24.02.2026 Урок 76

Модуль настільний теніс.

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

Вивчити технічні прийоми настільного тенісу. Вдосконалити тактичну підготовку в настільному тенісі.

Опанувати загальні і спеціальні вправи, загальна фізична підготовка стройові та загальнорозвивальні вправи; легкоатлетичні вправи: різновиди ходьби та бігу; стрибки; вправи з малим м'ячем, 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.

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

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