03.02.2026 Урок №71

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; способи тримання ракетки; пересування: положення тулуба, ніг; робота плеча, передпліччя та кисті; технічні прийоми; набивання м’яча на ракетці; ігри на рахунок; позиції у грі.

Домашнє завдання: вивчити правила змагань настільного тенісу.

Виконати презентацію по темі із елементами власного фото, надіслати до 05.02.2026 на мою ел.пошту.