

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z PIŁKI SIATKOWEJ

TEMAT: Odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w dwójkach

CELE LEKCJI W ZAKRESIE:

- **Psychomotoryczności:**
 - uczeń wzmocni siłę mięśni ramion i obręczy barkowej
 - uczeń poprawi orientację przestrzenną
 - uczeń poprawi koordynację wzrokowo-ruchową
 - uczeń poprawi szybkość reakcji
- **Umiejętności:**
 - uczeń potrafi prawidłowo przyjąć postawę siatkarską
 - uczeń potrafi poruszać się po boisku krokiem odstawno-dostawnym
 - uczeń wykona odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym
- **Wiadomości:**
 - uczeń wie, jak przygotować organizm do wysiłku
 - uczeń zna podstawowe przepisy gry w siatkówkę
 - uczeń zna technikę wykonania odbicia sposobem górnym i dolnym
- **Wychowania:**
 - uczeń będzie dbał o bezpieczeństwo własne i współwiczących
 - uczeń przygotowuje i uporządkuje miejsce ćwiczeń.

Klasa: V a, c (dziewczęta)

Termin: 11.03.2014 r. (2 godz. lekcyjna)

Liczba ćwiczących: 22

Czas trwania: 45 min.

Miejsce ćwiczeń: duża sala gimnastyczna

Przybory i przyrządy: piłki siatkowe, piłki lekarskie, magnetofon

Metody prowadzenia lekcji: naśladowcza-ścisła, zadaniowa-ścisła

Część lekcji	Treść i opis ćwiczeń	Uwagi organizacyjno-metodyczne
1	2	3
I. WSTĘPNA	1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie gotowości uczniów do zajęć. 2. Podanie zadań i celów lekcji. 3. Zabawa ożywiająca „Berek spinacz”. Każdy z ćwiczących ma jeden spinacz przyczepiony do koszulki. Zabawa polega na zabraniu jak największej ilości spinaczy w określonym przez nauczyciela czasie. W wersji zmodyfikowanej zadaniem jest pozbycie się swojego spinacza przez przyczepienie go innej osobie do koszulki.	Zbiórka w szeregu. Nauczyciel wprowadza uczennice do tematu lekcji. Teren zabawy ograniczony, każdy zabrany spinacz przyczepiany jest do koszulki w miejscu widocznym i dostępnym do zabrania. Nauczyciel wyłania zwycięzców.

II. GŁÓWNA	Ćwiczenia w biegu: - podrzut piłki i krążenia RR w przód (obustronne) - piłka oburącz przed sobą – bieg z wysokim unoszeniem kolan - piłka oburącz z tyłu – bieg z uderzaniem piętami o piłkę - wyrzut piłki w górę, przysiad, wyskok w górę i chwyt piłki - toczenie piłki po podłodze prawą i lewą ręką Ćwiczenia w rozsypce: - Krążenie głowy, nadgarstków, stawów skokowych - Krążenie T z piłką (obszerne) - Skłony T do nóg (z piłką) - Przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę - Przysiady z piłką trzymaną oburącz przed sobą - Podrzuty piłki i max ilość kłaśnieć - Leżenie przodem piłka oburącz z przodu – skłony T w tył - Leżenie przewrotne z piłką trzymaną między stopami W dwójkach - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej - podania piłki na zmianę P i LR - podania piłki z odbiciem od parkietu na zmianę P i LR - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej z wysokim torem lotu piłki - podania piłki zza głowy oburącz - podania piłki zza głowy oburącz z odbiciem piłki od parkietu 1. Ćwiczenia techniki odbić piłki sposobem górnym i dolnym - odbicia piłki sposobem górnym w siadzie kłęcznym - j.w. sposobem dolnym - jeden U dorzuca piłkę, drugi U wykonuje odbicie oburącz górne nad głową i chwyt piłki. - j.w., ale piłka odbita dołem nad głowę - j.w. z tym że piłka najpierw jest odbita dołem później górną i chwyt - odbicie piłki górną z kozłem o parkiet - j.w., ale odbicie dołem - dowolne odbicia piłki - odbicia sposobem oburącz górnym w miejscu, w marszu	Uczennice biorą po 1 piłce, ćwiczą w poprzek sali. - po podaniu obrót o 360° - w truchcie bez przemieszczania się - po każdym podaniu uczeń wykonuje przysiad - po podaniu podskok z uniesieniem kolan do klatki piersiowej - po podaniu U wykonuje skłon T - po podaniu pajacyki Przypomnienie, pokaz przez N prawidłowej techniki i czynności wykonywanych podczas odbić piłki. - jeden U w pozycji stojącej dorzuca piłkę, drugi wykonuje odbicie - UU naprzeciw siebie w odległości 3 m. Piłka dorzucana jest dołem. Ćwiczenia wykonywane są na zmianę - przed odbiciem piłka ma wykonać jeden kozioł od parkietu - UU sami wybierają sobie pozycję w jakiej odbijają Zwrócenie uwagi na
--	--	---

III. KOŃCOWA	- odbicia sposobem oburącz dolnym w miejscu, w marszu 2. Zabawa z piłką „<i>Kto więcej razy odbije piłkę</i>”. Jedna drużyna w siadzie skrzyżnym w kole, druga biega. Na sygnał uczniowie w kole odbijają do siebie piłkę sposobem oburącz górnym przez tyle czasu, ile zajmie drużynie drugiej bieg po obwodzie sali. Uczniowie biegnący za piłkami lekarskimi ułożonymi w rogach sali, muszą dotknąć każdej z nich. Kończą siadem skrzyżnym. Gdy drużyna ukończy bieg, kończymy liczyć odbicia. Wygrywa drużyna, która miała więcej odbić. 3. Gra uproszczona. Gra w piłkę siatkową z zastosowaniem elementów poznanych na lekcji. Zabawa uspokajająca „<i>Zamrożenie</i>” Ćwiczący poruszają się swobodnie w różnych kierunkach w rytmie muzyki. Po chwili nauczyciel wyłącza muzykę, co jest równocześnie sygnałem dla ćwiczących, aby zatrzymali się w takiej pozycji w jakiej znaleźli się w chwili, gdy umilkła muzyka. Zadaniem ćwiczących jest utrzymanie równowagi w tej „zamrożonej” pozycji. Po włączeniu muzyki wszyscy ponownie zaczynają się poruszać w różnych kierunkach sali. Zbiórka w szeregu. Omówienie lekcji. Wyróżnienie najlepiej ćwiczącej pary i zespołu.	poprawność wykonania ćwiczeń. . Podział na 4 zespoły. Uczennice ustawiają się w rozsypce . Nauczyciel włącza muzykę. Uczniowie siedzą w siadzie skrzyżnym w półkolu twarzą do prowadzącego. Zwrócenie uwagi na poprawną sylwetkę. Uporządkowanie miejsca ćwiczeń.
--------------------------------	--	---