

29 декабря 2020 года (группа 01-55)

Азбука настольного тенниса.

Тема: «Набивание мяча на двух сторонах ракетки».

Цели: укрепление здоровья учащихся; обучать учащихся самостоятельно контролировать состояние своего здоровья; способствовать воспитанию сплоченности, уверенности в себе, уравновешенности.

Задачи урока:

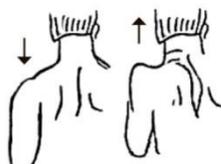
1. Закрепить игровую стойку и перемещения.
2. Совершенствовать специальные упражнения с мячом и ракеткой.
3. Развивать координацию движений, гибкость, ловкость, быстроту реакции.

1.Выполните разминку:

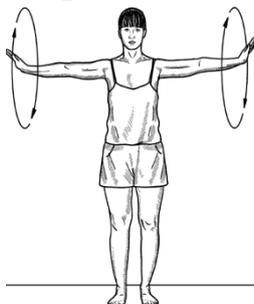
- упражнения для головы: наклоны крестом, круговое вращение, повороты; (10 раз)



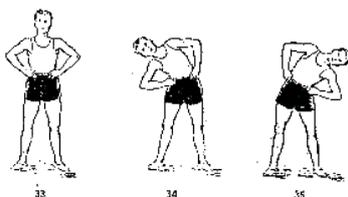
- упражнения для плеч: поднимание-опускание, вращение;(10 раз)



- упражнения для рук: вращение кистями, предплечьями, всей рукой; (10 раз)



- упражнения для корпуса: наклоны вперед-назад, в сторону; (10 раз)



2.Посмотрите внимательно два видео.

<https://www.youtube.com/watch?v=XevxOjQusic>

<https://www.youtube.com/watch?v=MFpi3It6WVU>