

## ВНЕУРОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ТЕННИСУ



Внеурочные занятия по теннису в МБОУ многопрофильный лицей с. Малая Сердоба, проводимые учителем Субботиным В. В., улучшают реакцию, координацию, внимание, тренируют выносливость и ловкость. Во время тренировок задействованы практически все группы мышц. Этот вид спорта хорошо развивает у обучающихся физическую форму, помогает укреплять мышцы.

Здоровый образ жизни помогает каждому выполнять цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями и перегрузками.

