

PROGRAM POPULARYZACJI MINISIATKÓWKI W SZKOŁACH PODSTAWOWYCH GMINY MUROWANA GOŚLINA

WSTĘP

Strategia Rozwoju Gminy Murowana Goślina na lata 2013-2020 uchwalona Uchwałą Nr XXIX/290/2013 Rady Miejskiej w Murowanej Goślinie z dnia 24 września 2013 r. zakłada szkolenie sportowe dzieci i młodzieży w zakresie piłki siatkowej (projekt 3.2.1.)

Piłka siatkowa jest jedną z najdynamiczniej rozwijających się gier zespołowych. Wpływa na to uproszczenie przepisów, upowszechnienie siatkówki plażowej oraz minisiatkówki. Minisiatkówka jest metodycznym wprowadzeniem do siatkówki. To gra dla dzieci w wieku 9 - 13 lat rozgrywana jest w zespołach jedno, dwu, trzy ew. czteroosobowych, na zmniejszonym boisku, mniejszą piłką i z wybranymi przepisami dostosowanymi do możliwości dzieci.

Pierwsze etapy szkolenia wymagają wiele wytrwałości i cierpliwości zarówno od ćwiczących jak i prowadzącego.

ZAŁOŻENIA WSTĘPNE

1. Program został przygotowany do realizacji w klasach 4 - 6 w ramach obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego w szkole i na zajęciach pozalekcyjnych.
2. Zawiera on bogatą tematykę z zakresu piłki siatkowej.
3. Treści kształcenia zostały podzielone na 3 etapy: klasa 4, klasa 5, klasa 6.
4. Do każdego etapu opracowano założone osiągnięcia uczniów.

SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

1. Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów poprzez zapoznanie z umiejętnościami umożliwiającymi uczestniczenie w formach aktywności ruchowej opartych na grach zespołowych.
2. Rozwijanie i doskonalenie sprawności motorycznej.
3. Wytworzenie nawyku aktywności fizycznej indywidualnej i zespołowej, woli pełnienia różnych ról z tym związanych poprzez systematyczne uczestnictwo w grach zespołowych.
4. WYROBIENIE poczucia odpowiedzialności, sprawiedliwości i poszanowania dla innych oraz kultury osobistej wynikającej z pełnionych ról.

5. Wspieranie działań umacniających stan zdrowia poprzez rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.
6. Przygotowanie do dokonania wyboru form aktywności fizycznej najbardziej przydatnych dla siebie, sprzyjających prawidłowemu rozwojowi fizycznemu oraz do wyboru specjalizacji sportowej w wieku starszym.
7. Kształtowanie umiejętności ruchowych i utylitarnych potrzebnych w życiu codziennym.
8. Wytworzenie umiejętności i nawyków korzystania z otaczającego środowiska naturalnego dla utrzymania i podnoszenia kondycji fizycznej.
9. Wyzwalanie spontanicznych, radosnych zachowań poprzez gry i zabawy.
10. Rozładowanie napięć i energii nagromadzonej podczas pobytu w szkole;
11. Kształtowanie umiejętności współdziałania w grupie, zespole, akceptacji siebie i innych.

TREŚCI KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

KLASA	TREŚCI PROGRAMOWE <i>MINISIATKOWÓWKA</i>	OSIĄGNIĘCIA UCZNIA		Uwagi
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE	
KLASA 4	1. Gry i zabawy przygotowujące do gry w piłkę siatkową. 2. Ćwiczenia osławajające z piłką 3. Postawa siatkarska wysoka. 4. Sposoby poruszania się po boisku we wszystkich kierunkach (krok odstawno-dostawny, bieg przodem i tyłem, doskok na jedno i dwa tempa). 5. Ułożenie ramion i dłoni do odbicia sposobem oburącz górnym (koszyczek siatkarski) 6. Rzut i chwyt koszyczkiem siatkarskim. 7. Synchronizacja pracy ramion i nóg podczas odbicia sposobem oburącz górnym. 8. Odbicie pojedyncze sposobem oburącz górnym. 9. Odbicie łączone sposobem oburącz górnym z własnego podrzutu i podrzutu współwiczającego. 10. <i>Rzucanka siatkarska 1x1, 2x2, 3x3</i> 11. <i>Gry singlowe.</i>	Uczeń: 1. Przyjmuje postawę siatkarską wysoką. 2. Porusza się krokiem odstawno-dostawnym we wszystkich kierunkach. 3. Odbija piłkę sposobem oburącz górnym indywidualnie.	Uczeń: Potrafi zastosować wymienione elementy techniki indywidualnej grze 1x1.	

KLASA 5	1. Doskonalenie umiejętności siatkarskich nabytych w klasie 4. 2. Przyjmowanie postawy siatkarskiej średniej i niskiej; sposobem oburącz dolnym. 3. Ułożenie ramion do odbicia s 4. Odbicie pojedyncze sposobem oburącz dolnym. 5. Odbicia łączone sposobem oburącz górnym z własnego podrzutu i podrzutu współwiczącego. 6. Łączenie odbić sposobem oburącz dolnym w zespołach wieloosobowych; 7. Zagrywka sposobem dolnym. 8. Gry singlowe z zastosowaniem odbić sposobem oburącz górnym i dolnym.	Uczeń: 1. Przyjmuje postawę siatkarską średnią i niską, 2. Odbija piłkę sposobem oburącz dolnym, 3. odbija sposobem oburącz górnym (ciągłość odbić) 4. wykona zagrywkę dolną,	Uczeń: Potrafi zastosować wymienione elementy techniki indywidualnej grze 2x2.	
KLASA 6	1. Doskonalenie umiejętności siatkarskich nabytych w klasie 4 i 5. 2. Uderzenie sposobem tenisowym jako przygotowanie do zagrywki sposobem górnym jednorącz (tenisowym). 3. Zagrywka tenisowa ze stopniowym zwiększaniem odległości od siatki. 4. Elementy siatkówki plażowej – technika odbić (odbicia dozwolone i niedozwolone) oraz przepisy gry; 5. Gry zespołowe 2x2, 3x3 z zastosowaniem odbić sposobem oburącz górnym i dolnym i zagrywki sposobem dolnym lub górnym (tenisowym) jednorącz. 6. Elementy siatkówki plażowej.	Uczeń: 5. Odbija piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym samodzielnie i w zespole wieloosobowym. 6. wykona zagrywkę sposobem tenisowym z odległości.... Lub wykona uderzenie piłki sposobem tenisowym????	Uczeń: Potrafi zastosować wymienione elementy techniki indywidualnej grze 3x3.	

Uwagi:

- Planowane konferencje szkoleniowe z zakresu minisiatkówki dla nauczycieli wychowania fizycznego;
- Zapewnienie materiałów szkoleniowych z zakresu nauczania minisiatkówki w formie elektronicznej i podręczników.