

PROGRAM ZAJĘĆ

ODDZIAŁU SPORTOWEGO z PIŁKI SIATKOWEJ KLAS IV – VI

w Szkole Podstawowej nr 9 im. ks. kard. St. Wyszyńskiego w Lesznie

SPIS TREŚCI:

- I. Wstęp;
- II. Adresat programu;
- III. Celem edukacyjne;
- IV. Zadania szkoły;
- V. Cele ogólne;
- VI. Szczegółowe treści kształcenia:
 - a. Technika,
 - b. Taktyka,
 - c. Kształtowanie cech motorycznych;
- VII. Działania wychowawcze;
- VIII. Metody, formy i środki;
- IX. Osiągnięcia uczniów po zrealizowaniu programu;
- X. Ewaluacja programu;
- XI. Bibliografia.

I. WSTĘP

Program został opracowany w oparciu o "Podstawy programowe z wychowania fizycznego dla szkół podstawowych" (Rozp. MENiS z dnia 26. II. 2002r.). Za główny cel wychowania fizycznego należy uważać zarówno doskonalenie ciała i funkcji psychomotorycznych wychowanka, jak również ukształtowanie u niego takiego systemu wiedzy, umiejętności i nawyków oraz postaw wobec kultury fizycznej, który w praktyce przejawiać się będzie w dążeniu i działaniu na rzecz utrzymania przez całe życie wysokiej sprawności fizycznej i zdrowia.

II. ADRESAT PROGRAMU

Program przeznaczony jest do realizacji w szkole podstawowej dla uczniów klas IV-VI. Adresatem programu są dziewczęta i chłopcy wykazujący zainteresowanie piłką siatkową. Uczestniczący w zajęciach będą mogli sprawdzić swoje umiejętności, uczestnicząc w zawodach sportowych i turniejach. Przewidziane są również sprawdziany bieżące umożliwiające kontrolę postępów uczniów. Opracowany program realizowany będzie w cyklu trzech lat, w wymiarze co najmniej (6+4) godzin tygodniowo, osobno dla grupy dziewcząt i chłopców.

Wstępna selekcja

Podstawa rekrutacji na zajęcia sekcji siatkarskie są:

- Pomiar cech fizycznych (waga, wzrost, rozpiętość ramion),

- Sprawdzian cech motorycznych:
 - Moc – rzut piłką lekarską w tył przez głowę
 - Szybkość, zwinność – bieg wahadłowy 4 x 5 m,
 - Skoczność – skok w dal z miejsca,
 - Technika wybranego elementu,

- Zgoda rodziców
- Ankieta.

Nauczyciele realizujący program

Opracowany program będą realizować nauczyciele wychowania fizycznego posiadający przygotowanie w zakresie prowadzenia zajęć z piłki siatkowej: instruktorzy piłki siatkowej.

Opis warunków szkolnych

Szkoła, dla której ten program jest przeznaczony mieści się w środowisku miejskim. Wyposażona jest w salę sportową o wymiarach (18 x 9 m). Szkoła ma do dyspozycji także halę sportową (44 x 25 m), salę do gimnastyki korekcyjnej, siłownię. Na zewnątrz budynku dysponujemy boiskiem szkolnym, dwoma boiskami do piłki ręcznej, dwoma boiskami do koszykówki, bieżnią tartanową 100 m, bieżnią z odskocznia do skoku w dal, miejscem do pchnięcia kulą. W odległości 1 km od szkoły znajduje się basen. Szkoła wyposażona jest dobrze w sprzęt sportowy: przybory (piłki siatkowe, koszykowe, ręczne) i przyrządy sportowe (skrzynie, materace, ławeczki, płotki itp.).

III. CELE EDUKACYJNE

1. Uświadomienie uczniom potrzeby prowadzenia zdrowego stylu życia i dbałość o prawidłową postawę ciała.
2. Doskonalenie sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej.
3. Doskonalenie elementów technicznych i taktycznych z zakresu piłki siatkowej.
4. Działania wychowawcze poprzez: wdrażanie do realizacji aktywności ruchowej i określenie roli czasu wolnego i wypoczynku w rzeczywistości.
5. Rozwijanie walorów piłki siatkowej w różnych jej odmianach poprzez kształtowanie sprawności ogólnej i specjalnej.
6. Wzbogacanie uczniów w wiadomości dotyczące historii piłki siatkowej w Polsce i na świecie, przepisów i sędziowania.
7. Osiągnięcie przez uczniów wysokiego poziomu sprawności fizycznej.
8. Ukształtowanie dojrzałej osobowości uczniów ukierunkowanej na osiągnięcie celów dzięki umiejętności współdziałania i współzawodnictwa.
9. Przygotowanie do udziału w zawodach sportowych.

IV. ZADANIA SZKOŁY

1. Umożliwienie zorganizowania zajęć pozalekcyjnych.
2. Udostępnienie sali gimnastycznej i sprzętu sportowego.
3. Propagowanie wśród uczniów czynnego wypoczynku i nawyków zdrowego stylu życia.
4. Wspieranie prozdrowotnych działań i zachowań ucznia.
5. Zapewnianie harmonijnego rozwoju fizycznego.
6. Zapewnianie kształtowania charakteru i pożądanых postaw w działaniu zarówno indywidualnym, jak i zespołowym.

V. CELE OGÓLNE

1. Doskonalenie motoryki:
 - o szybkości,
 - o zwinności,
 - o skoczności,
 - o gibkości,
 - o siły,
 - o wytrzymałości.
2. Kształtowanie prawidłowej postawy ciała.
3. Nauka i doskonalenie elementów techniki.
4. Nauka i doskonalenie taktyki.
5. Eliminowanie błędów technicznych i taktycznych.
6. Nauka współpracy w zespole.
7. Zapoznanie uczniów z systemami rozgrywania zawodów piłki siatkowej.
8. Zapoznanie uczniów z zasadami gry i sędziowania piłki siatkowej.
9. Kontrola i ocena sprawności ogólnej i specjalnej, ankieta.
10. Kształtowanie nawyku czynnego wypoczynku.
11. Udział w zawodach sportowych.
12. Odnowa biologiczna – zajęcia na basenie (1h tygodniowo w kl. IV – VI)

VI. SZCZEGÓŁOWE TREŚCI KSZTAŁCENIA

TECHNIKA

A. Przyjmowanie postawy siatkarskiej wysokiej i niskiej.

1. Przyjmowanie postawy siatkarskiej w miejscu.
2. Przyjmowanie postawy siatkarskiej po przemieszczeniu się lub po wykonaniu jakiegoś elementu technicznego.
3. Przyjmowanie postawy siatkarskiej po wykonaniu innej czynności ruchowej (np. padu bocznego).

B. Przemieszczanie się po boisku.

1. Przemieszczanie się po boisku w sposób naturalny:
 - a. w chodzie,
 - b. w biegu,
 - c. w wyskoku.
2. Przemieszczanie się po boisku w sposób specjalistyczny:
 - a. krokiem odstawno-dostawnym:
 - w prawo i w lewo na nieduże odległości
 - w głębi boiska przed akcją obronną
 - w do zastawiania
 - b. krokiem skrzyżnym:
 - w prawo i w lewo na nieduże odległości
 - dochodzenie do współpartnera lub miejsca blokowania
 - zastosowanie dojścia krokiem skrzyżnym po uprzednim wyskoku
 - c. wypadem:

- w przód
 - w skos
 - w bok i w tył
- d. zwodem:
- do ataku w prawą i lewą stronę
- e. doskokiem:
- w pozycji statycznej
 - do ataku (zbiecia)
 - do blokowania (zastawiania)
- f. padem:
- przodem
 - bokiem
 - tyłem
- g. rzutem:
- z miejsca lub rozbiegu.

C. Odbicia piłki sposobem górnym.

1. Odbicia piłki sposobem górnym oburącz:
 - a. do przodu w wyskoku
 - wystawianie piłki
 - przyjęcie zagrywki
 - obrona,
 - b. odbicia w wypadach,
 - c. odbicia do tyłu w miejscu z wyskoku,
 - d. odbicia sytuacyjne (krawędziami dłoni, otwartymi dłońmi).
2. Odbicia piłki sposobem górnym jednorącz:
 - a. "kiwnięcie",
 - b. piąstkowanie,
 - c. odbicie palcami.

D. Odbicia piłki sposobem dolnym.

1. Odbicia piłki sposobem dolnym oburącz:
 - a. przyjęcie zagrywki lub w działaniach obronnych,
 - b. w ułożeniu bocznym ramion,
 - c. w pozycjach o zachwianej równowadze (pady, rzut),
 - d. do tyłu.
2. Odbicia piłki sposobem dolnym jednorącz:
 - a. Sytuacyjne,
 - b. o zachwianej równowadze.

E. Zagrywka.

1. Zagrywka dolna.
2. Zagrywka tenisowa.
3. Zagrywka szybująca.

F. Atak.

1. Zbiecie:
 - a. tenisowe,

- b. plasing,
- c. kiwnięcie.

G. Blok.

1. Blok pojedynczy:
 - a. faza dojścia w miejsce wyskoku do bloku,
 - b. faza wyskoku,
 - c. faza blokowania właściwego,
 - d. faza lądowania.
2. Blok grupowy:
 - a. Podwójny,
 - b. Potrójny.

TAKTYKA

A. Taktyka gry w ataku.

1. Taktyka gry:
 - a. z wystawiającym z linii ataku,
 - b. z wystawiającym z linii obrony,
 - c. bez zmiany miejsc,
 - d. ze zmianą miejsc.
2. Działania zawodnika rozgrywającego.
3. Asekuracja ataku.
4. Organizacja ataku po przyjęciu zagrywki.
5. Rozwiązania z wystawiającym z linii ataku.
6. Rozwiązania z wystawiającym z linii obrony.
7. Organizacja kontrataku.

B. Taktyka gry w obronie.

1. Taktyka obrony:
 - a. piłki zagrywanej przez przeciwnika, tzw. przyjęcie zagrywki,
 - b. piłki atakowanej przez przeciwnika,
 - c. pola w asekuracji własnego ataku.
2. Ustawienie w czasie zagrywki własnej.
3. Obrona własnego pola gry przeciw celowemu lub przypadkowemu pierwszemu przebiciu piłki w kontrataku.
4. Obrona własnego pola gry przeciw celowemu przebiciu piłki zamiast wykonania wystawy.
5. Działania obronne w sytuacji, gdy u przeciwnika w trzecim odbiciu występuje konieczność przebicia piłki zamiast ataku.
6. Obrona przeciw atakowi w drugim uderzeniu.
7. Obrona przeciw atakowi w trzecim uderzeniu.

KSZTAŁTOWANIE CECH MOTORYCZNYCH

A. Szybkość

1. Starty z różnych pozycji wyjściowych.
2. Bieg z rywalizacją na krótkich odcinkach.
3. Sztafety wahadłowe z pokonywaniem przeszkód.

4. Biegi, starty, zwroty wykonywane na sygnał.
5. Zabawy i gry bieżne.
6. Szybkie wykonywanie czynności, przewrót w przód, odbieranie piłki, bieg, pad boczny.
7. Szybkie przechodzenie od jednego do drugiego działania.

B. Moc

1. Gry i zabawy skocznościowe.
2. Wieloskoki z miejsca i rozbiegu na różnym podłożu.
3. Zeskoki z różnych wysokości z lądowaniem na nogi do przysiadu.
4. Przeskoki przez przeszkody z odbicia obunóż.
5. Wyskoki dosiężne.

C. Siła

1. Skoki "zajęcze", walki "kogutów", podskoki w przysiadzie w różnych kierunkach.
2. Ćwiczenia mięśni tułowia i obręczy barkowej z pomocą przyborów i współwiczających.
3. Odbicia piłki lekarskiej 1 kg sposobem górnym.
4. Wieloskoki z odbicia obunóż.
5. Uginanie ramion w podporze.
6. Pokonywanie ciężaru własnego ciała.

D. Zwinność - koordynacja

1. Bieg z zadaniami dodatkowymi: zmiana kierunku biegu, wyskok, obroty, siady, przewroty.
2. Tory przeszkód (przeskoki, czołganie, biegi slalomem, biegi na czworakach).
3. Przewroty łączone na materacach.
4. Ćwiczenia akrobatyczne.
5. Obwód stacyjny z zastosowaniem elementów gimnastyki podstawowej.
6. Serie rzutów i padów siatkarskich.
7. Żonglerka piłkami.
8. Omijanie przeszkód, ocenianie odległości usytuowania przedmiotu.

E. Wytrzymałość

1. Marszobiegi terenowe przeplatane ćwiczeniami zwinnościowymi i ogólnorozwojowymi.
2. Wytrzymałościowe tory przeszkód.

F. Wiadomości

1. Opanowanie przepisów gry, przestrzegania przepisów, umiejętność liczenia punktów.
2. Umiejętne zastosowanie ćwiczeń podczas rozgrzewki przed meczem.
3. Przygotowanie boiska do gry.
4. Przyzwyczajanie do roli i do obowiązków kapitana zespołu.
5. Wdrażanie do sędziowania spotkań - stosowanie poprawnej sygnalizacji.
6. Zaznajomienie z różnymi systemami rozgrywek oraz zasadami ustalania kolejności zajmowanych miejsc.

7. Umiejętne współdziałanie w grupie.
8. Wdrażanie zasad gry fair-play i umiejętne zachowanie się w roli kibica.
9. Przestrzeganie zasad higieny osobistej po meczu i zajęciach sportowych.
10. Organizacja międzyklasowych rozgrywek szkolnych.
11. Uczniowie znają historyczne i aktualne osiągnięcia reprezentacji kraju, ligowe drużyny siatkarskie oraz aktualne wyniki spotkań.

VII. DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE

1. Zapoznanie uczniów z bezpieczeństwem podczas zajęć i zawodów sportowych.
2. Wdrażania do współdziałania w grupie.
3. Wdrażanie do czynnego wyczerpania.
4. Przestrzeganie zasad "fair- play".
5. Poszanowanie szkolnego mienia.
6. Pomoc koleżeńska podczas wykonywania ćwiczeń.
7. Samokontrola i samoocena własnej aktywności na zajęciach i podczas zawodów.
8. Wdrażanie do samodyscypliny w czasie ćwiczeń.
9. Rozwijanie inwencji twórczej uczniów.
10. Zwalczanie nałogów.

VIII. METODY, FORMY I ŚRODKI

1. Zajęcia prowadzone będą z wykorzystaniem trzech metod nauczania tj. syntetycznej, analitycznej i kombinowanej. Przy wyborze określonej metody do wybranego zadania prowadzący uwzględnią będzie charakter ruchu do wykonania, percepcję i uzdolnienia ćwiczących oraz wymagany efekt ćwiczenia.
2. Kształtowanie sprawności ogólnej i ukierunkowanej prowadzone będzie w formie grupowej, indywidualnej, grupowo-indywidualnej oraz fragmentów gry, nauczanie przez grę: uproszczoną, szkolną i właściwą.
3. Podczas zajęć zostaną wykorzystane przybory typowe i nietypowe, wielofunkcyjne przyrządy typowe i nietypowe, środki dydaktyczne niezbędne do przekazu informacji, urządzenia stałe typowe i nietypowe, plansze fotograficzne, filmy, przeźrocza, pod-ręczniki.

IX. OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW PO ZREALIZOWANIU PROGRAMU, UCZEŃ:

1. Uświadomi sobie potrzebę aktywności ruchowej.
2. Zrozumie i będzie stosował zasadę "fair- play".
3. Podniesie swoje umiejętności motoryczne.
4. Udoskonali swoje umiejętności techniczne i taktyczne z piłki siatkowej.
5. Będzie znał przepisy piłki siatkowej.
6. Potrafił będzie zorganizować i sędziować mecz piłki siatkowej.
7. Zrozumie i będzie stosował zasady kulturalnego kibicowania.
8. Będzie dbał o prawidłową postawę ciała.
9. Zrozumie potrzebę higienicznego i zdrowego stylu życia.

REALIZACJA ZADAŃ PO PIERWSZYM ROKU NAUCZANIA W ZAKRESIE:

STANDARTY

WYCHOWANIE	UMIEJĘTNOŚCI	WIADOMOŚCI
<p>Ambicja w dążeniu do celu.</p> <p>Współpraca w celu osiągnięcia wyniku.</p> <p>Dostosowanie swoich działań do możliwości partnera.</p> <p>Kontrola i ocena wykonania zadania przez współpartnera.</p> <p>Właściwe zachowanie się w roli zawodnika i kibica.</p> <p>Postępowanie w sytuacjach sportowych, negocjacje, obrona własnego zdania, podporządkowanie się decyzjom sędziego.</p> <p>Wdrażanie do rekreacyjnego uprawiania piłki siatkowej.</p>	<p>Gry i zabawy kształtujące umiejętności siatkarskie.</p> <p>Wyrzuty i chwytaki piłki sposobem siatkarskim z postawy, klęku, leżenia i ze zmianą pozycji, w ruchu.</p> <p>Poruszanie się krokiem odstawno- -dostawnym, krokiem skrzyżnym oraz doskokami i biegiem, łączenie poznanych elementów techniki.</p> <p>Przyjęcie piłki sposobem górnym i dolnym w staniu, przysiadzie, klęku i leżeniu oraz ze zmianą pozycji.</p> <p>Zagrywka sposobem dolnym.</p> <p>Odbiór zagrywki sposobem dolnym.</p> <p>Wystawianie piłki.</p> <p>Dojście do zbitcia, próby zbitcia przez siatkę.</p> <p>Zestawianie piłki pojedyncze.</p> <p>Zastosowanie poznanych elementów w grze.</p> <p>Ustawienie w ataku i obronie.</p>	<p>Przepisy gry w piłkę siatkową.</p> <p>Sposoby poruszania się po boisku w obronie i ataku.</p> <p>Technika przyjęć i podań piłki sposobem górnym i dolnym, zagrywki dolnej przodem i bocznej oraz odbioru zagrywki.</p> <p>Technika wystawiania piłki oraz dojścia do zbitcia.</p> <p>Rodzaje ustawienia na boisku w obronie i ataku.</p> <p>Zasady organizacji klasowych rozgrywek.</p> <p>Walory rekreacyjne piłki siatkowej.</p> <p>Zespoły siatkarskie w regionie - zawodnicy i ich osiągnięcia.</p>

REALIZACJA ZADAŃ PO DRUGIM ROKU NAUCZANIA W ZAKRESIE:

STANDARTY

WYCHOWANIE	UMIEJĘTNOŚCI	WIADOMOŚCI
<p>Współpraca i współdziałanie w zespole.</p> <p>Wzajemna pomoc i motywacja w podejmowania zespołowego wysiłku.</p> <p>Poprawne zachowanie się w sytuacji zwycięstwa i porażki.</p> <p>Podporządkowanie się decyzjom trenera i kapitana zespołu.</p>	<p>Przyjęcie z podaniem piłki sposobem górnym i dolnym w zespołach dwójkowych i trójkowych oraz łączenie tych elementów w rozgrywaniu piłki przez siatkę.</p> <p>Łączenie zagrywki sposobem dolnym z odbiorem piłki w dwójkach i trójkach.</p> <p>Zastawianie i zbitcia piłki w zespołach dwójkowych</p>	<p>Zasady współdziałania w grze w dwójkach i trójkach.</p> <p>Współdziałanie sędziów podczas sędziowania zawodów, gestykulacja sędziego.</p> <p>Zasady organizacji rozgrywek na poziomie międzyklasowych (przygotowanie organizacyjne, techniczne, oprawa plastyczna zawodów).</p>

Właściwe zachowanie się w sytuacjach spornych - - kultura dyskusji, przedstawianie własnych argumentów i obrona swojego zdania.	i trójkowych. Współdziałanie w zestawieniu podwójnym. Współdziałanie w grze z zastosowaniem poznanych elementów techniki. Organizacja turnieju międzyklasowego, przepisy gry, sędziowanie zawodów.	System i rodzaje rozgrywek piłki siatkowej. Polska liga siatkówki, drużyny i ich osiągnięcia w Europie i na świecie. Reprezentacja kraju - współczesna i historyczne osiągnięcia polskich siatkarzy.
---	---	--

REALIZACJA ZADAŃ PO TRZECIM ROKU NAUCZANIA W ZAKRESIE:

STANDARTY

WYCHOWANIE	UMIĘJĘTNOŚCI	WIADOMOŚCI
Rola przywódcy, cechy przywódcy i style kierowania zespołem. Podporządkowanie się decyzjom kierownika zespołu a współpraca i współdziałanie w zespole. Sędziowanie jako trening umiejętności podejmowania decyzji w sytuacjach spornych i obrona własnego zdania. Właściwe zachowanie się jako kibic i zawodnik. Szacunek dla przeciwnika w obliczu przegranej.	Gry i zabawy z wykorzystaniem elementów piłki siatkowej. Ustawiania zespołu do odbioru piłki po zagrywce i ataku przeciwnika. Odbiór piłki po zagrywce, rozegranie piłki, atak lub kiwnięcie. Zastawienie piłki podwójne i potrójne. Asekuracja pola gry. Wykorzystanie nabytych umiejętności technicznych i taktycznych w grze. Organizacja i sędziowanie rozgrywek szkolnych.	Zasady współdziałanie w grze zespołów sześciuosobowych. Zasady organizacji rozgrywek na poziomie szkolnym (przygotowanie organizacyjne, techniczne i informacyjne). Światowe i europejskie zespoły siatkarskie, rozgrywki, zawody, wyniki, zawodnicy.

X. EWALUACJA PROGRAMU

1. Test sprawnościowy i jego analiza.

Sprawdziany przeprowadzone trzykrotnie: w październiku, lutym, czerwcu.

Sprawność ogólna:

- bieg wahadłowy 4 x 10 m,
- rzut piłką lekarską 2 kg - dziewczęta, 3 kg - chłopcy,
- skok w dal z miejsca,
- bieg na dystansie 30 m,
- bieg po kopercie 3 x 5 m,
- wyskok dosiężny z miejsca.

2. Semestralny sprawdzian umiejętności technicznych z piłki siatkowej.

Stopień opanowania umiejętności technicznych:

- naprzemienne odbicia w górę - sposobem górnym oburącz i dolnym oburącz, liczy się ilość odbić,

- b. celowanie zagrywką dolną w materace - 20 zagrywek z za linii, liczy się liczba prawidłowych zagrywek,
 - c. odbicia piłki przez linię w prostokącie 4 x 8 m podzielonym linią środkową na dwa kwadraty 4 x 4 m, odbicia piłki sposobem górnym oburącz raz nad sobą i drugi raz do drugiego kwadratu, bieg do tego kwadratu i odbicia piłki sposobem dolnym oburącz i do kwadratu pierwszego itd. W każdym kwadracie po dwa odbicia, liczy się liczba odbić,
 - d. celowanie zagrywką tenisową w materac - 20 zagrywek z za linii, liczy się liczba prawidłowych zagrywek,
 - e. wystawy z miejsca do wyznaczonych na ścianie kwadratów sposobem górnym,
 - f. wystawy z głębi pola po przemieszczeniu się sposobem górnym na przeciwne skrzydło do ataku przy siatce, liczy się jakość wystaw,
 - g. blokowanie z miejsca ataku współpartnera po przeciwnej stronie siatki,
 - h. blokowanie po dojściu - przemieszczanie się od jednej antenki do drugiej ok. 4 m,
 - i. przyjęcie zagrywki od współpartnera.
- 3. Praktyczny sprawdzian umiejętności sędziowania.
 - 4. Udział w zawodach sportowych.
 - 5. Ankieta dla uczniów.

XI. BIBLIOGRAFIA

- 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.

Leszno, 30.I.2013

Nauczyciele wychowania fizycznego:
Michał Bończek, Magdalena Kliber,