

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
 физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса»
 (базовый уровень)

Возраст учащихся: 10 -17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы: Петренко Никита Николаевич педагог
 дополнительного образования

Учебный план и содержание деятельности

Таблица 2

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации / 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	Значения занятий физической культурой и настольным теннисом для развития детей	1	1		наблюдение
4	Гигиенические основы знаний	1	1		наблюдение
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП					
5	Гимнастика	18		18	наблюдение
6	Корректирующая гимнастика	9		9	наблюдение
7	Лёгкая атлетика	27		27	наблюдение
8	Подвижные и спортивные игры	54		54	наблюдение
9	Элементы настольного тенниса	99		99	наблюдение
Раздел 3. Диагностика физической подготовки					
10	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
Раздел 4. Подведение итогов					
11	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
ИТОГО		216	4	212	