

## План – конспект по волейболу № 2

### Завдання:

1. Вдосконалення прийому передачі м'яча двома руками зверху.
2. Вдосконалення прийому передачі м'яча двома руками знизу.
3. Сприяти розвитку сили м'язів рук.

№ п/п	Зміст	Дозування	Примітка
	<b>Підготовча частина:</b>	<b>25 хв.</b>	
1.	Шикування, поставлення задач заняття, вимірювання пульсу.	2 хв.	В одну шеренгу
2.	Біг у повільному темпі.	800-1200м. 10 хв	
3.	Загально розвиваючі вправи у русі.	3 хв.	Рухаючись по колу в колоні по одному.
4.	Загально розвиваючі вправи на місці.	10 хв.	Шикування по колу.
	<b>Основна частина:</b>	<b>50 хв.</b>	
5.	Передача м'яча двома руками у парах: а)зверху; б)знизу.	9 хв.	Своєчасно виправляти помилки.
6.	Виконання верхньої передачі на точність.	8 хв.	На протилежному майданчику накреслюють поля у різних зонах. Гравці виконують це по черзі
7.	Передача м'яча двома руками зверху в учбовій грі. Естафети: «передав-сідай» або «передав- ідеш у хвіст колони».	8 хв.	Слідкувати за правильною технікою передачі м'яча.
8.	Комплекс вправ для розвитку сили м'язів рук.	10 хв.	Слідкувати за правильною технікою виконання вправ.
9.	Навчальна гра.	15 хв.	Повідомлення помилок.
	<b>Заклучна частина:</b>	<b>5 хв.</b>	
10.	Вправи на відновлення.	3 хв.	
11.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	В одну шеренгу.

