

Үстел теннисі үйірмесінің жоспары

№	Тақырыбы	Сағат саны
1	Үстел теннисінің қауіпсіздік ережесі	3
2	Ойыншының тұрысы, ойыншының қозғалу әдіс-тәсілі	3
3	Ракетканы ұстау әдіс-тәсілі	3
4	Теннис добын ойынға қосу тәсілі (подача)	3
5	Оң жақ қанаттан подача беру	3
6	Сол жақ қанаттан подача беру	3
7	Допты қабылдау әдісі	3
8	Допты оң және сол жақтан қабылдау әдісі	3
9	Қолдың мойынын (кисс) жетілдіру жаттығулары	3
10	Допты қолдың іш жағымен қабылдай соғу	3
11	Допты қолдың сырт жағымен қабылдай соғу	3
12	Кисс арқылы допты қия қабылдау тәсілі	3
13	Кисс арқылы допты айналдыру тәсілі	3
14	Допты беру түрлері	3
15	Допты тіке беру түрлері	3
16	Допты киыс беру түрлері	3
17	Допты айналдырып беру түрлері	3
18	Допты жоғары беру әдісі	3