

scenariusz zajęć lekcji w-f

Temat lekcji: Odbicia piłki oburącz górą i dołem w dwójkach przez siatkę.

Cele główne lekcji w zakresie:

1. **Umiejętności:** poprawność wykonywania ćwiczeń doskonalących elementy techniki gry
2. **Motoryczności:** kształtowanie szybkości, skoczności, zwinności i koordynacji ruchowej.
3. **Wiadomości:** znajomość podstawowych zasad i przepisów gry.
4. **Wychowania:** samokontrola podczas ćwiczeń i współdziałanie w zespole.

Metody realizacji zadań ruchowych; - zabawowa klasyczna, naśladowcza ścisła, zadaniowa ścisła.

Klasa: IV dziewczęta.

Czas trwania: 45 minut.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna.

Przybory: piłki do minisiatkówki, siatka do gry.

Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Czas w min	Uwagi metodyczno-organizacyjne
Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć.	1.Zbiórka ćwiczących. 2.Powitanie. 3.Sprawdzenie obecności i przygotowania do zajęć.	2	Ustawienie grupy w szeregu Powitanie okrzykiem. Kontrola wzrokowa stroju i obuwia sportowego.
Motywacja uczniów do zajęć.	1.Podanie tematu i zadań lekcji. 2.Motywowanie uczniów do aktywnego udziału w ćwiczeniach i współzawodnictwa w grach i zabawach . 3.Zabawa ożywiająca „Berek z piłką”.	3	Metoda zabawowa klasyczna.
Rozgrzewka, profilaktyka, rozwój psychomotoryki	1.W marszu naprzemianstronne krążenia ramion w przód. 2.W marszu rozgrzewanie nadgarstków i wyciskanie splecionych palców. 3.W marszu równoczesne krążenia ramion w tył. 4.W biegu na sygnał przyjmowanie postawy siatkarskiej do odbicia oburącz górą i oburącz dołem na przemian. 5.W biegu na sygnał wyskok w górę z odbicia obunóż i klaśnięcie w dłonie nad głowę, po wylądowaniu zmiana kierunku biegu. 6.Poruszanie się krokiem odstawno-dostawnym z wymachem ramion w bok, na sygnał dotknięcie podłogi obiema rękoma i zmiana nogi prowadzącej. 7.W ustawieniu tyłem do siebie trzymając się za ręce równoczesne wznosy i opusty ramion	10	W rzędzie dookoła sali, odstępy między uczniami ok. dwóch kroków. Metoda naśladowcza ścisła. Nauczyciel demonstruje ćwiczenia i zwraca uwagę na poprawność ich wykonania przez wszystkich uczniów. Po przejściu do marszu uczniowie tworzą dwójki i ustawiają się wzdłuż sali w odstępach ok.2-3 kroków między dwójkami.
	8.W ustawieniu tyłem do siebie trzymając się za ręce skręty tułowia w prawo i w lewo.		Ustawienie w dwójkach jak wyżej.

	<p>9.W ustawieniu tyłem do siebie trzymając się za ręce nad głową jednoczesne wykroki prawą następnie lewą nogą w przód.</p> <p>10.Opady tułowia w przód z pogłębieniem z ramionami ułożonymi na barkach partnerki</p> <p>11.Zabawa skoczna „Walka kogutów”.</p> <p>12.Podania piłki oburącz zza głowy przez siatkę po odchyleniu w tył.</p> <p>13.Podania piłki oburącz od dołu przez siatkę, po podaniu przysiad podparty.</p> <p>14.Podanie oburącz znad głowy przez siatkę w wyskoku z odbicia obunóż.</p> <p>15.Podanie oburącz w tył przez głowę po skłonie w przód.</p>		<p>Ustawienie w dwójkach jak wyżej przodem do siebie.</p> <p>Metoda zabawowa klasyczna.</p> <p>Ustawienie w dwójkach naprzeciw siebie w odległości ok.3m. od siatki, jedna piłka na dwójkę.</p> <p>Podający staje tyłem w momencie podania.</p>
<p>Kształtowanie umiejętności i doskonalenie sprawności.</p>	<p>1.Odbicia piłki oburącz górami w miejscu – raz nad sobą, drugi raz do partnerki, po odbiciu skłon w przód z dotknięciem rękoma podłogi.</p> <p>2.Odbicia piłki oburącz górami z poruszaniem się – raz przed siebie i podejście pod piłkę, drugi raz do partnerki przez siatkę.</p> <p>3.Pojedyncze odbicia piłki oburącz górami przez siatkę w dwójkach.</p> <p>4.Odbicia piłki oburącz dołem w miejscu – raz przed sobą, drugi raz do partnera przez siatkę, po odbiciu obrót o 360^o, raz w prawo raz w lewo.</p> <p>5.Odbicia piłki oburącz dołem z poruszaniem się – raz przed siebie w przód i podejście pod piłkę, drugi raz do partnera przez siatkę.</p> <p>6.Pojedyncze odbicia piłki oburącz górami w siadzie skrzyżnym.</p> <p>7.Gry małe 2 x 2 doskonalące poznane wcześniej elementy techniczno- taktyczne.</p>	25	<p>Metoda zadaniowa ściśle.</p> <p>Ustawienie w dwójkach z piłką naprzeciw siebie w odległości ok.2-3m.od siatki</p> <p>Ustawienie ok.4m. od siatki, po odbiciu powrót tyłem na miejsce rozpoczęcia ćw.</p> <p>Dążyć do utrzymania ciągłości ćwiczenia.</p> <p>Ustawienie w odległości ok.2-3m. od siatki.</p> <p>Ustawienie ok.4m. od siatki, po odbiciu powrót tyłem na miejsce rozpoczęcia ćw.</p> <p>Współzawodnictwo dwójek na ilość odbić.</p> <p>Według zasad i przepisów minisiatkówki.</p>
<p>Uspokojenie organizmu.</p>	<p>1.Toczenie piłki poprzez wypchnięcie oburącz w przód do uczniów siedzących rozkrocznie na obwodzie koła.</p> <p>2.Siad skrzyżny z rękoma na kolanach i wyprostowanymi plecami.</p> <p>3.Omówienie lekcji, podsumowanie współzawodnictwa zespołów dwójkowych.</p>	3	<p>Koła tworzą czterech uczniowie zespołów rywalizujących ze sobą w grze na własnym boisku.</p> <p>W kołach jak wyżej uczniowie kształtują odruch prawidłowej postawy i słuchają nauczyciela.</p>
<p>Czynności organizacyjno- <u>porządkowe.</u></p>	<p>1.Przejsię swobodnym marszem do ustawienia na miejsce zbiórki.</p> <p>2.Pożegnanie z grupą.</p>	2	<p>Wyznaczeni uczniowie zbierają piłki. Ustawienie w szeregu.</p> <p>Pożegnanie okrzykiem.</p>

