

## План – конспект по волейболу № 7

### Завдання:

1. Вдосконалення тактичних дії у нападі .
2. Вдосконалення тактичних дії у захисті .
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 колону 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.	5 хв.	Своєчасно виправляти помилки.
6.	Виконання верхньої передачі на точність.	5 хв.	На протилежному майданчику накреслюють поля у різних зонах. Гравці виконують це по черзі
7.	- виконання нападаючого удару; - виконання блокування після удару.	15 хв.	Слідкувати за правильною технікою виконання вправ.
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>Заключна частина:</b>	<b>5 хв.</b>	
10.	Вправи на відновлення.	3 хв.	
11.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	В одну шеренгу.