**Дата** «26» октября 2024г.

**Группа МС1-23**

**Тема урока** «Основные правила игры в настольный теннис»

**Цели урока**: Формирование интереса обучающихся к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом через занятия общей физической подготовкой с элементами настольного тенниса.

**Задачи:** 1.Укрепление здоровья и повышение работоспособности, посредством выполнения упражнений по общей физической подготовленности и игры в настольный теннис. 2. Развитие меткости и координации, по средствам выполнения упражнений по общей физической подготовленности и игры в настольный теннис. 3. Развитие самоконтроля и самообладания. 4. Развитие планирующей функции мышления. 5. Развитие мышечной памяти, внимания, выносливости. 6. Знакомство с историей развития настольного тенниса, техникой игры, этикетом и правилами участия в соревнованиях.

**Этапы урока:**

1. Прочитать по ссылке

<https://bookmaker-ratings.ru/wiki/pravila-nastolnyy-tennis/>

1. Посмотреть по ссылке

<https://yandex.ru/video/preview/3708106654643818665>

1. Тест по ссылке

<https://infourok.ru/testy-testy-po-discipline-ogse-05-fizicheskaya-kultura-v-razdele-nastolnyj-tennis-5375543.html>

Тест с ответами скопировать в Word, выделить правильные ответы и отправить на почту