

02.02.2026

Урок № 69

Модуль настільний теніс.

Опанувати комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей тенісиста.

Вивчити правила змагань настільного тенісу. Вдосконалити фізичну і тактичну підготовку в настільному тенісі.

Опанувати загальні і спеціальні вправи, стійки гравця (правобічну, нейтральну, лівобічну); способи тримання (захвату) ракетки: горизонтальну (європейську), вертикальну (азіатську); способи пересування гравців (кроками – випадами, переступанням, приставними, схресними, однокроковим; стрибками – з двох ніг на дві, на одну; з однієї ноги на другу; (скачки – з правої (лівої) ноги, з поворотом тулуба, з нахилом тулуба вперед, у боки); удар-подачу; удар-накат; удар-підрізку; удар „топ-спин”; удар „свічку”; удар-підставку; вправи для засвоєння технічного прийому (імітаційні та під час гри).

Домашнє завдання.

Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно: вивчити основні правила гри в настільний теніс.

<https://www.youtube.com/watch?v=cSy4apn-A8s>

Виконати на відео комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей тенісиста. Надіслати до 04.02.2026 на мою ел.пошту.