УЧЕБНЫЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Настольный теннис»
на 2023 – 2024 учебный год

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	2	2		Беседа
2	Краткие сведения о значении занятий физической культурой.	1	1		Беседа. Опросы.
3	История развития настольного тенниса	1	1		Беседа. Опросы.
4	Общая физическая подготовка.	44		44	Наблюдение за выполнением упражнений и действий по ОФП. Текущий контроль.
5	Специальная физическая подготовка.	25		25	Наблюдение за техникой владения двигательными умениями и навыками. Текущий контроль.
6	Техническая подготовка.	47	3	44	Наблюдение. Выполнение теннисных умений. Текущий контроль.
7	Тактическая подготовка.	12	2	10	Наблюдение. Выполнение тактических умений Текущий контроль.
8	Игровая подготовка	12		12	Наблюдение. Тренировочные игры. Анализ игр.
	Всего:	144	9	135	