**План-конспект занятия по волейболу.**

**Место проведения:** спортивный зал МОУ – СОШ р.п. Пушкино

**Дата и время проведения: 11.12.11 год**

**Инвентарь:** волейбольная сетка, волейбольные мячи, гимнастические

скакалки, секундомер.

**Тема занятий:** Нападающий удар

**Цели и задачи занятий:**

1. Изучение нападающего удара
2. Совершенствование нападающего удара
3. Развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых)
4. Воспитание командного духа и поддержка в различных игровых ситуациях
5. Пропаганда здорового образа жизни и вида спорта (волейбол)

**Подготовительная часть занятий. (25 мин.)**

1. Построение (приветствие, проверка состава учащихся)
2. Объявление темы и задач занятия
3. Ходьба, бег в умеренном темпе
4. Прыжки многоскоки
5. ОРУ в движении
6. ОРУ на месте
7. Упражнения с гимнастическими скакалками (прыжки на правой, на левой и двух ногах с вращением скакалки вперед и назад)
8. Упражнения в парах с волейбольными мячами (передача, прием, атакующий удар в руки напарника)

**Основная часть занятия. (55 мин.)**

1. Объяснение, демонстрация и показ упражнения
2. Разбить упражнения на основные части (разбег, толчок, прыжок, положение рук)
3. Выполнение отдельных элементов упражнения
4. Имитация нападающего удара без мяча
5. Выполнение нападающего удара на низкой сетке
6. Работа в парах, выполнение передачи мяча в заданную зону
7. Учебная игра (методические указания игрокам)

**Заключительная часть занятия. (10 мин.)**

1. Построение
2. Подведение итогов занятия
3. Разбор ошибок
4. Отметить лучших ребят
5. Домашнее задание (имитация нападающего удара, следить за правильностью постановки рук и ног)

**Тренер –преподаватель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.А. Петров**