

SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Temat: Doskonalenie elementów technicznych piłki siatkowej w grach i zabawach,

DATA: 25.01. 2005r.

Głównym celem zajęć było:

- doskonalenie poruszania się po boisku,
- doskonalenie przyjęć i odbić piłki sposobem górnym,
- współpraca w grupie,

Umiejętności:

- poruszanie się po boisku w różnych postawach,
- przyjęcie i odbicie piłki sposobem górnym,

Motoryczność:

kształtowanie sprawności specjalnej siatkarza,

Wiadomości:

- kształtowanie nawyku prawidłowej postawy siatkarskiej,
- przepisy i zasady sędziowania.

Wychowawcze:

współpraca w parach

Zdrowia:

dbałość o higienę osobistą

Czas: 45 minut

Klasa: I chłopcy

Miejsce: sala gimnastyczna

Pomoce: siatka, piłki do siatkówki

Ilość uczniów: 12 osób

Metody:

- zadaniowo-ściśła,
- naśladowcza,
- zabawowo-klasyczna.

Formy prowadzenia: naśladowcza, ćwiczenia w parach, ćwiczenia w zespołach.

Przebieg lekcji	Treść i przebieg ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi
Część I – wstępna – ok. 12 min			
Czynności organizacyjno-porządkowe.	Zbiórka w dwuszeregu, powitanie, sprawdzenie gotowości do zajęć. Podanie zadań głównych lekcji.	2 min	
Ćwiczenia kształtujące z piłkami w parach.	Ustawienie naprzeciw siebie: - rzut piłki do partnera znad głowy, - rzut piłki do partnera z wysokości, - skłon T w przód po podaniu do partnera, - siad prosty, piłka między NN, przejście do leżenia przewrotnego, przejęcie piłki RR, rzut do partnera, - w leżeniu tyłem odbicia piłki NN z podania partnera, - w leżeniu przodem odbicia piłki sposobem górnym, - odbicia piłki sposobem górnym w przysiadzie.	5x 5x 5x 5x 10x 10x 30s	jedna piłka na parę
Część II – główna - ok. 28 min			
	- Analiza techniczna postaw siatkarskich (wysoka, średnia, niska).	2 min	pokaz
1. Technika poruszania się po boisku	1. Ćwiczących ustawiamy na linii końcowej boiska. Po przeciwnej stronie tyłem do ćwiczących „wartownik”. Ćwiczący starają się zbliżyć do wartownika, gdy ten jest odwrócony tyłem. Wartownik ma prawo wycofać ćwiczącego na linię końcową boiska, kiedy po obejrzeniu się do tyłu zauważy ruch poruszania się u któregokolwiek z ćwiczących. Zmienia wartownika ten, który pierwszy podejrze nie zauważony do niego. W ćwiczeniu tym możemy poruszać się w następujący sposób: * krokiem dostawnym w przód * krokiem podwójnym w przód * doskokiem * krokiem dostawnym w przód zakończonym doskokiem * krokiem podwójnym w przód zakończonym doskokiem * biegiem zakończonym doskokiem We wszystkich odmianach tego ćwiczenia w momencie, kiedy wartownik obejrzy się do tyłu należy przyjąć postawy siatkarskie.	3-4 min	ćwiczenie wykonuje każda osoba
Walka bokserska.	2. W dwójkach w półprzysiadzie ćwiczący poruszają się różnymi krokami we wszystkich kierunkach starając się trafić (dotknąć) partnera w uda. Za każdym dotknięciem ćwiczący zdobywa punkt. Zwycięża ten z dwójki, który zdobył większą ilość punktów.	3-4 min	zmiana wartownika po 1 min ćwiczenie parami
Chroń plecy przed berkiem.	3. Każdy zespół zajmuje miejsce na wyznaczonym terenie. Drogą losowania wyznacza się jednego „berka”. Na sygnał prowadzącego wszyscy zawodnicy poruszają się w niskiej pozycji siatkarskiej krokiem	3-4 min	ćwiczenie odbywa się w dwóch zespołach.

	dostawnym, starając się być skierowanym przodem do „berka”. Berek zmienia się z zawodnikiem, jeżeli dotknie jego dwoma dłońmi jednocześnie w plecy.		
2. Technika odbić sposobem górnym i dolnym			
Gwiazda	1. Ustawienie w dwóch kołach o jednakowej ilości ćwiczących. W środku każdego koła znajduje się kapitan z piłką. Na sygnał środkowy podaje piłkę na obwód koła kolejno każdemu ćwiczącemu. Wygrywa to koło, które szybciej wykona ćwiczenie.	3-4 min	Odmianą tej zabawy może być wprowadzenie odbić piłki zamiast podań.
Podaj piłkę o ścianę	2. Ustawiamy dwa rzędy o równej liczbie ćwiczących, 3 m od ściany. Pierwsi w rzędach posiadają piłkę, którą rzutem o ścianę podaje następnemu w rzędzie. Po podaniu piłki ćwiczący idzie na koniec własnego rzędu. Zwycięża ten rząd, który szybciej wykona ćwiczenie.	3-4 min	
Zmiana miejsc pod siatką	3. Ustawiamy dwa rzędy z jednej i drugiej strony siatki. Rzędy stojące naprzeciwko siebie tworzą jeden zespół. Każdy zespół posiada piłkę. Ćwiczący z piłką podaje ją odbiciem ponad siatką do partnera i zmienia miejsce przebiegając pod siatką na koniec przeciwległego rzędu. Zwycięża zespół, który szybciej wykona zmiany.	3-4 min	Odmiana zabawy- zamiast rzutu wprowadzamy odbicie piłki sposobem górnym.
Piłka nad kołami.	4. Ustawiamy ćwiczących w kołach-każde koło posiada piłkę. Na sygnał ćwiczący ustawieni na obwodzie koła odbijają do siebie piłkę w różnych kierunkach i dowolnej kolejności. Zwycięża to koło, które dłużej utrzymało piłkę w powietrzu.	3-4 min	
Część III – końcowa – 5 min			
Ćwiczenia uspokajające.	- W siadzie skrzyżnym wdechy i wydechy. - W siadzie skrzyżnym koncentracja przez 30 sekund.	2 min	
Zakończenie lekcji	- Omówienie ćwiczeń sprawiających największą trudności w wykonaniu. - Wyróżnienie najaktywniejszych i najlepszych uczniów. - Zebranie sprzętu i pożegnanie.	3 min	

Opracował: Grzegorz Skuza