

Justyna Batko

nauczyciel wychowania fizycznego
w ZSŁ

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Temat lekcji:

Doskonalenie odbić górnych i dolnych w piłce siatkowej.

Czas trwania: 45 minut

Miejsce: Sala gimnastyczna

Klasa: 1

Forma organizacyjna:

Ćwiczenia frontalne, w parach i w grupach.

Metody:

- metoda zadaniowa i ścisła,
- pokaz i naśladowanie,
- metoda gier i zabaw ruchowych,
- samokontrola i korekta błędów.

Cele lekcji:

Cele ogólne:

- Doskonalenie techniki odbić górnych i dolnych w piłce siatkowej.
- Kształtowanie koordynacji wzrokowo–ruchowej, zwinności i precyzji.
- Rozwijanie współpracy i komunikacji w zespole.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- zna zasady poprawnego wykonania odbicia górnego i dolnego,
- potrafi zastosować technikę odbicia w sytuacji ruchowej,
- kontroluje siłę i kierunek odbicia,
- potrafi współpracować z partnerem w parze i w zespole,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Cele wychowawcze:

- Wyrabianie odpowiedzialności za współwiczających.
- Kształtowanie postawy fair play.

- Uczenie systematyczności i samokontroli.
-

PRZEBIEG LEKCJI

I. CZĘŚĆ WSTĘPNA (ok. 10 minut)

1. **Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności.**
 - Przypomnienie zasad bezpieczeństwa na lekcji.
 2. **Rozgrzewka ogólna:**
 - Bieg dookoła sali z różnymi formami ruchu: skipy A, C, wieloskoki, przeplatanka, trucht tyłem.
 - Krążenia ramion, bioder, nadgarstków, stawów skokowych.
 3. **Ćwiczenia specjalistyczne z piłką:**
 - Podrzuty i łapanie piłki oburącz, kozłowanie, rzuty w górę i chwyt po odbiciu od podłoża.
 - Krótkie odbicia piłki oburącz w górę z miejsca.
-

II. CZĘŚĆ GŁÓWNA (ok. 25/30 minut)

1 Nauka / doskonalenie odbicia dolnego:

- **Pokaz i omówienie techniki:**
Ustawienie nóg, praca ramion, napięcie mięśni przedramion, kierunek odbicia.
- **Ćwiczenia:**
 - Odbicia dolne piłki po podrzucie własnym.
 - Odbicia dolne w parach (na krótkim dystansie, potem zwiększonym).
 - Odbicia dolne z przemieszczeniem w przód i w tył.
 - Mini gra: „Kto dłużej utrzyma piłkę w grze” (w parach).

2 Nauka / doskonalenie odbicia górnego:

- **Pokaz i omówienie techniki:**
Ułożenie dłoni, praca nóg, tor lotu piłki.
- **Ćwiczenia:**
 - Odbicia górne po podrzucie własnym.
 - Odbicia w parach (najpierw stacjonarnie, potem z przemieszczaniem).
 - Odbicia górne z wykorzystaniem siatki — przerzucanie piłki nad siatką w parach.

3 Zastosowanie w grze:

- Ćwiczenie zintegrowane: odbicie dolne – odbicie górne – przerzut nad siatką.
- Gra szkolna z ograniczoną liczbą odbić (np. 3 maksymalnie).
- Sędziowanie, punktacja, współpraca zespołowa.

III. CZĘŚĆ KOŃCOWA (ok. 5 minut)

1. Ćwiczenia uspokajające i rozluźniające:

- Marsz z głębokim oddechem, krążenia ramion, lekkie rozciąganie.

Lekki stretching obręczy barkowej i nóg:

- Krążenia ramion
- Skłony w przód
- Rozciąganie łydek i ud

2. Podsumowanie lekcji:

- Omówienie poprawności wykonania odbić.
- Pochwała za zaangażowanie i współpracę.

3. Zbiórka końcowa, pożegnanie.

Uwagi metodyczne:

- Zwracać uwagę na poprawne ułożenie dłoni i napięcie ramion przy odbiciach.
- Wprowadzać korekty indywidualne.
- Dbać o bezpieczeństwo przy poruszaniu się po boisku i pod siatką.
- Zachęcać do komunikacji słownej podczas odbić („moja”, „ja mam!”).

Ewaluacja lekcji:

- Obserwacja poprawności technicznej odbić.
- Ocena zaangażowania i współpracy w parach / drużynach.
- Samoocena uczniów (krótkie podsumowanie: „co dziś udało mi się poprawić”).