**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**111 | **3**111 | **-****-****-****-** | 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**444444 | **-**------ | **24**444444 | 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**30303021 | **7**2221 | **103**28282820 | 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** |  |