

План - конспект по волейболу № 4

Завдання:

1. Вдосконалення стійок волейболіста.
2. Вдосконалення техніки виконання прийому-передачі м'яча (верхня та нижня).
3. Сприяти розвитку сили м'язів пресу та рук.

№ п/п	Зміст	Дозування	Примітка
	Підготовча частина:	25 хв.	
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 колону по одному.
4.	Загально розвиваючі вправи на місці.	10 хв.	Шикування по колу.
	Основна частина:	50 хв.	
5.	Ознайомити з основною ігровою стійкою волейболіста: а) переміщення волейболіста (основна стійка) вперед/назад, вліво/вправо.	10 хв.	В одну шеренгу. Слідкувати за правильною технікою переміщення гравця.
6.	Підкидання м'яча над головою.	5 хв.	Висота підкидання 2-3 м.
7.	Передача м'яча в парах: а) верхня передача; б) нижня передача.	15 хв.	Слідкувати за технікою виконання передачі м'яча.
8.	Комплекс вправ на розвиток сили м'язів пресу та рук.		Слідкувати за правильною технікою виконання вправ.
9.	Навчальна гра.	20 хв.	Повідомляти помилки.
	Заклучна частина:	5 хв.	
10.	Вправи на відновлення.	3 хв.	
11.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	
			В одну шеренгу.