

1.

## 2. Piłka siatkowa – zabawy doskonalące odbicia sposobem górnym i dolnym

### *a. 1. Cele lekcji*

#### **i. a) Wiadomości**

Uczeń zna:

- zabawy doskonalące odbicia,
- zasady bezpieczeństwa podczas gier i zabaw,
- przepisy dotyczące boiska do siatkówki.

#### **ii. b) Umiejętności**

Uczeń:

- potrafi poprawnie odbijać piłkę sposobem dolnym i górnym,
- doskonali dokładność odbić.

#### **iii. c) Postawy**

Uczeń:

- wie, na czym polega wypoczynek czynny i bierny,
- rozumie potrzebę dbania o własny rozwój fizyczny.

#### **iv. c) Sprawność motoryczna**

Uczeń:

- wzmacnia siłę mięśni obręczy barkowej,
- rozwija koordynację wzrokowo-ruchową.

### ***b. 2. Metoda i forma pracy***

Frontalna, indywidualna, praca w zespołach, metoda realizacji zadań ruchowych: zabawowa, naśladowcza, zadaniowa; metoda nauczania ruchu: kompleksowa, syntetyczna.

### ***c. 3. Środki dydaktyczne***

Piłki do siatkówki

Siatka

Antenki

Kosze

#### **d. 4. Przebieg lekcji**

##### **i. a) Faza przygotowawcza**

1. Zbiórka klasy, podanie zadań lekcji.
2. Zabawa ożywiająca. „Berek zamrażany”. Jedna osoba („berek”) goni pozostałe dzieci. Złapany uczeń przyjmuje postawę wysoką lub średnią z ułożeniem rąk tak jak do odbicia sposobem górnym albo postawę niską z ułożeniem rąk tak jak do odbicia sposobem dolnym. Przyjęcie postawy zależy od strefy na boisku, w której dziecko zostało złapane (w strefie II, III, IV postawa wysoka, w strefie I, V, VI – niska). Złapaną osobę można wybawić, przechodząc pomiędzy jej nogami.
3. Nauczyciel prosi uczniów o dobranie się w pary. Każda dwójka zabiera jedną piłkę.
4. Rozgrzewka. Ćwiczenia ramion. Ustawiamy się parami przez siatkę (przy pierwszym słupku). Odbijamy piłkę do partnera, poruszając się wzdłuż siatki, aż do przeciwnego słupka. Następna para startuje, gdy poprzednicy są w połowie siatki.
5. Ćwiczenia w płaszczyźnie strzałkowej. Uczniowie ustawieni są parami naprzeciw siebie w odległości ok. 3 m. Pierwszy ćwiczący odbija piłkę do partnera, w czasie lotu piłki wykonuje skłon tułowia w przód, wyprost i czeka na podanie kolegi. Drugi ćwiczący podbija piłkę nad sobą do momentu, gdy kolega będzie gotowy do przyjęcia piłki, po czym wykonuje podanie i skłon tułowia.
6. Ćwiczenia nóg. Odbijamy piłkę do partnera w przysiadzie.
7. Ćwiczenia w płaszczyźnie czołowej. Uczniowie stoją tyłem do siebie, plecy mają złączone, a ramiona trzymają wyciągnięte z piłką w górze. Wykonują skłony boczne w prawo i w lewo.
8. Ćwiczenia mięśni brzucha. Pozycja wyjściowa – siad prosty naprzeciw siebie. Ćwiczący opierają się na przedramionach, piłka leży na podłodze między nimi – na zmianę przenoszą nad piłką proste w kolanach nogi.
9. Ćwiczenia mięśni grzbietu. Uczniowie leżą przodem do siebie, przez wznos tułowia w górę podają piłkę do partnera (osoby sprawniejsze mogą ją odbijać).
10. Podskoki. Dzieci stoją w parach przodem do siebie na liniach bocznych. Podrzucają piłkę w górę i w wyskoku próbują dowolnym sposobem „zbić” ją tak, by odbiła się kozłem zanim doleci do partnera.

##### **ii. b) Faza realizacyjna**

1. Dzieci dzielą się na dwa zespoły. Każdy zespół ustawia się w rzędzie przodem do ściany. Pierwsi z każdego rzędu podrzucają piłkę w górę, a następnie odbijają ją sposobem górnym oburącz i biegną na koniec. Kolejne osoby w rzędzie odbijają piłkę o ścianę, po czym biegną na koniec. Wygrywa zespół, który jako pierwszy ukończy dwie kolejki odbić.
2. Uczniowie ustawiają się na obwodzie koła (każda drużyna na swojej połowie boiska). Jeden z ćwiczących (kapitan) wchodzi do środka koła. Odbija piłkę po kolei do każdego z członków zespołu, którzy odbijają ją z powrotem do kapitana. Wygrywa zespół, który jako pierwszy wykona dwie kolejki odbić.
3. Ustawienie na obwodzie koła, na każde koło przypada jedna piłka. Na sygnał nauczyciela jeden

z ćwiczących podaje piłkę do dowolnego zawodnika, po czym biegnie na jego miejsce. Przyjmujący podaje piłkę podaje ją do następnej osoby i również zmienia miejsce. Wygrywa grupa, która dłużej utrzyma piłkę w grze (w przypadku młodszych dzieci pozwalamy na dwa lub trzy upadki piłki).

4. Drużyny dzielą się na połowy i ustawiają w rzędach naprzeciw siebie po obu stronach siatki. Zawodnicy jednej drużyny odbijają pomiędzy sobą piłkę łukiem nad siatką. Po wykonaniu odbicia przechodzą na koniec swojego rzędu. Wygrywa rząd, który najdłużej utrzyma piłkę w grze (w przypadku młodszych dzieci pozwalamy na dwa lub trzy upadki piłki).
5. Na obydwu stronach boiska rozkładamy materace. Każda drużyna otrzymuje 5 piłek. Na sygnał nauczyciela zawodnicy starają się odbić piłkę przez siatkę i trafić w materac przeciwnej drużyny. Czas na wykonanie zadania wynosi 3-5 minut. Wygrywa zespół, który więcej razy trafi w materac przeciwników.
6. „Snajperzy”. Nauczyciel zawiesza antenki w odległości 1 metra od siebie. Każdy członek zespołu stara się odbić piłkę pomiędzy antenkami tak, by piłka ich nie dotknęła. W następnej kolejce odległość między antenkami zostaje zmniejszona. Wygrywa zespół, który wykona więcej bezbłędnych odbić.
7. „Żonglerzy”. Każdy z ćwiczących posiada piłkę. Na sygnał prowadzącego wykonuje odbicia nad głową, obniża pozycję ciała i przechodzi do klęku, a następnie siada, po czym bez przerywania odbić wraca do pozycji wyjściowej. Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie.
8. „Strzelcy wyborowi”. Drużyn stają w dowolnej odległości od kosza. Na sygnał zawodnicy wykonują odbicia do kosza. Wygrywa drużyna, która w zadanym czasie (3-5 minut) więcej razy trafi do kosza. Odmiana zabawy: możemy określić odległość, z której trafiamy i kolejność odbić.
9. Gra właściwa 3x3 (starsi uczniowie) lub rzucanka siatkarska (młodsze dzieci).

### **iii. c) Faza podsumowująca**

1. Ćwiczenia uspokajające. Swobodna zabawa piłkami wg inwencji uczniów.
2. Ćwiczenia korektywne. Zwis tyłem na drabinkach.
3. Zbiórka w siadzie. Wyróżniamy uczniów, którzy byli najbardziej koleżeńscy podczas zabaw. Podsumowujemy wyniki. Objaśniamy, na czym polega wypoczynek czynny i bierny oraz o tym jak możemy wykorzystać elementy siatkówki w zabawach rekreacyjnych. Przypominamy warunki bezpieczeństwa podczas zabaw.
4. Zbiórka w dwuszeregu, pożegnanie.

### **e. 5. Bibliografia**

1. Adamczyk S., Uzarowicz J., Zagórski B., *Piłka siatkowa*, AWF Kraków, Kraków 1989.
2. Kołodziej J., *Kultura fizyczna, zeszyt nr 3 – mini gry sportowe*, IKN-ODN w Rzeszowie, Rzeszów 1989.
3. Kołodziejowie M. i J., *Wybrane lekcje wychowania fizycznego w klasach IV-VIII*, Wydawnictwo FOSZE, Rzeszów 1994.
4. Uzarowicz J., *Piłka siatkowa – technika*, AWF Kraków, Kraków 1994.

**f. 6. Załączniki**

brak

**g. 7. Czas trwania lekcji**

45 minut

**h. 8. Uwagi do scenariusza**

Lekcja przeznaczona jest dla uczniów klas: V i VI szkoły podstawowej.