

Celoroční plán činnosti kroužku

Název kroužku:	Tenis – začátečníci
Místo:	víceúčelové hřiště HC4
Lektor:	Petr Carvan
Charakteristika:	Kroužek tenisu – začátečníci navazuje na tenisovou školičku. V kroužku děti zlepšují své tenisové dovednosti, zvyšují svou výkonnost a více se věnují hře.
Cílová skupina:	žáci 7–12 let
Časové a organizační rozvržení výuky:	<p>víceúčelové hřiště DDM Praha 4–středa 16.00 — 17.00 + čtvrtek 16.00 - 17.00 + pátek 15.00 - 16.00 + pátek 16.00 - 17.00</p> <p>Datum zahájení od 17. 9.2025 - ukončení 10. 6. 2026</p>
Výchovně vzdělávací cíl:	<p>připravit děti na zvládnutí základních malostí a dovedností tenisu — pravidla, základní údery, technika úderů, taktika</p> <p>umožnit rozvíjet pohybové schopnosti (obratnost, rychlost, koordinaci) a vést k dodržování fair-play postavit základ budoucího sportování</p>
Obsah činnosti:	<p>pohybová technika (práce nohou, rukou, trupu a pánve) úderová technika (držení rakety, forhend, bekhend) pravidla tenisu (historie, dvouhra) tělesná příprava (rychlost, obratnost, pohyblivost, koordinace) zvládnutí zápasů ve dvouhře a čtyřhře</p>
Očekávané výstupy:	<p>hráči zvládli základní paletu tenisových úderů hráči znají základních pravidla tenisu hráči zvládnou odehrát dvouhru a čtyřhru</p>

Metody a formy: výklad, soutěž, hra, praktický nácvik činnosti, ukázka, průpravné cvičení, herní situace, průpravná hra

Klíčové kompetence: žáci získají kompetence dovedností, pohybové a komunikativní
žáci dokáží trénovat v týmu a dbát pokynů trenéra

žáci získávají vztah k celoživotnímu sportování

Roční plán

září–leden

Rozvoj všestrannosti (koordináčn1 cvičení zaměřená na prostorovou orientaci a vnímání těla)

Nácvik techniky úderů (forehand, backhand)

Nácvik techniky při hře na síti, zdokonalování techniky úderů (forehand, backhand)

únor–červen

Drilování základních úderů (forehand, backhand)

Nácvik techniky podání, zdokonalování techniky ostatních úderů

Zdokonalování techniky všech základních úderů (forehand, backhand, hra na síti, podání)

Soutěže, průpravné hry a herní cvičení

V Praze dne 17. 9. 2025

podpis:

