

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	
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>					
1	Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий	1	1		наблюдение
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	1	1		наблюдение
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП</b>					
3	Гимнастика	9		9	наблюдение
4	Корректирующая 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
<b>Раздел 3. Диагностика физической подготовки</b>					
8	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
<b>Раздел 4. Подведение итогов</b>					
9	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>2</b>	<b>142</b>	