

Program autorski zajęć pozalekcyjnych wychowania fizycznego – p. siatkowa dziewcząt i chłopców



Opracowała: mgr Agnieszka Kaczmarek

ZADANIA PROGRAMU

Głównym celem zajęć wychowania fizycznego w Zespole Szkół im. Kardynała Ignacego Jeża w Tymieniu jest ogólny rozwój sprawności fizycznej, poprawa stanu zdrowia, kondycji i koordynacji ruchowej dzieci. Założeniem tego programu jest nie tylko wszechstronny rozwój osobowości, ale i poszerzenie możliwości ruchowych służących **doskonaleniu gier zespołowych, głównie siatkówki.**

W trakcie aktywności ruchowej ujawniają się potencjalne możliwości młodzieży związane ze zdolnościami motorycznymi i wydolnością fizyczną, dlatego obok rozwoju sprawności ogólnej na zajęciach będzie rozwijana właśnie sprawność ukierunkowana.

Uczniowie poprzez pełnienie różnych ról związanych z aktywnością ruchową będą mogli się sprawdzić przy jednoczesnym swoim rozwoju i odkrywaniu uzdolnień i zainteresowań. Podczas zajęć z użyciem piłek dziewczęta i chłopcy nauczą się zdrowej rywalizacji, zasad fair play, umiejętności współpracy i tolerancji przejawiającej się w poszanowaniu innych.

I. CHARAKTERYSTYKA PLACÓWKI

Podmiot wdrażający

Zespół Szkół im. Kardynała Ignacego Jeża w Tymieniu
zatrudnionych jest 3 nauczycieli wychowania fizycznego.

Autorzy programu

mgr Agnieszka Kaczmarek absolwentka Pomorskiej Akademii Pedagogicznej w Słupsku; nauczyciel kontraktowy.

Baza sportowa szkoły

Szkoła wiejska wyposażona w salę gimnastyczną 10 x 20m.
Boisko asfaltowe. Magazynek sportowy dobrze wyposażony.

Założenia organizacyjne

Program będzie realizowany z grupą dziewcząt i chłopców z klas IV-VI szkoły podstawowej.

II. CELE OGÓLNE

- Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego dzieci
- Wszechstronny rozwój sprawności ruchowej z uwzględnieniem kształtowania cech motorycznych: szybkości, zwinności, siły i wytrzymałości
- Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych
- Wdrażanie do zdrowego współzawodnictwa
- Kształtowanie prawidłowej postawy ciała
- Podnoszenie sprawności fizycznej
- Upowszechnianie wzorców aktywnego spędzania czasu
- Rozwijanie sportowych zainteresowań
- Kształtowanie pozytywnych cech charakteru i osobowości
- Wspomaganie realizacji szkolnych zajęć wychowania fizycznego
- Nauka i doskonalenie elementów taktyki i techniki
- Kontrola sprawności ogólnej i specjalnej
- Przygotowanie organizmu do wysiłku przez ćwiczenia ogólnorozwojowe
- Przygotowanie do samodzielnego organizowania i sędziowania gry
- Opanowanie i przestrzeganie zasad BHP w czasie organizacji i realizacji zajęć

- sportowych
- Przygotowanie do udziału w zawodach sportowych
- Upowszechnianie uprawiania gier
- Podejmowanie innych zadań wynikających z potrzeb szkoły i środowiska
- Aktywne spędzanie czasu wolnego

III. TREŚCI KSZTAŁCENIA

1. Organizacja klasy:
 - informacja o celach i środkach
 - przygotowanie i porządkowanie terenu i sprzętu
 - zapoznanie z regulaminem korzystania z sali gimnastycznej
2. Ocena potencjału motorycznego:
 - szybkości
 - siły
 - wytrzymałości
 - koordynacji
 - gibkości
3. Rozwój ogólnej sprawności fizycznej:
 - przestrzeganie zasady wszechstronności rozwoju, zmienności, stopniowego natężenia wysiłku i systematyczności
 - przygotowanie do udziału w zawodach
 - doskonalenie postaw
4. Kształtowanie sprawności specjalnej w zakresie:
 - piłki siatkowej**
5. Nauka i doskonalenie podstaw gier zespołowych
6. Przygotowanie techniczne i taktyczne
7. Poprawa stanu zdrowia, hartowanie organizmu
8. Przygotowanie do zawodów i uczestnictwo w zawodach
9. Organizacja imprez własnych

IV. SZCZEGÓŁOWE TREŚCI KSZTAŁCENIA

1. Nauka i doskonalenie gry w piłkę siatkową:
 - Zabawy i ćwiczenia oswajające z piłką
 - Doskonalenie sprawności ruchowej siatkarza
 - Opanowanie prawidłowej postawy siatkarskiej (wysokiej, niskiej, o zachwianej równowadze) oraz sposobów poruszania się po boisku
 - Opanowanie poszczególnych technik odbicia piłki (odbicia górne i dolne)
 - Opanowanie poszczególnych technik ataku (atak ze skrzydeł, atak z krótkiej, atak z szóstej strefy boiska)
 - Opanowanie techniki gry w przyjęciu zagrywki
 - Opanowanie techniki zastawienia
 - Opanowanie poszczególnych technik zagrywki (zagrywka tenisowa w wybrane strefy boiska)
 - Opanowanie taktyki gry zaproponowanej przez trenera
 - Umiejętność interpretacji przepisów gry
2. Uczestnictwo w zawodach na szczeblu gminnym i powiatowym.
3. Testy, sparingi sprawdzające

VI. ZAKRES TEMATYCZNY ZAJĘĆ:

<i>Lp.</i>	<i>Treści programowe (umiejętności)</i>	<i>Sposoby realizacji (wiadomości)</i>
1	Poruszanie się po boisku – start, bieg, krok dostawny, doskok. Przyjmowanie postawy wysokiej.	Pokaz i objaśnienie prawidłowej postawy wysokiej. Pokaz i objaśnienie poruszania się po boisku.
2	Poruszanie się po boisku – start, bieg, krok skrzyżny, wypad. Przyjmowanie postawy niskiej.	Pokaz i objaśnienie prawidłowej postawy niskiej. Pokaz i objaśnienie poruszania się po boisku krokiem skrzyżnym.
3	Nauka gier i zabaw oswojających z piłką siatkową.	Forma zabawowa.
4	Nauka postawy siatkarskiej. Gry i zabawy doskonalące	Pokaz i objaśnienie prawidłowej postawy: niskiej, wysokiej, Pokaz i objaśnienie poruszania się po boisku,
5	Nauka odbicia piłki sposobem oburącz górnym. <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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. 	Pokaz i objaśnienie prawidłowej postawy niskiej.
6	Nauka odbicia sposobem oburącz górnym w postawie wysokiej. Gra 1x1.	Metoda zadaniowa.
7	Doskonalenie odbicia sposobem oburącz górnym w parach. Gra 2x2.	Gra 2x2 wg zasad gry dwójkowej.
	Doskonalenie odbicia sposobem	Gra 3x3 wg zasad gry dwójkowej

8	oburącz górnym w trójkach. Gra 3x3.	
9	Odbicia piłki oburącz sposobem górnym indywidualnie i w parach w tył i w bok.	Ćwiczenia indywidualne i w parach.
10	Odbicia piłki sposobem oburącz górnym – sprawdzian.	Metoda zabawowa.
11	Doskonalenie odbić sposobem górnym. Turniej trójek siatkarskich.	Udział uczniów w sędziowaniu.
12	Nauka odbić sposobem dolnych oburącz w postawie niskiej.	Odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w siadzie, w klęku. Odbicia piłki w grach i zabawach, Gry i zabawy doskonalące
13	Doskonalenie odbić dolnych oburącz w postawie niskiej.	Odbicia piłki w grach i zabawach.
14	Odbicia piłki oburącz sposobem dolnym indywidualnie i w parach.	Odbicia piłki do partnera w miejscu i w ruchu.
15	Doskonalenie odbić górnych i dolnych oburącz. Małe gry.	Gra wg zasad małych gier.
16	Odbicia dolne oburącz – sprawdzian.	Metoda zadaniowa.
17	Nauka zagrywki dolnej	Pokaz i objaśnienie pozycji przy zagrywce dolnej. Ćwiczenia przy ścianie i w parach.
18	Zagrywka tenisowa.	Pokaz i objaśnienie pozycji przy zagrywce dolnej. Zagrywka przez siatkę z 5, 6 i 7 m. Wystawienie piłki do przodu, w tył, Gry i zabawy doskonalące zagrywkę.
19	Nauka wystawienia piłki w przód.	Fragmenty gry.
20	Nauka wystawiania piłki w tył.	Fragmenty gry.
21	Doskonalenie wystawiania piłki w tył.	J/w
22	Doskonalenie zagrywki tenisowej.	Metoda zadaniowa. Fragmenty gry.
23	Gra w obronie, przyjęcie zagrywki oburącz dołem i wystawienie piłki.	Ćwiczenia w dwójkach i trójkach.

24	Doskonalenie przyjęcia zagrywki.	J/w
25	Doskonalenie gry w polu oraz doskonalenie wystawy.	Fragmenty gry.
26	Nauka zbicia	Forma zabawowa.
27	Zbicie piłki.	Skoki ze wspomaganie, Zbicie bez piłki, Rzuty piłką nad siatką, Zbicie piłki w ścianę, Zbicie piłki z własnego podrzutu, Zodzaje zbić: po prostej, po przekątnej, z asekuracją.
28	Nauka plasowania i kiwnięcia piłki.	Forma zabawowa.
29	Nauka zastawiania pojedynczego i podwójnego.	Skoki z przekładaniem dłoni za siatkę. Skoki do bloku w parach. Blokowanie podzuczanych piłek.
30	Doskonalenie zastawiania pojedynczego i podwójnego.	Ćwiczenia w trójkach (nagranie, wystawa, zbicie, blok). Gra 3x3 każdorazowy wyskok do bloku.
31	Nauka obrony w pozycjach zachwianych.	Gra szkolna.
32	Doskonalenie obrony w pozycjach zachwianych.	Gra właściwa.
33	Zastosowanie poznanych elementów techniki i taktyki podczas gry właściwej.	Gra właściwa.
34	Turniej klasowy – gra właściwa.	Gra właściwa.
35	Turniej międzyklasowy – gra właściwa.	Gra właściwa. Przestrzeganie zasady <i>fair play</i> .

VII. DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE

1. Wyrabianie nawyków higieniczno-zdrowotnych
2. Wdrażanie do współdziałania w grupie
3. Przestrzeganie zasady fair play
4. Wdrażanie do aktywnego wyczynu
5. Poszanowanie mienia szkolnego
6. Pomoc koleżeńska przy wykonywaniu ćwiczeń
7. Samokontrola i samoocena na zajęciach i poza nimi

8. Wdrażanie do samodyscypliny w czasie ćwiczeń i systematyczności
9. Promowanie szkoły

VIII. PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

a) zasady nauczania:

- aktywności
- pogładowości
- stopniowania trudności
- systematyczności
- utrwalania
- przystępności
- indywidualizacji

b) metody nauczania:

- Syntetyczna
- Analityczna
- Ścisła – zadaniowa
- Naśladowcza – ścisła
- Zabawowa – klasyczna
- Fragmentów gry
- Gry uproszczonej
- Gry szkolnej
- Gry właściwej

c) formy prowadzenia zajęć:

- Indywidualna
- Frontalna
- Zespołowa
- Zespołowa z zadaniami dodatkowymi
- Strumieniowa
- Stacyjna

IX. OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW PO ZREALIZOWANIU PROGRAMU

1. Wykazują aktywną postawę w kształtowaniu własnej sprawności fizycznej i ruchowej
2. Dbają o zdrowie i hartują organizm
3. Uprawiają systematycznie aktywność ruchową
4. Podnoszą umiejętności motoryczne
5. Udoskonalają zdobyte umiejętności techniczne i taktyczne
6. Znają przepisy gry w siatkówkę
7. Stosują zasady fair play
8. Poprawnie wykonują elementy techniczne indywidualnie i zespołowo
9. Poprowadzą samodzielnie rozgrzewkę organizmu
10. Uczestniczą w rekreacji poza szkołą
11. Znają i stosują zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń
12. Utrzymują prawidłową postawę ciała

X. EWALUACJA PROGRAMU

Ewaluacja, czyli działanie zmierzające do stwierdzenia, w jakim stopniu zamierzone cele są osiągnięte. Tak więc aby sprawdzić, czy przygotowana przeze mnie innowacja przyniosła oczekiwane efekty proponuję przeprowadzić:

- badania uczestników innowacji pod kątem rozwojowych, które przeprowadza pielęgniarka szkolna,
- porównania wyników badań z przed i po innowacji,
- ankietę dla rodziców,
- ankietę dla uczniów,
- obserwacji uczniów podczas zajęć wychowania fizycznego,
- rozmów z uczniami i rodzicami.
- sprawdzian umiejętności ruchowych
- sprawdzenie atrakcyjności programu dla uczniów na podstawie wywiadu i obserwacji

Naturalną formą ewaluacji będzie poziom zadowolenia uczniów z własnych dokonań i umiejętności nabytych w trakcie zajęć. Osiągnięcia uczniów będą kontrolowane również w aspekcie motywacyjnym i praktycznym. Zaangażowanie uczniów, chęć współ organizacji zawodów siatkarskich i uczestnictwo w rozgrywkach szkolnych (a przez to zaprezentowanie umiejętności siatkarskich na „własnym podwórku”) oraz poczucie dobrze wykonanej pracy daje prowadzącemu obraz efektów wspólnej pracy.