



Утверждаю
Директор ЧОУ «Венда» Велич О.Л.

Дошкольное образование

Теннис

Старшая группа (5-7 лет)

Рабочая программа

Москва

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

Планируемые результаты:

Обучающиеся должны освоить следующие умения и навыки:

- игра между собой с удержанием мяча;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.
- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно набивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки (ребром), контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- 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. Обучение игре кроссом. Упражнения для мышц ног. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения на развитие координации движений. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.
- упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. - перемещаться в стороны от центра корта и играть с чередованием ударов справа – слева;
- уверенно выполнять крученые удары в средней точке полета мяча в правильной стойке; - иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет.

Содержание программы:

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. Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева. Выполнение простейших подач. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий. 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. Командные форматы для соревнований 4 и более человек. Лично-командные форматы соревнований для 4-х и более человек. Способы ведения счета и правила зачисления очков. «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.

Тематический план работы студии «Теннис»

1 раз.в неделю всего 36ч. в учебном году

Тематическое планирование:

№ п/п	Тема	Кол-во
Сентябрь		
1	Упражнения с ракеткой.	1
2	Упражнения с ракеткой.	1
3	Упражнения с ракеткой.	1
4	Упражнения с ракеткой и мячом.	1
Октябрь		
1	Упражнения с ракеткой и мячом.	1
2	Упражнения с ракеткой и мячом.	1
3	Упражнения с ракеткой и мячом.	1
4	Набивания ребром, тыльной и ладонной стороной ракетки	1
Ноябрь		
1	Набивания ребром, тыльной и ладонной стороной ракетки	1
2	Имитация различных ударов.	1
3	Удары ракеткой по мячу.	1
4	Удары ракеткой по мячу.	1
Декабрь		
1	Удары ракеткой по мячу.	1
2	Удары ракеткой по мячу.	1
3	Смена хватки ракетки	1
4	Смена хватки ракетки	1
Январь		
1	Игра через сетку	1
2	Игра через сетку	1
3	Игра через сетку	1
4	Игра через сетку	1
Февраль		
1	Игра через сетку по линии.	1
2	Игра через сетку по линии.	1
3	Игра кроссом.	1
4	Игра кроссом.	1
Март		
1	Игра с пересечением	1
2	Игра с пересечением	1
3	Удары по мишеням	1
4	Удары по мишеням	1
Апрель		
1	Удары по мишеням	1
2	Игра командами	1
3	Игра командами	1
4	Двусторонняя игра.	1
Май		
1	Двусторонняя игра.	1

Частное общеобразовательное учреждение «Венда»

2	Двусторонняя игра.	1
3	Двусторонняя игра.	1
4	Итоговое занятие	1
ВСЕГО:		36