

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН РАБОТ

«Большой Теннис»

МЕСЯЦ	КОЛ-ВО ЗАНЯТИЙ/МЕС.	СОДЕРЖАНИЕ
Сентябрь 2024г.	8	<ol style="list-style-type: none">1. Знакомство с инвентарем и видом спорта большой теннис.2. Работа с мячами. Элементы жонглирования.3. Работа с теннисными ракетками.4. Правила безопасности.5. Развиваем ловкость и координацию движения.6. Разучивание базовых элементов (набивание вверх воздушными шарами).7. Развитие концентрации внимания.8. Подвижные игры.
Октябрь 2024г.	8	<ol style="list-style-type: none">1. Стойка игрока, перемещение по залу.2. Разучивание правильного хвата ракетки.3. Владение мячом при «жонглировании».4. Работа на согласованные совместных действия.5. Разучивание базовых элементов (набивание вверх воздушными шарами).6. Разучивание базовых элементов (набивание вниз воздушными шарами).7. Подвижные игры.
Ноябрь 2024г.	8	<ol style="list-style-type: none">1. Развитие ловкости, скоростной выносливости и волевых качеств (целеустремлённости, внимания).2. Формирование привычки к совместным согласованным действиям.3. Ознакомление с сутью игры в большой теннис.4. Обеспечение адаптации организма ребёнка к физическим нагрузкам и упражнениям.5. Разучивание базовых элементов (набивание вниз с отскоком воздушными шарами или облегченными мячами).6. Подвижные игры.
Декабрь 2024г.	8	<ol style="list-style-type: none">1. Развитие подвижности лучезапястных суставов, ловкости и координации.2. Формирование техники перемещений выпадами и подбивания шара тыльной стороной ракетки.3. Развитие навыков взаимодействия при выполнении упражнений с элементами тенниса.4. Развитие ловкости, быстроты и точности.5. Владение мячом.6. Развитие выносливости.7. Разучиваем техники работы ног (спиной вперед, скрестный, приставной шаг, разножка).8. Развитие концентрации внимания.
Январь 2025г.	8	<ol style="list-style-type: none">1. Повторить изученные подводящие упражнения с мячом и ракеткой.2. Развивать ловкость и координацию движений с помощью упражнений с мячом.3. Формировать навыки самостоятельных игровых действий с мячом.4. Приучать детей следить за полётом мяча и корректировать свои действия.5. Разучивание ударов на теннисном тренажере.6. Правильная имитация удара.7. Разучивание ударов справа/слева.8. Подвижные игры/эстафеты.
Февраль 2025г.	8	<ol style="list-style-type: none">1. Развивать координацию движений, точность и быстроту.2. Формировать навыки соблюдения безопасности при выполнении упражнений с мячом и ракеткой.3. Ознакомить с техникой удара «толчком» тыльной стороной ракетки.4. Ознакомить с правилами игры через сетку.5. Разучивание элементов подачи снизу.6. Разучивание подачи с руки самостоятельно.7. Развитие меткости.8. Подвижные игры.
Март 2025г.	8	<ol style="list-style-type: none">1. Отбивание мяча через сетку.2. Развитие терпения и точности.3. Самостоятельное выполнение заданий.

		<p>4.Техника ударов «толчком» по мячу и шару.</p> <p>5. Разучивание элементов подачи снизу.</p> <p>6. Правильная имитация ударов.</p> <p>7. Подвижные игры.</p>
Апрель 2025г.	8	<p>1.Совершенствование техники ударов по мячу.</p> <p>2.Повторение перемещений игрока и ударов.</p> <p>3.Развитие координации движений при выполнении ударов по мячу и перемещений игрока.</p> <p>4.Совершенствование навыков движения.</p> <p>5.Разучивание ударов справа/слева на тренажере.</p> <p>6. Подвижные игры.</p>
Май 2025г.	8	<p>1.Развитие навыков самостоятельных действий с мячом: упражнения для развития ловкости, координации и контроля мяча.</p> <p>2.Ознакомление с игровыми правилами одиночной игры: объяснение правил подачи, приёма и возврата мяча, а также правил счёта очков.</p> <p>3.Развитие навыков самостоятельных действий с шаром и мячом: упражнения для улучшения реакции, точности и силы удара.</p> <p>4.Обучение игре в парах: объяснение правил парной игры, тренировка взаимодействия между игроками и развитие командного духа.</p> <p>5.Развитие элементов подачи снизу.</p> <p>6. Подвижные игры.</p>
Июнь 2025г.	8	<p>1.Отработка техники ударов по мячу.</p> <p>2.Повторение подводящих упражнений с мячом и ракеткой.</p> <p>3.Развитие ловкости и координации движений через игровые упражнения.</p> <p>4.Повышение скоростной выносливости и развитие волевых качеств через эстафеты и соревнования.</p> <p>5.Развитие скорости принятия решения.</p> <p>6. Подвижные игры.</p> <p>7. Разучивание удара слева слёта.</p> <p>8. Разучивание удара справа.</p>
Июль 2025г.	8	<p>1.Техника отбивания мяча через сетку.</p> <p>2.Развитие терпения и точности при выполнении ударов.</p> <p>3.Развитие «чувства мяча» и внимания при игре.</p> <p>4.Формирование навыка выполнения отбивания мяча ракеткой «толчком».</p> <p>5. Разучивание удара с отскока.</p> <p>6. Набивание с отскока.</p>
Август 2025г.	8	<p>1.Подводящие упражнения с мячом, ракеткой и шаром.</p> <p>2.Развитие ловкости и координации движений с помощью упражнений на равновесие и координацию рук и глаз.</p> <p>3.Жонглирование мячом на месте и в движении, используя разные способы удара ракеткой.</p> <p>4.Игровые активности, соревнования и рассказы о великих теннисистах.</p>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 661131406992472463403399306529426389103633061490

Владелец Бакланова Елена Станиславовна

Действителен с 11.02.2025 по 11.02.2026