

План – конспект по волейболу № 6

Завдання :

1. Вдосконалення техніки виконання нападаючого удару.
2. Вдосконалення техніки виконання блокування.
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 техніки виконання нападаючого удару.	5 хв.	Слідкувати за правильною технікою виконання нападаючого удару.
6.	Виконання нападаючого удару.	10 хв.	Нападаючий удар виконувати біля сітки, після передачі м'яча двома руками зверху.
7.	Імітація виконання техніки блокування.	5 хв.	Слідкувати за технікою виконання блокування.
8.	Блокування нападаючого удару.	7 хв.	
9.	Комплекс вправ для розвитку сили м'язів ніг.	8 хв.	Слідкувати за правильною технікою виконання вправ.
10.	Навчальна гра.	15 хв.	Повідомляти помилки.
	Заключна частина:	5 хв.	
11.	Вправи на відновлення.	3 хв.	
12.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	В одну шеренгу.