

## SCENARIUSZ LEKCJI WCHOWANIA FIZYCZNEGO PIŁKA SIATKOWA

PROWADZĄCY

DATA

KLASA

III chłopcy

MIEJSCE

sala gimnastyczna

LICZBA ĆWICZĄCYCH

14

CZAS ZAJĘĆ

45 minut

SPRZĘT

piłki siatkowe

**TEMAT: Nauka wykonania zagrywki sposobem tenisowym. Ćwiczenia**  
**doskonalące technikę przyjęć i podań piłki SOG i SOD.**

**Zadania szczegółowe w zakresie:**

- **sprawności motorycznej-** uczeń doskonali swoją koordynację wzrokowo-ruchową, zwinność, skoczność, zwiększa się jego szybkość na bodziec i sytuację.
- **umiejętności-** uczeń prawidłowo posługuje się kończynami górnymi w czasie ćwiczeń i gry w piłkę siatkową, doskonali postawę siatkarską.
- **wiadomości-** uczeń zna podstawowe zasady gry w piłkę siatkową, zna technikę przyjęcia i podania piłki sposobem oburącz górnym i dolnym oraz zagrywki tenisowej.
- **postawy** – uczeń zna i stosuje zasady współpracy w grupie, jest wytrwały w dążeniu do opanowania umiejętności ruchowych.

**METODY:** zadaniowa

bezpośredniej celowości ruchu

zabawowa

**FORMY ORGANIZACYJNE:** praca z całą grupą  
ćwiczenia dwójkowe

**STANDARD WYMAGAŃ:** B II- g

<i>Tok lekcji</i>	<i>Treści lekcji</i>	<i>Czas trwania</i>	<i>Opis przebiegu lekcji</i>	<i>Uwagi</i>
<b>Część I</b> Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka, powitanie, podanie tematu lekcji, sprawdzenie obecności, zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo	2 min	Podanie tematu oraz celów i zadań lekcji. Przypomnienie o bezpieczeństwie podczas ćwiczeń.	N. zwraca uwagę, by uczniowie zdjęli zegarki, sprawdza stroje, obuwie, zwraca szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas zajęć.
Zabawa ożywiająca	„Squash siatkarski”	4 min	Gra w „Squasha siatkarskiego”. Dobieranie się w pary. Odbijanie piłki o ścianę, na zmianę sposobem górnym i dolnym tak, by nie spadła na ziemię.	Zapewnić ćwiczącym minimum 3 metry ściany.
<b>Część IIA</b> ćwiczenia kształtujące	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bieg dokoła sali z piłkami;</li> <li>- rzuty rąk z piłką w górę i w przód;</li> <li>- krążenia LR i PR z piłką w płaszczyźnie czołowej;</li> <li>- przekładanie piłki pod kolanami przodem i tyłem;</li> <li>- skip c z uderzaniem piętami o piłkę trzymaną przy pośladkach;</li> <li>- na gwizdek przysiad i wyskok w górę z wysokim uniesieniem RR z piłką w górę;</li> <li>- podrzut piłki w górę i wyskok z chwytem jej oburącz;</li> <li>- toczenie piłki po podłodze w kształcie „ósemki”;</li> <li>- skłony w bok z piłką trzymaną oburącz;</li> <li>- podrzut piłki, siad prosty, powstanie i chwyt;</li> <li>- to samo ale przysiad;</li> <li>- to samo z obrotem o 180 stopni.</li> </ul>	12 min	Uczniowie poruszają się po kole, w odstępach około 1,5 – 2 m. Ćwiczenia starają się wykonywać dokładnie i poprawnie, ze zwróceniem szczególnej uwagi na poprawność ułożenia RR i dłoni.	N. zwraca uwagę na prawidłowość wykonywanych ćwiczeń, w razie konieczności udziela wskazówek.
<b>Część IIB</b> Doskonalenie odbić sposobem górnym	Odbicia górne i dolne w dwójkach.	15 min	Dobranie się ćwiczących w dwójki, 1 piłka na parę.  Wykonywanie ćwiczenia, polegającego na podaniu piłki sposobem górnym do partnera, który przyjmuje ją sposobem oburącz dolnym i podaje z powrotem, również sposobem oburącz górnym.	N. zwraca uwagę na bezpieczne wykonywanie ćwiczeń. Instruuje i poprawia błędy
	Odbicia górne i dolne z wykonywaniem dodatkowych czynności.		Następne ćwiczenie jak wyżej z tym, że po zagranii do partnera należy wykonać 3 przysiady.	N. kieruje swoją uwagę na poprawność wykonywanych odbić.

<p>Nauczanie zagrywki tenisowej z pokazem i omówieniem</p>	<p>Ćwiczenia nauczające wykonanie zagrywki sposobem tenisowym.</p>		<p>3 odbicia piłki sposobem górnym, a po nich zagrywanie piłkę sposobem dolnym do kolegi. Po każdym odbiciu górnym następuje obrót ciała o 360 stopni.</p> <p>W ustawieniu takim jak w poprzednim ćwiczeniu, nauczanie zagrywania piłki sposobem tenisowym. Pozycja wykroczo-zakrocza, piłka leży na wyprostowanej lewej ręce na wysokości barków. Po podrzucie piłki na wysokość ok. 2 m nad głowę wykonujecie zamach prawą ręką tyłem w górę i uderzenie piłki w najwyższym jej punkcie, podając do partnera, który chwyta ją oburącz i wykonuje to samo.</p>	<p>N. wykonuje poprawny pokaz z omówieniem po kolei każdego elementu.</p>
<p>Ćwiczenia zagrywki tenisowej</p>	<p>Ćwiczenia zagrywki tenisowej z różnej odległości od siatki.</p>		<p>Teraz to samo, ale partner przyjmuje piłkę sposobem dolnym i chwyta piłkę.</p> <p>Ustawienie po dwóch stronach siatki i próba wykonania zagrywki tenisowej przez siatkę, najpierw z odległości ok. 5m.</p> <p>To samo, ale z odległości ok. 7m</p>	<p>N. zwracam uwagę na bezpieczne wykonywanie ćwiczenia. Instruuje, poprawia błędy.</p>
<p>Gra szkolna</p>		<p>8 min</p>	<p><b>GRA SZKOLNA</b> Podział grupy na dwa zespoły. Podczas gry należy wykonywać tylko zagrywkę tenisową z odległości 5-7 m od siatki.</p>	<p>N. sędziuje</p>
<p><b>Część III</b> ćwiczenie uspokajające</p>	<p>Ćwiczenia oddechowe</p>	<p>2 min</p>	<p>W marszu dokoła sali wykonywanie głębokich oddechów z unoszeniem RR bokiem w górę.</p>	
<p>Czynności organizacyjno-porządkowe</p>	<p>Zbiórka, podsumowanie lekcji, zebranie sprzętu do magazynku, pożegnanie.</p>	<p>2 min</p>	<p>Omówienie lekcji, wyróżnienie najaktywniej i najlepiej ćwiczących.</p>	

10.04.2006 r.

Opracował:  
**Krzysztof Konowski**