**Учебный план по виду спорта: настольный теннис**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы**  **аттестации/**  **контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1.  1.1.  1.2.  1.3. | **Основы знаний**  Вводное занятие. Техника безопасности.  Беседы о развитии настольного тенниса.  Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся. Самостоятельные занятия дома и их значение. | **3**  1  1  1 | **3**  1  1  1 | **-**  **-**  **-**  **-** | Опрос-беседа |
| 2.  2.1.  2.2.  2.3.  2.4.  2.5.  2.6. | **Общая и специальная физическая подготовка.**  Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.  Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.  Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.  Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.  Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.  Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой). | **24**  4  4  4  4  4  4 | **-**  -  -  -  -  -  - | **24**  4  4  4  4  4  4 | Контрольные упражнения, практические занятия |
| 3.  3.1.  3.2.  3.3.  3.4. | **Технические и тактические приемы.**  Удары в настольном теннисе с правой стороны стола. Подача с правой руки.  Удары в настольном теннисе с левой стороны стола. Игра со сменой рук.  Подача мяча в настольном теннисе. Виды подач.  Игровая подготовка. | **111**  30  30  30  21 | **7**  2  2  2  1 | **103**  28  28  28  20 | Контрольные упражнения;  Разбор сложных комбинаций и анализ игры; |
| 4. | **Школьные соревнования.** | **4** | **-** | **4** | Участие в соревнованиях |
| 5. | **Итоговое тестирование** | **2** | **-** | **2** |  |
|  | **ИТОГО:** | **144** | **10** | **134** |  |