

# КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН РАБОТ

## «Большой Теннис»

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

		<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>
<b>Апрель 2025г.</b>	<b>8</b>	<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>
<b>Май 2025г.</b>	<b>8</b>	<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>
<b>Июнь 2025г.</b>	<b>8</b>	<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>
<b>Июль 2025г.</b>	<b>8</b>	<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>
<b>Август 2025г.</b>	<b>8</b>	<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