

## Үстел теннис үйрмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Үстел теннисінің қауіпсіздік ережесі	3 сағ	1.2.3. 09.22
2	Ойыншының тұрысы, ойыншының қозғалу әдіс-тәсілі	3 сағ	8.9.10 09.22
3	Ракетканы ұстау әдіс-тәсілі	3 сағ	15.16.17 09.22
4	Теннис добын ойынға қосу тәсілі	3 сағ	22.23.24 09.22
5	Оң жақ қанаттан подача беру	3 сағ	28.29.30. 09.22
6	Сол жақ қанаттан подача	3 сағ	1.7.8 10.22
7	Допты қабылдау әдісі	3 сағ	13.14.15 10.22
8	Допты оң және сол жақтан қабылдау әдісі	3 сағ	20.21.22 10.22
9	Қолдың мойынын(кисс) жетілдіру жаттығулары	3 сағ	27.28.29 10.22
10	Допты қолдың іш жағымен қабылдай соғу	3 сағ	10.11.22 11.22
11	Допты қолдың сырт жағымен қабылдай соғу	3 сағ	17.18.19 11.22
12	Кисс арқылы допты қия қабылдау тәсілі	3 сағ	24.25.26 11.22
13	Кисс арқылы допты айналдыру тәсілі	3 сағ	1.2.3 12.22
14	Допты беру түрлері	3 сағ	8.9.10 12.22
15	Допты ракетанын сыртымен қайтарып үйрену	3 сағ	15.16.17 12.22
16	Допты ракетанын сыртымен шабуылдау	3 сағ	22.23.24 12.22
17	Оқу жаттығу ойындары	3 сағ	29.30.31 12.22
18	Допты беру түрлері	3 сағ	12.13.14 01.23
19	Допты айналдырып қайтару әдісі	3 сағ	19.20.21 01.23
20	Жұптасып ойнау әдістерін үйрену	3 сағ	26.27.28 01.23
21	Жұптасып айналдырып допты ойынға қосу әдісі	3 сағ	2.3.4 02.23
22	Оқу жаттығу ойындары	3 сағ	5.6.7 02.23
23	Тіреуіш, шарикті алу тәртібін білу	3 сағ	16.17.18 02.23
24	Шабуылдап соққы беру жаттығулары	3 сағ	23.24.25 02.23
25	Ережелерді сақтап еркін ойнау	3 сағ	2.3.4 03.23
26	Тактикалық дайындық,өзіңе ұпай жинау тәсілі	3 сағ	9.10.11 03.23
27	Қарсы шабуылдау	3 сағ	16.17.30 03.23
28	Қайталау	3 сағ	31.03.23: 1.6.7. 04.23
29	Жұпта ойнау тактикасы	3 сағ	8.13.14: 04.23
30	Шарикті ойынға қосу	3 сағ	15.20.21 04.23
31	Жұпта ойнаудағы ерекшеліктер	3 сағ	27.28.29 04.23
32	Кис арқылы допты айналдыру тәсілі	3 сағ	4.5.6 05.23
33	Ер балалар арасындағы сайыс	3 сағ	11.12.13 05.23
34	Жұптық ойын	3 сағ	18.19.20 05.23