Konspekt lekcji wychowania fizycznego (*piłka siatkowa*)

Prowadzący : **Robert Koszyk**

Klasa I Liceum Profilowane
Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna
Ilość ćwiczących : 16
Sprzęt i przybory: piłki siatkowe
słupki i siatki

Zadania dydaktyczne:
- nauczanie zagrywki tenisowej
- doskonalenie odbić sposobem
- kształtowanie samooceny i samokontroli ćwiczących

Tok lekcji	Wyszczególnienie	Czas trwania	Wskazówki organizacyjno-metodyczne
Część wstępna 5 min	1. Zbiórka, sprawdzenie obecności i gotowości uczniów do zajęć. 2. Przedstawienie zadań realizowanych na lekcji. 3. Ćwiczenia ogólnorozwojowe. - w biegu krążenia ramion oburącz w przód i w tył. - w biegu odmachy ramion. - wolne krążenia przedramion. - na sygnał przysiad i wyskok w górę z wyprostem ramion. - na sygnał przejście do leżenia przodem i szybki powrót do biegu. - bieg z wysokim unoszeniem kolan (skip A). - bieg z uderzaniem pięt o pośladki (skip C). - berek w parach.	1 min 1 min	- zbiórka w dwuszeregu

Częśc główna 35 min.	- uderzanie rozluźnioną dłonią współćwiczącego w pośladek.		- ćwiczenie w parach, ćwiczący podają sobie ręce, dłonią ręki] przeciwnej usiłują uderzyć współćwiczącego w pośladek
	- uderzenie podrzuconej piłki przed sobą w dal sposobem tenisowym. - jak wyżej z linii końcowej boiska. - jak wyżej – przez siatkę i odbiór piłki sposobem dolnym oburącz. - zagrywka tenisowa z pola zagrywki z dwóch stron siatki. - zagrywka górna po prostej i po przekątnej boiska.	15 min	- ustawienie w szewregu, prawą i lewą ręką
	- w marszu odbicia piłki nad głową sposobem górnym. - odbijając piłkę sposobem górnym obrót o 360 stopni. - w siadzie odbicia piłki sposobem górnym, przejście do leżenia i powrót do pozycji wyjściowej. - odbicia piłki sposobem górnym o ścianę. - wielokrotne odbicie piłki nad głową sposobem górnym i oddanie piłki do partnera.	10 min	zwracamy uwagę na poprawne ułożenie dłoni w parach ze zmianą na sygnał
	- gra szkolna z zastosowaniem opanowanych elementów.	10 min	sędziują uczniowie niećwiczący
Częśc końcowa 5 min.	- w marszu, w dowolnym kierunku, tempie i sposobie wykonania ćwiczenia rozluźniające ramion i nóg.	5 min	
	- usunięcie siatki, zebranie piłek, podsumowanie zajęć i pożegnanie ćwiczących.		ustawienie w dwuszeregu

Opracował
mgr Robert Koszyk