**Учебный план**

программы

спортивно-оздоровительной направленности

для организации занятий по настольному теннису

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Количество часов | | |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие. | 2 |  | 2 |
| 2 | Правила игры и содержание инвентаря | 1 | 1 | 2 |
| 3 | Общая физическая подготовка | 4 | 16 | 20 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 4 | 16 | 20 |
| 5 | Техническая подготовка. | 8 | 26 | 34 |
| 6 | Игры с партнером | 4 | 26 | 30 |
| 7 | Игры на счет в парах | 4 | 26 | 30 |
| 8 | Соревнования | 1 | 5 | 6 |