**„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, C4.Cwał boczny z wymachem ramion, powrót przekładanką 5.Wieloskoki na długości sali6.Siad płotkarski- skłony tułowia7.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