

Program pt. „Zajęcia rekreacyjno sportowe – piłka siatkowa”

Program zawiera zagadnienia edukacji prozdrowotnej, podporządkowanej specyfice ogólnorozwojowej klas gimnazjalnych. Zajęcia pozwalają na dalsze wzbogacanie rodzajów aktywności ruchowej oraz wdrażania do czynnego uprawiania piłki siatkowej.

Treści edukacyjne są tak dobrane, aby umożliwiły wspomaganie rozwoju każdego ucznia, ułatwiając mu dorastanie do samodzielnego, a zarazem wartościowego życia. Realizowane treści mają dostarczać uczniom satysfakcję, premiować ich inwencję twórczą po to, aby czuli się doceniani i chcieli dalej się rozwijać. Program stwarza okazję do dokonywania samooceny aktywności oraz własnych osiągnięć.

Głównym założeniem z zakresu wychowania fizycznego jest: kontynuowanie uprawiania dyscyplin sportowych na następnym szczeblu edukacji, możliwość rozwoju uczniów uczęszczających na dodatkowe zajęcia pozalekcyjne oraz upowszechnianie tych dyscyplin wśród uzdolnionych ruchowo uczniów.

Cele ogólne kształcenia i wychowania:

- harmonijny i wszechstronny rozwój organizmu;
- kształtowanie sprawności ogólnej;
- nauczanie i doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych z zakresu piłki siatkowej;
- kształtowanie postaw współdziałania zespołowego i wzajemnej odpowiedzialności;
- przygotowanie do udziału w zawodach sportowych;
- propagowanie zdrowego stylu życia i aktywnego spędzania czasu wolnego;
- przekazywanie wiedzy na temat organizmu i jego potrzeb rozwojowych;
- kształtowanie nawyków higienicznych;
- kształtowanie właściwych postaw i zachowań sportowych, etycznych i moralnych (współdziałanie w zespole, gra „fair-play”, itp.);

Cele szczegółowe:

Rozwijanie dyspozycji do piłki siatkowej

- zabawy i ćwiczenia utrwalające nawyk prawidłowej postawy siatkarskiej
- poruszanie się po boisku
- odbicia piłki sposobem obręcz górnym
- odbicia piłki sposobem dolnym
- zagrywka sposobem górnym
- przyjęcie zagrywki

- zbitcie piłki
- ćwiczenia zastawiania-blokowania
- taktyka w piłce siatkowej .

Szczegółowe treści kształcenia:

1. Przygotowanie fizyczne.

a) kształtowanie wytrzymałości:

- duże zabawy biegowe
- marszobiegi z pokonywaniem przeszkód naturalnych
- podchody, orientacja w terenie
- kształtowanie wytrzymałości przez stosowanie ćwiczeń specjalistycznych

b) kształtowanie szybkości:

- starty i przebieżki z różnych pozycji wyjściowych (leżenia, siadu, klęku)
- poruszanie się po boisku ze zmianą kierunku

c) kształtowanie siły:

- z przysiadu przy drabinkach, wyprost nóg z partnerem na barkach
- rzuty oburącz piłką lekarską
- przeskoki obunóż nad ławeczką
- zeskoki na materac z różnych wysokości

2. Technika gry

a) zabawy oswajające z piłką

- zabawy rzutne.
- zabawy skoczne,
- gry i zabawy szybkościowo – zwinnościowe;

b) postawa siatkarska

- pokaz i objaśnienie prawidłowej postawy: niskiej, wysokiej,
- pokaz i objaśnienie sposobów poruszania się po boisku,
- gry i zabawy doskonalące;

c) odbicia piłki sposobem oburącz górnym

- układanie dłoni na piłce,
- szybkie odbicia piłki od podłoża, ściany,
- podrzuty i chwytaki piłki,
- rzuty i odbicia piłki po koźle, od ściany,

- odbicia piłki w klęku, leżeniu, w siadzie skrzyżnym,
 - odbicia piłki nad sobą i do partnera,
 - odbicia piłki w parach, czwórkach, trójkach w miejscu i w ruchu,
 - odbicia piłki w grach i zabawach ruchowych;
- d) odbicia piłki sposobem oburącz dolnym
- toczenie piłki w parach,
 - odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w siadzie, w klęku,
 - odbicia piłki w grach i zabawach,
 - gry i zabawy doskonalące odbicia górne i dolne;
- e) zagrywka
- dolna,
 - tenisowa (w miejscu i w wyskoku),
 - prawidłowa pozycja ciała,
 - ustawienie i ruch ręki,
 - ćwiczenia przy ścianie,
 - ćwiczenia w parach,
 - celność zagrywki;
- f) zbitcie piłki
- zbitcie bez piłki, rozbieg,
 - wyskok (praca rąk i całego ciała),
 - zbitcie piłki z własnego podrzutu,
 - zbitcie dynamiczne,
 - plasowanie,
 - kiwnięcie,
 - zbitcie po bloku,
 - atak kierowany;
- g) blok
- skoki z przekładaniem dłoni za siatkę,
 - skoki do bloku w parach,
 - blokowanie podrzucanych piłek;
- h) Taktyka zespołowa
- systemy asekuracji bloku,
 - warianty ustawień zespołu,
 - system „czwartego” w ataku,

Procedury osiągnięcia celów

- a) zasady nauczania
 - aktywności
 - pogłębłości,
 - stopniowania trudności,
 - systematyczności,
 - utrwalania,
 - przystępności i indywidualnych zadań;
- b) metody nauczania
 - analityczna,
 - syntetyczna,
 - kompleksowa;
- c) metody przekazywania wiadomości
 - pokaz,
 - opowiadanie,
 - dyskusja,
 - pogadanka;
- d) formy prowadzenia zajęć
 - ścisła,
 - fragmentów gry,
 - gra uproszczona,
 - szkolna,
 - właściwa;
- e) środki niezbędne do realizacji
 - baza (sala gimnastyczna i jej wyposażenie, teren wokół szkoły, sprzęt sportowy),
 - kasety, plansze, literatura.

Osiągnięcia uczniów po realizacji programu

1. Opanuje umiejętność samokontroli i samooceny własnego rozwoju somatycznego tj. wysokość i ciężar ciała),

2. Opanuje umiejętność samokontroli i samooceny sprawności kondycyjno - koordynacyjnej z wykorzystaniem dowolnego testu lub próby,
3. Uczeń uświadomi sobie potrzebę aktywności ruchowej.
4. Umieć prowadzić rozgrzewkę przed zajęciami z zachowaniem podstawowych zasad: wszechstronności, natężenia wysiłku, zmienności pracy mięśniowej.
5. Zrozumie i będzie stosował zasadę "fair- play".
6. Podnosi swoje umiejętności motoryczne.
7. Udoskonali swoje umiejętności techniczne i taktyczne z piłki siatkowej.
8. Będzie znał przepisy piłki siatkowej.
9. Potrafi zorganizować i sędziować mecz piłki siatkowej.
10. Zrozumie i będzie stosował zasady kulturalnego kibicowania.
11. Będzie dbał o prawidłową postawę ciała.
12. Zrozumie potrzebę higienicznego i zdrowego stylu życia.

Ocena i kontrola

1. Sprawdziany z zakresu sprawności ogólnej:
 - a) Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej
 - b) Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory.
2. systematyczność uczęszczania na zajęcia,
3. stopień opanowania zaplanowanych ćwiczeń i fragmentów gry,
4. zawody szkolne i międzyszkolne.

Opracował: Tomasz Koziół

Wykorzystana literatura

1. Adamczyk S., Uzarowicz J., Zagórski B. 1989 r. Piłka siatkowa.
2. Hałaburda D. 1987 r. Piłka siatkowa
3. Kolebek T. 1994 r. Piłka siatkowa.
4. Kowalski L. 1993 r. Taktyka ataku i bloku w siatkówce.
5. Kulgawczuk R. 1990 r. Piłka siatkowa - nauczanie i doskonalenie gry.
6. Lozański H., Ered J. 1993 r. Podstawy teorii treningu..
7. Papageorgrgian A., Spitzley W. 1999 r. Piłka Siatkowa Podręcznik nauczania podstawowego.

8. Uzarowicz Jerzy, Zdebska Halina 1998 r. Piłka Siatkowa program szkolenia dzieci i młodzieży Centralny Ośrodek Sportu.