

Теннис

Цель программы:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям большим теннисом в спортивно-оздоровительных группах

Основные задачи программы:

Образовательные

- 1) дать углубленное представление об избранном виде спорта;
- 2) формирование стойкого интереса к занятиям;
- 3) всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма

Развивающие

- 1) обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в большой теннис, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- 2) всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма

Воспитательные

- 1) воспитание волевых качеств и совершенствованию психических показателей, необходимых для успешной игры

Условия реализации программы:

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 7-8 лет.

Продолжительность образовательного процесса - 1 год.

Количество часов - 2 учебных часа в неделю (68 часов в год)

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество занятий		
		Общее	В том числе теоретических	В том числе практических
1.	Техника безопасности на занятиях	2	2	-
2.	Правила игры	2	2	-
3.	Гигиена	1	1	-
4.	Режим дня	1	1	-
5.	Уход за инвентарем	2	2	-
6.	Основы техники и тактики игры	6	1	5
7.	Общефизическая подготовка	27	1	26
8.	Специальная физическая подготовка	27	1	26
	Итого:	68	11	57