24.02.2026 Урок №75

Модуль настільний теніс.

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

Вивчити фізичну підготовку за модулем настільний теніс. Вдосконалити загальну фізичну підготовку, стройові та загальнорозвивальні вправи, легкоатлетичні вправи, різновиди ходьби та бігу.

Опанувати загальні і спеціальні вправи, комплекс вправ ранкової гімнастики.

Легкоатлетичні вправи: різновиди ходьби та бігу (перехід з кроку на біг та з бігу на крок, приставні кроки, зміна швидкості руху, зупинки під час руху кроком та бігом). Вправи з малим м'ячем: кидки малого м'яча і списа (в стінку або щит, в ціль, на дальність відсоку, на точність, на дальність з місця та з кроку).

Домашнє завдання.

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

http://tabletennis.org.ua/nastilniy-tenis-pravila-gri/

https://www.youtube.com/watch?v=W0nlw88cFpo