | |
| 3-4 | Ойнау кезінде шапшаң соққыларды орындау техникасы (ойын) | 2 | |
| 5-6 | Ойын кезінде шабуылға қарсы тұру (ойын) | 2 | |
| 7-8 | Шабуыл соққыларын жазумен орындау тактикасы (ойын) | 2 | |
| 9-10 | Кездесу жарысын өткізу | 2 | |
| 11-12 | Жұптасып ойнау тактикасы | 2 | |
| 13-14 | Шапшаң соққысына қарсы тәсілдерді қолдану (ойын) | 2 | |
| 15-16 | Шабуыл соққылары бұрышан әртүрлі (ойын) | 2 | |
| 17-18 | Методикалық нұсқау. Жарыс ережелері | 2 | |
| 19-20 | Ережемен ойын ойнау | 2 | |
| 21-22 | Жұптасып ойын ойнау | 2 | |
| 23-24 | Ережемен ойын ойнау | 2 | |