

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

Возраст учащихся: 9-16 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составитель программы: Петренко Елена Николаевна педагог
 дополнительного образования

**Учебный план и содержание деятельности
 1 год обучения**

Таблица 3

№ 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 техники безопасности на занятиях	1	1		наблюдение
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП					
3	Гимнастика	9		9	наблюдение
4	Корригирующая гимнастика	9		9	наблюдение
5	Лёгкая атлетика	9		9	наблюдение
6	Подвижные и спортивные игры	18		18	наблюдение
7	Элементы настольного тенниса	92		92	наблюдение
Раздел 3. Диагностика физической подготовки					
8	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
Раздел 4. Подведение итогов					
9	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
ИТОГО		144	2	142	