

Дата: 30.06.2022

Класс: 5

Урок: 7

Предмет: Физическая культура (внеурочные занятия)

Тема: Волейбол «Тактические действия в защите. Подвижные игры с элементами волейбола»

1. Ребята внимательно посмотрите видео и выполните разминку:

https://www.youtube.com/watch?v=ObpoKG_8Rv0



2. «Тактические действия в защите. Подвижные игры с элементами волейбола»

Тактика защиты состоит из тактики приёма подач, приёма нападающих ударов, блокирования и страховки этих действий.

Чаще других в игре возникают ситуации применения тактики приёма атакующих ударов с использованием двойного блока. Блок в волейболе — возможность закрыть от соперника часть своей площадки. Блокирующие делают максимальный прыжок и проносят руки над сеткой на сторону

соперника, тем самым не дают атаковать свою зону.

Тактические действия (в волейболе) — это искусство ведения соревновательного противоборства в спортивной игре, правильного выбора техники подачи, приёма и передачи мяча.

Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: «**Тактика защиты**»

<https://www.youtube.com/watch?v=K6oc44n8Jr8>

<https://ok.ru/video/280216929689>

Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: «**Подвижные игры с элементами волейбола**»

https://www.youtube.com/watch?v=2-x25-kB_Os

Домашнее задание: выполните удар по мячу в прыжке сверху (2 серии по 7 раз).

Если у Вас возникнут трудности, вопросы по материалу урока, консультацию можно получить согласно графику:

День недели	Учитель	Способы получения консультаций
Пятница	Тучкова Е.Г.	1.Телефон: +38071-465-75-02