

План - конспект по волейболу № 5

Завдання :

1. Вдосконалення техніки виконання верхньої подачі м'яча.
2. Вдосконалення техніки виконання нижньої подачі м'яча.
3. Сприяти розвитку сили м'язів ніг.

№ 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.	Імітація подачі з вихідного положення: а) верхня подача; б) нижня подача.	10 хв.	В.П. основна стійка волейболіста.
6.	Підкидання м'яча й виконання замаху без удару: а) верхня подача; б) нижня подача.	5 хв.	Висота підкидання 0,8-1м.
7.	Виконання подачі в стінку: а) верхня подача; б) нижня подача.	5 хв.	Слідкувати за правильною технікою виконання подачі
8.	Виконання подач через сітку на відстані 4,5,6,7,8,9м.	10 хв.	
9.	Виконання подачі з місця подачі (із-за лицьової лінії).	10 хв.	
10.	Комплекс вправ для розвитку сили м'язів ніг.	10 хв.	Слідкувати за технікою виконання вправ
	Заклучна частина:	5 хв.	
11.	Вправи на відновлення.	3 хв.	
12.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	В одну шеренгу.