

Календарно-тематичне планування січень
« Настільний теніс »

№ пор.	Зміст навчального матеріалу	Дата	Прим.
1	1. Повторити з учнями із завданням та змістом «Настільний теніс», правилами безпеки життєдіяльності (БЖ) на занятті гуртка настільного теніса. 2. Повторити способи тримання ракетки. 3. Навчальна одиночна гра визначення помилок під час гри 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
2	1. Вміти діяти самостійно в різних ігрових ситуаціях 2. Повторити поштовхові удари з партнером 3. Навчальна одиночна гра визначення помилок під час гри 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
3	1. Вплив на організм навичок їх використання у самостійних заняттях фізичними вправами та у повсякденному житті. 2. Повторити захисні прийоми техніки гри підрізка справа 3. Навчальна одиночна гра визначення помилок під час гри 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
4	1. Вплив на організм навичок їх використання у самостійних заняттях фізичними вправами та у повсякденному житті. 2. Повторити стійку гравця. 3. Удосконалити захисні прийоми техніки гри підрізка зліва 4. Навчальна одиночна гра визначення помилок під час гри 5. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
5	1. Негативна дія надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості та здоров'я. 2. Удосконалити захисні прийоми техніки гри підрізка по прямій та діагоналі 3. Навчальна одиночна гра визначення помилок під час гри 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
6	1. Норми рухової активності та здоров'я підлітків. 2. Навчальна одиночна гра визначення помилок під час гри 3. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
7	1. Норми рухової активності та здоров'я підлітків. 2. Повторити пересування гравця 3. Повторити прийом подачі із нижнім обертотом м'яча 4. Навчальна одиночна гра визначення помилок під час гри 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		

8	1. Норми рухової активності та здоров'я підлітків 2. Повторити прийом подачі із верхнім обертом м'яча 3. Навчальна гра визначення помилок під час гри 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ		
9	1. Вміти діяти самостійно в різних ігрових ситуаціях 2. Навчальна гра визначення помилок під час гри 3. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
10	1. Норми рухової активності та здоров'я підлітків 2. Повторити прийом подачі та правильне повернення м'яча. 3. Навчальна парна гра визначення помилок під час гри з партнером. 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
11	1. Вміти діяти самостійно в різних ігрових ситуаціях 2. Виконувати прийом подачі та правильне повернення м'яча. 3. Навчальна парна гра визначення помилок під час гри з партнером. 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ		
12	1. Норми рухової активності та здоров'я підлітків 2. Повторити прийом подачі та правильне повернення м'яча. 3. Навчальна парна гра визначення помилок під час гри з партнером. 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		

Календарно-тематичне планування лютий
« Настільний теніс »

№ пор.	Зміст навчального матеріалу	Дата	Прим.
1	1. Повторити стійку гравця 2. Розучування атакуючи прийоми техніки гри: удар «накат» справа 3. Навчальна одиночна гра визначення помилок під час гри з партнером. 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
2	1. Закріпити основні хватки ракетки під час гри в теніс 2. Закріпити атакуючи прийоми техніки гри: удар «накат» справа 3. Розучування атакуючи прийоми техніки гри: удар «накат» зліва 4. Навчальна одиночна гра визначення помилок під час гри з партнером. 5. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ		
3	1. Повторити пересування гравця 2. Удосконалення атакуючи прийоми техніки гри: удар «накат» справа 3. Закріплення атакуючи прийоми техніки гри: удар «накат» зліва 4. Розучування атакуючи прийоми техніки гри: удар «накат» по прямій та діагоналі 5. Навчальна одиночна гра визначення помилок під час гри з партнером. 6. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ		
4	1. Удосконалення атакуючи прийоми техніки гри: удар «накат» зліва 2. Закріплення атакуючи прийоми техніки гри: удар «накат» по прямій та діагоналі 3. Навчальна одиночна гра визначення помилок під час гри з партнером. 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ		
5	1. Краще виконання техніки гри: удар «накат» справа 2. Удосконалення атакуючи прийоми техніки гри: удар «накат» по прямій та діагоналі 3. Навчальна одиночна гра визначення помилок під час гри з партнером. 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		

6	1. Негативна дія надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості на здоров'я 2. Краще виконання техніки гри: удар «накат» зліва 3. Навчальна одиночна гра визначення помилок під час гри з партнером. 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
7	1. Профілактика спортивного травматизму 2. Краще виконання техніки під час гри: удар «накат» по прямій та діагоналі 3. Навчальна одиночна гра визначення помилок під час гри з партнером. 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ		
8	1. Норми рухової активності та здоров'я підлітків. 2. Краще виконання техніки під час гри 3. Навчальна одиночна гра визначення помилок під час гри з партнером. 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
9	1. Вміти діяти самостійно в різних ігрових ситуаціях 2. Навчальна парна гра визначення помилок під час гри з партнером. 3. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
10	1. Виконувати прийом подачі та правильне повернення м'яча 2. Навчальна парна гра визначення помилок під час гри з партнером. 3. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
11	1. Повторити техніку виконання вивчених подач та правильне повернення м'яча під час гри. 2. Навчальна парна гра визначення помилок під час гри з партнером. 3. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
12	1. Норми рухової активності та здоров'я підлітків 2. Повторити техніку виконання вивчених подач та правильне повернення м'яча під час гри. 3. Навчальна парна гра визначення помилок під час гри з партнером. 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		

Календарно-тематичне планування березень
« Настільний теніс »

№ пор.	Зміст навчального матеріалу	Дата	Прим.
1	1. Повторити основні способи тримання ракетки . 2. Розучування прямого удару без оберта м'яча у ближню і дальню зони 3. Навчальна одиночна гра визначення помилок під час гри з партнером. 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
2	1. Повторити стійку гравця 2. Закріплення прямого удару з обертом м'яча у ближню і дальню зони 3. Навчальна одиночна гра визначення помилок під час гри з партнером. 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
3	1. Повторити пересування гравця 2. Удосконалення прямого удару з обертом м'яча у ближню і дальню зони 3. Навчальна одиночна гра визначення помилок під час гри з партнером. 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ		
4	1. Краще виконання техніки під час гри 2. Навчальна одиночна гра визначення помилок під час гри з партнером. 3. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ		
5	1. Профілактика спортивного травматизму 2. Розучування прямого удару з обертанням м'яча у ближню і дальню зони 3. Навчальна одиночна гра визначення помилок під час гри з партнером. 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
6	1. Закріплення прямого удару з обертанням м'яча у ближню і дальню зони 2. Навчальна одиночна гра визначення помилок під час гри з партнером. 3. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
7	1. Удосконалення прямого удару з обертанням м'яча у ближню і дальню зони 2. Навчальна одиночна гра визначення помилок під час гри з партнером. 3. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		

8	1. Вміти діяти самостійно в різних ігрових ситуація 2. Краще виконання техніки під час гри 3. Навчальна одиночна гра визначення помилок під час гри з партнером. 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ		
9	1. Норми рухової активності та здоров'я підлітків 2. Повторити техніку виконання вивчених подач та правильне повернення м'яча під час гри. 3. Навчальна парна гра визначення помилок під час гри з партнером. 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
10	1. Вміти діяти самостійно в різних ігрових ситуаціях 2. Повторити техніку виконання вивчених подач та правильне повернення м'яча під час гри 3. Навчальна парна гра визначення помилок під час гри з партнером. 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
11	1. Негативна дія надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості на здоров'я 2. Повторити техніку виконання вивчених подач та правильне повернення м'яча під час гри 3. Навчальна парна гра визначення помилок під час гри з партнером. 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
12	1. Профілактика спортивного травматизму 2. Повторити техніку виконання вивчених подач та правильне повернення м'яча під час гри 3. Навчальна парна гра визначення помилок під час гри з партнером. 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ		
13	1. Вміти діяти самостійно в різних ігрових ситуаціях 2. Повторити техніку виконання вивчених подач та правильне повернення м'яча під час гри 3. Навчальна парна гра визначення помилок під час гри з партнером. 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
14	1. Норми рухової активності та здоров'я підлітків 2. Повторити техніку виконання вивчених подач та правильне повернення м'яча під час гри 3. Навчальна парна гра визначення помилок під час гри з партнером. 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		

Календарно-тематичне планування квітень
« Настільний теніс »

№ пор.	Зміст навчального матеріалу	Дата	Прим.
1	1. Норми рухової активності та здоров'я підлітків. 2. Повторити стійку гравця 3. Повторити поштовхові удари з партнером під час гри. 4. Навчальна гра визначення помилок під час гри з партнером. 5. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
2	1. Вплив на організм навичок їх використання у самостійних заняттях фізичними вправами та у повсякденному житті 2. Повторити основні види хваток ракетки 3. Повторити прийоми техніки гри підрізка по прямій та діагоналі. 4. Повторити поштовхові удари з партнером під час гри. 5. Навчальна гра визначення помилок під час гри з партнером. 6. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
3	1. Повторити переміщення тенісиста біля тенісного столу 2. Повторити атакуючі прийоми техніки гри: удар «накат» по прямій та діагоналі. 3. Навчальна гра визначення помилок під час гри з партнером. 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ		
4	1. Вміти діяти самостійно в різних ігрових ситуаціях 2. Прямі удари без обертання м'яча у ближню і дальні зони. 3. Навчальна гра визначення помилок під час гри з партнером. 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
5	1. Повторити прямі удари без обертання м'яча у ближню і дальні зони. 2. Навчальна гра визначення помилок під час гри з партнером. 3. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
6	1. Норми рухової активності та здоров'я підлітків. 2. Навчальна гра визначення помилок під час гри з партнером. 3. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		

7	1. Здатність протистояти несприятливим впливам зовнішнього середовища 2. Повторити техніку виконання вивчених подач та правильне повернення м'яча під час гри 3. Навчальна гра визначення помилок під час гри з партнером. 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
8	1. Профілактика спортивного травматизму 2. Навчальна гра визначення помилок під час гри з партнером. 3. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
9	1. Норми рухової активності та здоров'я підлітків 2. Повторити техніку виконання вивчених подач та правильне повернення м'яча під час гри 3. Навчальна гра визначення помилок під час гри з партнером. 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ		
10	1. Вміти діяти самостійно в різних ігрових ситуаціях 2. Навчальна гра визначення помилок під час гри з партнером. 3. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
11	1. Вплив на організм навичок їх використання у самостійних заняттях фізичними вправами та у повсякденному житті 2. Повторити техніку виконання вивчених подач та правильне повернення м'яча під час гри 3. Навчальна гра визначення помилок під час гри з партнером. 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
12	1. Негативна дія надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості та здоров'я. 2. Навчальна гра визначення помилок під час гри з партнером. 3. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		

Календарно-тематичне планування травень
« Настільний теніс »

№ пор.	Зміст навчального матеріалу	Дата	Прим.
1	1. Норми рухової активності та здоров'я підлітків 2. Навчальна гра визначення помилок під час гри з партнером. 3. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
2	1. Вміти діяти самостійно в різних ігрових ситуаціях 2. Удосконалення стійки гравця 3. Навчальна гра визначення помилок під час гри з партнером. 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
3	1. Краще виконання техніки під час гри 2. Навчальна гра визначення помилок під час гри з партнером. 3. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
4	1. Вплив на організм навичок їх використання у самостійних заняттях фізичними вправами та у повсякденному житті. 2. Навчальна гра визначення помилок під час гри з партнером. 3. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
5	1. Вміти діяти самостійно в різних ігрових ситуаціях 2. Повторити переміщення тенісиста біля тенісного столу 3. Навчальна гра визначення помилок під час гри з партнером. 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
6	1. Краще виконання техніки під час гри 2. Навчальна гра визначення помилок під час гри з партнером. 3. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
7	1. Здатність протистояти несприятливим впливам зовнішнього середовища 2. Навчальна гра визначення помилок під час гри з партнером. 3. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		

8	1. Норми рухової активності та здоров'я підлітків 2. Повторити основні види хваток ракетки 3. Навчальна гра визначення помилок під час гри з партнером. 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
9	1. Негативна дія надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості та здоров'я 2. Краще виконання техніки під час гри 3. Навчальна гра визначення помилок під час гри з партнером. 4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
10	1. Вміти діяти самостійно в різних ігрових ситуаціях 2. Навчальна гра визначення помилок під час гри з партнером. 3. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
11	1. Здатність протистояти несприятливим впливам зовнішнього середовища 2. Навчальна гра визначення помилок під час гри з партнером. 3. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
12	1. Вплив на організм навичок їх використання у самостійних заняттях фізичними вправами та у повсякденному житті. 2. Навчальна гра визначення помилок під час гри з партнером. 3. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		
13	1. Норми рухової активності та здоров'я підлітків 2. Навчальна гра визначення помилок під час гри з партнером. 3. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.		