

Утверждаю
Директор ЧОУ «Венда» Велич О.Л.



Дошкольное образование

Теннис

Средняя группа (4 -5 лет)

Рабочая программа

Москва

Дополнительная образовательная программа клуба «Теннис» составлена с учетом ФГОС. Методы обучения, используемые в работе, соответствуют возрастным особенностям ребенка и не дублируют основную образовательную программу детского сада.

Планируемые результаты:

К концу учебного года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и слета, останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять набивание мяча от пола, выполнять имитацию ударов справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на:
 - а) технику исполнения;
 - б) удержание мяча в игре.
- играть через сетку;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии;
- проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Содержание образовательной работы:

Значение занятий теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Подготовка места для занятий по теннису, инвентарь (выбор ракетки, мячей). Подводящие и подготовительные упражнения в теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Организация досуга посредством игры в теннис. Оценка эффективности занятий по теннису. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по теннису. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Удары: справа и слева. Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом. Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. «Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий теннисом» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой на основе тенниса, формирует навыки страховки.

Тематическое планирование:
Тематический план работы клуба «Теннис»
 1 разв неделю всего 36 ч. в учебном году

№ п/п	Тема	Кол-во
Сентябрь		
1	Стойки и перемещения	1
2	Упражнения с ракеткой.	1
3	Упражнения с ракеткой.	1
4	ОРУ с ракеткой.	1
Октябрь		
1	Упражнения с ракеткой и мячом.	1
2	Имитация различных ударов.	1
3	Удары ракеткой по мячу.	1
4	Удары ракеткой по мячу.	1
Ноябрь		
1	Удары ракеткой по мячу.	1
2	Удары ракеткой по мячу.	1
3	Имитация ударов справа.	1
4	Имитация ударов слева.	1
Декабрь		
1	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	1
2	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	1
3	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	1
4	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	1
Январь		
1	Удары ракеткой по мячу.	1

Частное общеобразовательное учреждение «Венда»

2	Удары ракеткой по мячу.	1
3	Удары по мишеням.	1
4	Удары по мишеням.	1
Февраль		
1	Игра через сетку	1
2	Игра через сетку	1
3	Игра через сетку	1
4	Игра через сетку	1
Март		
1	Игра через сетку по линии.	1
2	Игра через сетку по линии.	1
3	Игра через сетку по диагонали.	1
4	Игра через сетку по диагонали.	1
Апрель		
1	Подача	1
2	Подача	1
3	Подача	1
4	Имитация ударов справа «с лета».	1
Май		
1	Имитация ударов справа «с лета».	1
2	Двусторонняя игра.	1
3	Двусторонняя игра.	1
4	Итоговое занятие.	1
ВСЕГО:		36