

26.02.2026

Урок 78

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, стрибки, імітаційні вправи з ракеткою, без ракетки, вправи для пальців рук, естафети та ігри з елементами гри у настільний теніс, правила техніки безпеки під час занять настільним тенісом.

Домашнє завдання.

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

<https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/2723>

<https://f.ua/ua/articles/vse-o-nastolnom-tennise.html>