**„Ćwiczyć każdy może”**

**SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z PIŁKI SIATKOWEJ – klasa VI**

**Temat:** Przyjęcie i podanie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym. Gra uproszczona w piłkę siatkową.

**Cele lekcji:**

**Poznawczy:**

1.Przyjęcie i podanie piłki oburącz sposobem górnym.

2.Przyjęcie i podanie piłki oburącz sposobem dolnym.

3.Różnica między podaniem górnym i dolnym.

4. Zagrywka sposobem dolnym.

**Kształcący:**

Rozwijanie sprawności specjalnej do siatkówki przez odpowiedni dobór zabaw i gier ruchowych.

**Wychowawczy:**

Wdrażanie uczniów do współdziałania w zespole, prawidłowe zachowanie się w czasie rywalizacji, zachowanie się zwycięzców i pokonanych.

**Liczba ćwiczących:** 10 osób

**Miejsce zajęć:** sala gimnastyczna.

**Czas trwania:** 45 minut.

**Przybory i przyrządy:** 10 piłek siatkowych, 6 szarf, i siatka.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tok lekcji** | **Zadania szczegółowe** |  |  | | |
| **Część wstępna**  Czynności organizacyjno-porządkowe | 1. Zbiórka, powitanie. 2. Sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć. |
| Motywacja do uczestnictwa w lekcji | 1. Podanie tematu zajęć. 2. Przypomnienie techniki odbicia sposobem górnym i dolnym | | |  | | |
| .Rozgrzewka,  psychomotoryka,  profilaktyka. | 1.Zabawa ożywiająca „Berek czarodziej”  2.Bieg dokoła sali gimnastycznej.  3.Skipping A, C  4.Cwał boczny z wymachem ramion, powrót przekładanką  5.Wieloskoki na długości sali  6.Siad płotkarski- skłony tułowia  7.Siad prosty – skłony tułowia w przód.  8.Przysiad podparty – wyrzut NN do podporu przodem i powrót do przysiadu.  9.Kołyska z leżenia przodem.  10.Nożyce poziome w leżeniu tyłem.  11.Szeroki rozkrok przysiady na P i L nogę.  12.Krążenia nadgarstków. | | |  |
| **Część główna**  .Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności. | * Przyjęcie postawy siatkarskiej wysokiej i niskiej na sygnał. * Podrzut piłki nad głowę i odbicie jej sposobem górnym. * Indywidualne odbicia piłki nad głową na przemian sposobami górnym i dolnym. * j.w. lecz w parach przez siatkę * Zabawa – „Piłka do kapitana” współzawodnictwo * Odbicia piłki sposobem górnym oburącz lub sposobem dolnym do współćwiczącego stojącego po drugiej stronie boiska, po odbiciu zmiana miejsca ze współćwiczącym * Zabawa – „Do pięciu odbić” * Odbicia piłki w trójkach sposobem górnym i dolnym * Gra w siatkówkę – (gra uproszczona) - rozegranie setu w drużynach 4 - osobowych | | |
| **Część końcowa**  .Uspokojenie org. | 1.Ćwiczenia oddechowe. | | |
| .Czynności org.-wychowawcze. | 1.Podsumowanie lekcji. | | |
| .Nastawienie do zadań i ćwiczeń w czasie wolnym. | 1. Zachęta do grania w siatkówkę także poza szkołą.  2. Sportowe pożegnanie | | |

Opracowała :Jolanta Nowosadzka