

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

Возраст учащихся: 9-17 лет

Срок реализации программы: 5 лет

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 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 | |