

SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z PIŁKI SIATKOWEJ

Temat: Przyjęcie i podanie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym. Podbijanie piłki dłonią lewą i prawą.

Cele lekcji:

Poznawczy:

1. Przyjęcie i podanie piłki oburącz sposobem górnym.
2. Przyjęcie i podanie piłki oburącz sposobem dolnym.
3. Podbijanie piłki dłonią lewą i prawą.
4. Różnica między podaniem górnym i dolnym.

Kształcący:

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

Wychowawczy:

Wdrażanie uczniów do współdziałania i rywalizacji.

Liczba ćwiczących: 12 osób.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna.

Czas trwania: 45 minut.

Przybory i przyrządy: 12 piłek siatkowych, 6 szarf, słupki do siatki i siatka.

ZADANIA	SPOSÓB REALIZACJI	CZAS	UWAGI
CZEŚĆ WSTĘPNA Czynności organizacyjno porządkowe	Zbiórka. Sprawdzenie gotowości do zajęć, obecności. Podanie zadań lekcji.	3 min	Ustawienie w dwuszeregu
Zabawa ożywiająca	„Natarcie” -na sygnał n-la każdy zespół koźluje piłkę, biegnie z okrzykiem „hurra” na pozycję przeciwnika. Po dobiegnięciu do linii przeciwnika, odwracają się twarzą do środka boiska przyjmując pozycję zasadniczą i trzymając piłkę w ręce. Zwycięża zespół, który najszybciej się ustawi.	4 razy	Podział na dwa zespoły. Ustawienie na linii końcowej boiska. Każda osoba ma piłkę. Zwrócić uwagę na bezpieczeństwo podczas zabawy i na mijanie się na środku boiska zawsze z prawej strony.
CZEŚĆ GŁÓWNA Gra rzutna	„Piłka w kole”- ćwiczący tworzą koło. Jedyńki w kołach ubierają szarfy. jedynki podają piłkę w prawą stronę, dwójki podają piłkę w lewą stronę. Wygrywa ta grupa, której piłka szybciej wróci do pierwszego - rozpoczynającego.	3 min	Do zabawy potrzebne są dwie piłki, pozostałe odłożyć. Rozdać szarfy.
Ćwiczenie w formie zabawowej	„Podaj piłkę o ścianę”- ustawienie w dwóch rzędach przed ścianą. Pierwsi z rzędów odbijają piłkę o ścianę i idą na koniec rzędu. Następny ćwiczący chwyta piłkę i odbija ją o ścianę jak poprzednia osoba.	4 razy	Podział na dwie grupy. Zwycięża ten rząd, który pierwszy wykona ćwiczenie.
Ćwiczenie nauczające techniki przyjęcia	Ustawienie w dwuszeregu naprzeciw siebie. Jeden szereg rzuca piłkę, drugi ćwiczący odbija piłkę sposobem dolnym. Zmiana ról.	2 min	N-l demonstruje prawidłowe przyjęcie piłki. Jedna piłka na parę.
Ćwiczenia techniki przyjęć i odbić piłki	„Zmień miejsce pod siatką”- ćwiczący ustawiają		Podział na cztery rzędy. Jedna piłka na dwa rzędy.

	<p>się przed siatką w 4 rzędach(dwa rzędy z jednej strony, 2 rzędy z drugiej strony siatki):</p> <ul style="list-style-type: none"> -odbicie sposobem górnym przez siatkę(po odbiciu biegnie na koniec własnego rzędu); -odbicie i przyjęcie sposobem górnym przez siatkę z przebiegnięciem pod siatką na koniec drugiego rzędu; -odbicie piłki sposobem dolnym przez siatkę, podanej przez współwiczającego. Przebiegnięcie pod siatką na koniec rzędu przeciwnego. 	<p>3 razy</p> <p>2 razy</p> <p>4 razy</p>	<p>Przebiegnięcie pod siatką następuje z lewej strony.</p>
Ćwiczenia techniki odbić wiązanych	<p>Ćwiczenia w parach:</p> <ul style="list-style-type: none"> -przyjęcie piłki sposobem górnym i odbicie sposobem dolnym; -przyjęcie piłki sposobem dolnym i odbicie sposobem górnym. 	<p>2 min</p> <p>2 min</p>	<p>N-i kontroluje poprawność wykonywanego zadania.</p>
Ćwiczenia techniki zagrywki	<p>W parach odbicie piłki dłonią do siebie. Pokaz-zagrywka dolna, ćwiczymy lewą i prawą ręką.</p>	<p>3 min</p>	<p>Pokaz wykonuje n-l.</p>
Zabawa doskonaląca odbicie i przyjęcie	<p>„Obrona kwadratu”- w grze biorą udział dwie drużyny z jednej strony siatki i dwie z drugiej strony siatki. Jedna z drużyn stoi przed linią kwadratu, o wymiarach 7x7 m. Jest to drużyna atakująca. Drużyna atakująca stara się tak podbić piłkę, aby upadła w obrębie kwadratu. Obrońcy znajdują się w kwadracie, starając się odbić piłkę bezpośrednio za kwadrat lub wystawiając ją sobie wzajemnie poza</p>	<p>2 x 5 min</p>	<p>Podział na cztery drużyny. Wyjaśnienie zasad gry.</p>

	<p>linię napadu.3 punkty otrzymuje się jeśli piłka upadnie w kwadrat, 1 punkt jeśli odbije ten sam ćwiczący dwukrotnie w drużynie broniącej.</p> <p>Obrońcy: 2 punkty, jeśli uda się odbić piłkę poza linię napadu, 1 punkt, jeśli jeden z atakujących przekroczy linię napadu, 1 punkt jeśli piłka została odbita poza linię boczną kwadratu. Wygrywa zespół, który zdobędzie więcej punktów w dwóch rozgrywkach i określonym czasie.</p>		
<p>CZĘŚĆ KOŃCOWA Zabawa uspakajająca</p>	<p>Zabawa z piłką- zonglerka dowolna z partnerem.</p> <p>Kozłowanie piłki w parach, toczenie piłki po podłożu, odbicia piłki o podłoże i chwyt.</p>	<p>2 min</p> <p>2 min</p>	<p>Pobranie piłek- piłka na parę.</p> <p>Marsz dookoła sali. Piłka na parę</p>
<p>Czynności organizacyjno-porządkowe</p>	<p>Zbiórka. Omówienie zadań lekcji. Pożegnanie.</p>	<p>3 min</p>	<p>Uporządkowanie sali. Zebranie piłek</p>