

KONSPEKT LEKCJI II a

Data: 10.03.2004

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Liczba ćwiczących: 9

Przybory, przyrządy: piłki siatkowe

Metody: naśladowczo- ścisła,

Formy organizacyjne: indywidualna, grupowa

Zadania główne\ temat lekcji\ : PS- Doskonalenie odbić sposobem górnym i dolnym, wystawiania w parach.

Zadania szczegółowe:

Umiejętności: doskonalenie odbić sposobem górnym i dolnym, wystawiania

Motoryczność: kształtowanie koordynacji ruchowej, zręczności i szybkości

Wiadomości: przepisy gry w piłce siatkowej

Zagadnienia wych.: współpraca w zespole, dyscyplina

Tok lekcyjny [rodzaj lekcji]	Nazwa i opis ćwiczenia	Czas dozo- wania	Uwagi organizacyjno-metodyczne
I. CZĘŚĆ WSTĘPNA			
1. Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze	Powitanie, sprawdzenie obecności, podanie tematu i zadań lekcji.	2 min	Ustawienie w szeregu.
2. Ćwiczenia kształtujące z piłkami	1. W truchcie: -krążenie RR w przód, w tył, naprzemianstronne, - podskoki zmienne, - co 3 krok wyskok obunóż z uniesionymi RR w górę - z uniesionymi kolanami - z dotykiem piętami do pośladków - przeplatanka bokiem, 2. W marszu: - krążenia nadgarstków - wypady na PNi LN z pogłębieniem, 3. W staniu: - krążenia kolan i stawów skokowych - krążenia piłką wokół bioder, kolan, między nogami po podłodze - podrzut piłki w górę-dotknięcie dłońmi do podłogi, siad płaski, itp.	3 min	Na wyznaczonym terenie, z zachowaniem bezpiecznej odległości między ćwiczącymi.

II. CZĘŚĆ GŁÓWNA

3. Ćwiczenia techniczne, pojedynczo z piłkami	1. Odbicia piłki sposobem górnym 2. J. w. sposobem dolnym 3. odbicia sposobem górnym i dolnym na zmianę	25 min	Rozsyпка, piłka na osobę, pokaz, zwrócenie uwagi na poprawność pracy NN i RR.
4. Ćwiczenia techniczne w parach z piłkami	1. Odbicia sposobem górnym, 2. J. w. sposobem dolnym, 3. 1-na osoba sposobem górnym, 2-a dolnym, 4. Wystawienie i przebicie piłki na drugą stronę siatki		Ustawienie w parach w odległości ok. 3 metrów, 1-na piłka na parę.
5. Ćwiczenia taktyczne	Zagrywka sposobem górnym lub dolnym z jednej strony boiska.		Po przejściu na drugą stronę boiska następuje zmiana osoby wystawiającej. Zagrywający ustawieni w rzędzie, odbierający w rozsypce. Zmiana stron.
6. Gra szkolna	Sędziuje prowadzący z pomocą niećwiczących.	10 min	Podział na 2 drużyny, zmiany o przejściu po zdobytej zagrywce.

III. CZĘŚĆ KOŃCOWA

7. Ćwiczenia uspokajające i oddechowe	Zwis tyłem na drabinkach. Skłony w przód do drabinek z wydechami.	2 min	Ustawienie pojedynczo przed drabinkami.
8. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe	Zebranie sprzętu, zbiórka, omówienie lekcji, pochwały, sprawdzenie stanu liczebnego klasy, pożegnanie.	3 min	Ustawienie w szeregu.

<p>9. Ćwiczenia rozgrzewające poszczególne partie mięśniowe, indywidualne z piłką</p> <p>10. Ćwiczenia doskonalące podania, rozciągające oraz rozgrzewające w parach.</p>	<p>Krażenia piłką wokół bioder w obie strony J. w. wokół kolan, stawów skokowych. Toczenie piłki "po ósemce" między nogami[NN w rozkroku]. Krażenie T z piłką w obie strony. Skłony z piłką w dłoniach do PN i LN. Wyrzuty piłki zza pleców do przodu i na odwrót. Na całej długości sali ćwiczący ustawiają się w parach naprzeciwko siebie: -podania półgórne, po każdym podaniu przysiad, -j. w., po każdym podaniu leżenie przodem, -j. w., po każdym podaniu podskok z wysokim uniesieniem kolan do klatki piersiowej, W siadzie rozkrocznym: - podania zza głowy, po podaniu skłon do PN i LN, - j. w. przed podaniem leżenie tyłem</p>	<p>15 min</p>	<p>Początkowe ustawienie- NN w rozkroku na szerokość bioder, do „ósemki”- szerszy. Wykonujemy 4 powtórzenia w każdą stronę.</p> <p>Wyrzucamy piłkę ruchem nadgarstków, ręce proste .</p> <p>Jedna piłka na parę. W pozycji stojącej podania sprzed klatki piersiowej oburącz. Każde ćwiczenie powtarzamy 4 razy.</p> <p>W siadzie rozkrocznym nogi wyprostowane w st. kolanowych.</p> <p>Z leżenia tyłem przechodzimy do siadu prostego.</p>
<p>II Część główna</p> <p>5 Ćwiczenia doskonalące podania i chwyt</p> <p>6 Ćwiczenia doskonalące kozłowanie i rzuty do kosza.</p>	<p>Ustawienie- jedna para za drugą: -piłka na parę -przebiegnięcie na drugą stronę sali podając piłkę między sobą- podania półgórne[3-4 powtórzenia] -j. w. ,-podania kozłem[3-4 powtórzenia] Każda osoba ma piłkę. Połowa grupy stoi w jednym rogu sali z prawej strony kosza; druga część z lewej strony: -kozłowanie między chorągiewkami ze zmianą ręki kozłującej, -po wyminięciu ostatniej chorągiewki rzut</p>	<p>9 min</p>	<p>.Zwrócić uwagę na podania oburącz sprzed klatki piersiowej. Piłka powinna być podawana do przodu.</p>

<p>7 Gra doskonaląca ko- złowanie, podania, szybkość.</p> <p>8 Gra szkolna</p>	<p>do kosza</p> <p>„Wyścig z kozłowaniem”: Podział klasy na 2 drużyny, rozdanie szarf. Ustawienie w rzędach. Na sygnał rozpoczynamy kozłowanie między chorągiewkami, za ostatnią zawracamy kozłując na linię startu i podajemy piłkę osobie pierwszej z rzędu. Podanie sprzed klatki piersiowej. Podział na 2 zespoły, rozdanie szarf.</p>		<p>Zmiana rąk przy omijaniu chorągiewek, kozłowanie ręką dalszą. Rzut do kosza dowolny. Wygrywa zespół zdobywający najwięcej pkt. I m-20, II m-19 pkt. Błędy- brak zmiany ręki podczas kozłowania, przewrócenie chorągiewki, nie obiegnięcie pachołka.</p> <p>Przestrzeganie przepisów gry.</p>
<p>III Część końcowa</p> <p>9 Ćwiczenia uspokajające.</p> <p>10 Ćwiczenia porządkowe</p>	<p>W rozkroku unoszenie RR w górę- wdech, RR w dół- wydech. Zbiórka, zebranie sprzętu, omówienie lekcji, pochwały i uwagi, pożegnanie</p>		<p>Ustawienie w rozsypce</p> <p>Szereg.</p>