**План-конспект урока по физической культуре в 6 классе по теме: «Волейбол. Перемещение, стойки волейболиста»**

**Попова Оксана Борисовна, учитель физической культуры МБОУ: Дубенцовская СОШ**

**Для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья**

**Задачи:**1. Познакомить с правилами игры и историей развития волейбола.

2. Обучить – стойке волейболиста и способам перемещения во время игры.

2. Развивать быстроту реакции, ловкость

4. Воспитывать чувства коллективизма.

**Оснащение:**

Проектор, экран, компьютер, волейбольные мячи по количеству учащихся в классе, набивные мячи (1 кг) по одному на пару учащихся, сетка для игры в волейбол.

**Место занятия:** спортзал.

**Ход урока:**

**Части урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задания на ускорение по сигналам: один свисток – первая команда ускоряется к средней линии ( под сеткой), касается рукой, возвращается на свое место; вторые - бегут к лицевой, касаются линии одной рукой и возвращаются на свое место.Два свистка – первая команда выполняет задание второго состава, второй состав – задания первого.Выполнение общеразвивающих упражнений гимнастического характера с ускорениями по сигналу.I блок упражнений: разминка кистей, плеч, ускорение (1 свисток).II блок: закручивания туловища, наклоны в стороны, вперед (на три счета по два раза в каждую сторону). Ускорение по сигналу (2 свистка) 2 раза.III блок: упражнения для ног – приседания “карлики и великаны” (игра), упор лежа, ускорение по сигналу (2 свистка), прыжки на месте (ноги врозь – ноги вместе, руки на поясе).Успокаивающая ходьба на месте, упражнения на дыхание. | 3 мин6 мин | Обратить внимание на осанку.Производится расчет на 1 и 2 , образуется две команды. |  |
| **Основная часть:**20 мин | Упражнения с сохранением стойки волейболиста:• в парах, бросок набивного мяча из положения руки над головой• в парах, ловля набивного мяча над головой, передвигаясь по направлению к мячу приставными шагами• в парах, броски и ловля набивного мяча. Объединяем вместе два предыдущих упражненияИгра «Пионербол». Игра командная. В каждой команде 6–8 участников. Игра проводится двумя мячами. Задача заключается в том, чтобы мячи оказались на одной стороне площадки, в этом случае команде на противоположной стороне присуждается очко. Побеждает команда, раньше набравшая установленное количество очков. | 5 мин15 мин | Особое внимание учащихся учитель обращает на то, чтобы они следили за правильной постановкой рук: при передаче сверху двумя руками не выставляли большие пальцы вперед – это может привести к травмам.Игра через сетку между двумя командами. Зал разделен на две игровые площадки для игры в пионербол. Сформировать по две команды для одновременной игры. Определить и указать место командам.Напомнить о стойке во время игры и правилах передвижения. |
| **Заключительная часть: 3 мин** | Построение учащихся. Повторение темы урока.Подведение итогов.Домашнее задание: повторить правила игры в волейбол.Рефлексия. | 3 мин | Учащиеся выставляют себе оценки за работу на уроке сами. |