

Үстел теннисі үйірмесінің жоспары

№	Тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
1	Үстел теннисінің қауіпсіздік ережесі	3	01.09.21 02.09.21 07.09.21
2	Ойыншының тұрысы, ойыншының қозғалу әдіс-тәсілі	3	08.09.21 09.09.21 14.09.21
3	Ракетканы ұстау әдіс-тәсілі	3	15.09.21 16.09.21 21.09.21
4	Теннис добын ойынға қосу тәсілі (подача)	3	22.09.21 23.09.21 28.09.21
5	Оң жақ қанаттан подача беру	3	29.09.21 30.09.21 05.10.21
6	Сол жақ қанаттан подача беру	3	06.10.21 07.10.21 12.10.21
7	Допты қабылдау әдісі	3	13.10.21 14.10.21 19.10.21
8	Допты оң және сол жақтан қабылдау әдісі	3	20.10.21 21.10.21 26.10.21
9	Қолдың мойынын (кисс) жетілдіру жаттығулары	3	27.10.21 28.10.21 09.11.21
10	Допты қолдың іш жағымен қабылдай соғу	3	10.11.21 11.11.21 16.11.21
11	Допты қолдың сырт жағымен қабылдай соғу	3	17.11.21 18.11.21 23.11.21
12	Кисс арқылы допты қия қабылдау тәсілі	3	24.11.21 25.11.21 30.11.21
13	Кисс арқылы допты айналдыру тәсілі	3	01.12.21 02.12.21 07.12.21
14	Допты беру түрлері	3	08.12.21 09.12.21 14.12.21