

KONSPEKT LEKCJI

Klasa III dziewczęta gimnazjum
Miejsce ćwiczeń – sala gimnastyczna,
Ilość ćwiczących: 16

Temat: Doskonalenie zagrywki sposobem górnym w piłce siatkowej.

Zadania usamodzielniające ucznia: u. chętnie pomaga innym koleżankom w doskonaleniu zagrywki górnej.

Zadania szczegółowe:

1. Motoryczność ▲ siła obręczy barkowej – w podporze leżąc przodem ugięcia i wyprosty RR. pow 5x
2. Umiejętności ● u.p. ułożyć ciało do wykonania zagrywki górnej w piłce siatkowej.
3. Wiadomości ■ u.w. jak wygląda prawidłowa postawa siatkarska wysoka.

Formy – metody organizacji i intensyfikacji lekcji: zabawowa klasyczna, zadaniowa ścisła, naśladowcza

Tok i struktura lekcji	Treści zadania	Dozowanie i powtórzenia	Metoda realizacji zadań ruchowych	Uwagi organizacyjne – metodyczne
I część wstępna		15 min		
1. Organizacja grupy ćwiczebnej, sprawdzenie stanu klasy i przygotowania do lekcji.	1. Zbiórka 2. Sprawdzenie obecności. 3. Powitanie i przedstawienie tematu lekcji.	2 min		Proste plecy, skorygowanie postawy
2. Zachęcenie u. do aktywnego brania udziału w lekcji.	1. berek siatkarski – wśród ćwiczących wybieramy kilku „berków” (jednego na małą grupkę ćwiczących) i oznaczamy ich piłką. Pozycją ochronną przed złapaniem jest przyjęcie określonej przez prowadzącego postawy siatkarskiej.	3 min	Zabawowa klasyczna	Za złe naśladowanie przyznaje się punkty karne
3. Rozgrzewka	2. Bieg dookoła sali ze zmianą tempa, potem kierunku	1 min	Zadaniowa ścisła	Kontrolowanie ruchów i zachowań innych ćwiczących tak by nie mieć kontaktu fizycznego z współćwiczącymi
	3. Bieg „zygzakiem” po sali z naprzemianstronnym krążeniem RR w przód i w tył.	1 min		
	4. W biegu – na sygnał siad skrzyżny, na sygnał powstanie, na sygnał siad prosty.	1 min		
	5. W siadzie prostym – skłony tułowia w przód, chwyt za kostki.	10x		Skoncentruj uwagę na szybkość reakcji a nie na dokładność wykonania (nie mów tego uczniom)
	6. W leżeniu tyłem skłon tułowia w przód z jednoczesnym ugięciem kolan w kierunku głowy. (między każdą serią podpór łukiem leżąc przodem)	10x po 3 pow.		
	▲ 7. W podporze leżąc przodem uginanie i prostowanie ramion.	5x		
	8. W podporze tyłem stopy na drabinkach uginanie i prostowanie ramion	10x		
	9. W marszu unoszenie RR bokiem w górę – wdech nosem – opuszczenie RR w dół wydech ustami.	10x		
	10. w miejscu „podskoki pajaca”	10x	naśladowcza	Odległość 2 m stopniowo go zwiększając
	11. Podania piłki oburącz dołem do partnera	10x		
	12. Podania piłki znad głowy dużym łukiem .	15x		

	12.W parach dokładne podania piłki w siadzie. 13.W dwójkach w postawie wysokiej przyjęcie piłki do pionu nad sobą i oddanie jej odbiciem obręcz górą do partnera.	15x 10x	zadaniowa ścisła	Dokładne wykonanie ćwiczenia, partner koryguje wady postawy siatkarskiej
	II część główna	Czas ok. 25 min		
4. Kształtowanie umiejętności doskonalenie sprawności	<ul style="list-style-type: none"> - Omówienie dwóch rodzajów zagrywek - Pokaz struktury ruchu zagrywki górnej - Omówienie podstawowych błędów <p>1. marsz po całej sali, kozłowanie piłki raz lewą raz prawą ręką</p> <p>2. w pozycji wykroczo-zakroczonej, piłka spoczywa na lewej ręce na wys. lewej stopy prawa ręka odwiedzona w tył. Podrzut piłki, uderzenie jej ręką odwodzoną w górę w tył w siatkę.</p> <p>3. to samo ćwiczenie tylko uderzenie do partnera</p> <p>4. jw. tylko przez siatkę.</p> <p>5. traf w materac – celowanie zagrywką górną przez siatkę w materac. Zagrywki wykonujemy zza linii 4m od siatki zaś materac leży wzdłuż, 3m od niej. To samo z drugą ręką.</p> <p>6. mini gra – 3 osobowe drużyny boisko podzielone na 2 małe. Gra z wykorzystaniem zagrywki górnej.</p>	3 min 1 min 20x 10x 10x 5 min 5min		X X X X X X X X N Praca nadgarstkiem W szeregu po obu stronach siatki 1,5 m od niej. Po 5 powtórzeniach zmień rękę
	III część końcowa	ok. 5 min		
5. uspokojenie fizjologiczne i emocjonalne	1. Marsz „wężem” po całej sali, wznos RR przodem w górę, głęboki wdech nosem (głowa uniesiona w górę) wspięcie na palcach, opuszczenie RR w dół, wydech ustami. 2. W klęku podpartym – koci grzbiet – uwypuklenie tułowia.			
6. Czynności organizacyjne i wychowawcze	1. Sprzątnięcie pomocy 2. Podsumowanie lekcji, wyróżnienie najlepiej ćwiczących			
7. Nastawienie uczniów do samodzielnego działania w KF	1. Zadanie domowe: przygotować na następną lekcję kilka nowych ćwiczeń wzmacniających siłę RR i obręczy barkowej. 2. Pożegnanie			