

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО «ДЮСШ № 2»
 М.В. Одегов
 2017 г.

Учебно-тематический план
 дополнительной общеразвивающей программы по теннису для детей 4-6 лет

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов в неделю	Количество часов
			4-5 лет
		2	
1.	Общая физическая подготовка	34	
1.1	Строевые упражнения	2	
1.2	Ходьба, бег	7	
1.3	Легкоатлетические упражнения	6	
1.4	Упражнения в ползании, лазании	6	
1.5	Упражнения в равновесии	7	
1.6	Упражнения оздоровительной направленности	6	
2.	Специальная физическая подготовка	24	
2.1	Упражнения для развития координации	6	
2.2	Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств	6	
2.3	Упражнения для развития выносливости	6	
2.4	Упражнения для развития гибкости	6	
3.	Обучение основам тенниса	20	
3.1	Школа мяча	4	
3.2	Школа ударов	4	
3.3	Школа работы ног	4	
3.4	Школа управления мячом	4	
3.5	Школа ведения счета	4	
4.	Теоретическая подготовка		в ходе занятий
5.	Контрольные испытания	2	
		Всего часов:	80
		Общий объем работы за год (недель)	40