

## Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Ознакомление с расписанием занятий. Правила поведения на занятии. ППБ.	<b>3</b>	---	<b>3</b>
2.	Правила игры и содержание инвентаря. Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена. Практика разновидности вертикальной и горизонтальной хватки.	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
3.	Общая физическая подготовка. Понятие о физических качествах, их развитие, составление комплекса упражнений.	<b>8</b>	<b>37</b>	<b>45</b>
4.	Специальная физическая подготовка. Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения развивающие гибкость. Практика упражнений с мячом.	<b>8</b>	<b>38</b>	<b>46</b>
5.	Техническая подготовка. Знакомство с понятием «тактика».	<b>8</b>	<b>24</b>	<b>32</b>

	<p>Виды технических приемов. Указания для ведения правильной тактики игры.</p> <p>Практика: различные виды жонглирования мячом. Упражнения с ракеткой и мячом в движении.</p> <p>Одношажный и двухшажный способ передвижений теннисиста.</p>			
6.	<p>Игры с партнером.</p> <p>Техника основных ударов и подач в игре с партнером. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижения.</p>	<b>24</b>	<b>78</b>	<b>102</b>
7.	<p>Игры на счет в парах.</p> <p>Правила игры на счет.</p> <p>Судейские термины.</p> <p>Проведение игр на счет в парах. Турниры.</p>	<b>24</b>	<b>78</b>	<b>102</b>
8.	<p>Соревнования.</p> <p>Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.</p>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>80</b>	<b>262</b>	<b>342</b>

## Учебный план

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	3	---	3	Беседа
2.	Правила игры и содержание инвентаря	1	1	2	Беседа Практическое занятие
3.	Общая физическая подготовка	8	37	45	Беседа Практическое занятие
4.	Специальная физическая подготовка	8	38	46	Беседа Практическое занятие
5.	Техническая подготовка	8	24	32	Беседа Практическое занятие
6.	Игры с партнером	24	78	102	Беседа Практическое занятие
7.	Игры на счет в парах	24	78	102	Турниры Дружеские встречи
8.	Соревнования	4	6	10	Соревнования
	ИТОГО:	80	262	342	

## **Календарный учебный график**

- количество учебных недель – 38,
- количество учебных дней – 114,
- продолжительность каникул – нет,
- дата начала и окончание учебного периода – 01.09.2021г. – 15.06.2021г.

