

**Учебный план
2 год обучения**

Таблица 4

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		наблюдение
2	Спортивный инвентарь, правила содержания инвентаря, ремонт ракеток	1	1		наблюдение
3	Спортивная одежда и обувь	1	1		наблюдение
4	Основы техники настольного тенниса	1	1		наблюдение
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП					
5	Гимнастика	18		18	наблюдение
6	Корригирующая гимнастика	9		9	наблюдение
7	Лёгкая атлетика	27		27	наблюдение
8	Подвижные и спортивные игры	36		36	наблюдение
9	Элементы настольного тенниса	117		117	наблюдение
Раздел 3. Контроль /промежуточный/					
10	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	4		4	тестирование
Раздел 4. Подведение итогов					
11	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
11ИТОГО		216	4	212	