

СОГЛАСОВАНО
на методическом совете
протокол № 06 от 28.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «ДЮСШ № 2»
М.В. Одегов
2020 г.



Учебный план

дополнительной общеразвивающей программы по теннису для детей 4-6 лет

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов
		6-7 лет
	Количество часов в неделю	3
1.	Общая физическая подготовка	50
1.1	Строевые упражнения	4
1.2	Ходьба, бег	10
1.3	Легкоатлетические упражнения	8
1.4	Упражнения в ползании, лазании	8
1.5	Упражнения в равновесии	10
1.6	Упражнения оздоровительной направленности	10
2.	Специальная физическая подготовка	36
2.1	Упражнения для развития координации	9
2.2	Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств	9
2.3	Упражнения для развития выносливости	9
2.4	Упражнения для развития гибкости	9
3.	Обучение основам тенниса	32
3.1	Школа мяча	6
3.2	Школа ударов	6
3.3	Школа работы ног	8
3.4	Школа управления мячом	6
3.5	Школа ведения счета	6
4.	Теоретическая подготовка	в ходе занятий
4.1	Техника безопасности	+
4.2	История тенниса	+
4.3	Основы ведения счета	+
4.4	Лично-командный формат соревнований	+
5.	Контрольные испытания	2
	Всего часов:	120
	Общий объем работы за год (недель)	40