

## Учебный план

Таблица 2

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий	1	1		наблюдение
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		наблюдение
3	Физические качества и физическая подготовка	1	1		наблюдение
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.					
4	ОФП	9		9	наблюдение
5	СФП	9		9	наблюдение
Раздел 3. Основные двигательные действия с мячом и ракеткой					
6	Упражнения с мячом	27		27	наблюдение
7	Упражнения с ракеткой	9		9	наблюдение
8	Упражнения с ракеткой и мячом	28		28	
9	Игровая подготовка	18		18	
Раздел 4. Итоговый контроль					
10	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	4		4	тестирование
Раздел 5. Подведение итогов					
11	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
<b>ИТОГО</b>		<b>108</b>	<b>3</b>	<b>105</b>	