Krzysztof Barszcz

Temat lekcji: **Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym i sposobem oburącz dolnym.**

**ZADANIA LEKCJI:**

Psychomotoryczność- Kształtowanie cech motorycznych: zwinności, szybkości, koordynacji ruchowej, siły ramion.

Umiejętności- Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym i sposobem oburącz dolnym.

Wiadomości-Doskonalenie przepisów gry w piłkę siatkową, prawidłową postawę siatkarską, przestrzeganie i stosowanie zasady far-play.

**CELE LEKCJI:**

Poznawczy- Doskonalenie różnych technik w piłce siatkowej, prawidłowego odbicia piłki sposobem oburącz górnym i sposobem oburącz dolnym.

Kształcący- Kształtowanie odpowiednich nawyków ruchowych podczas gry w piłkę siatkową, kształtowanie cech motorycznych.

Wychowawczy- Współpraca ze współćwiczącym, umiejętność wygrywania i przegrywania, zachowanie ładu i porządku.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TOK** | **TREŚĆ** | **INTERPR. TREŚCI** | **UWAGI** |
| **CZĘŚĆ I**  **M.O.P.** | Zbiórka, powitanie, podanie zadań lekcji, sprawdzenie obecności | W- znaczenie koordynacji w piłce siatkowej | dwuszereg |
| **ZABAWA OŻYWIAJĄCA**  **ĆWICZENIA RAMION**  **ĆWICZ. W**  **PLASZCZ.STRZAŁKOWEJ**  **ĆWICZENIA NN**  **ĆWICZ. W PŁASZCZ. CZOŁOWEJ**  **ĆWICZ. MM BRZUCHA**  **ĆWICZ. MM GRZBIETU**  **PODPORY**  **PODSKOKI** | 1. Berek „klozetowy”- osoba złapana przez berka wykonuje klęk jednonóż z ręką uniesioną do góry; aby wybawić trzeba usiąść na kolanku i opuścić rękę ćwiczącego. 2. Berek „krzyżak”- osoba złapana kładzie się na podłodze na brzuchu, aby ją wybawić należy położyc się na tej osobie w poprzek.   Ćwiczący wykonują ćw. RR w truchcie:  - naprzemianstronne wymachy RR w przód i w tył,  -oburącz w podskokach w przód i w tył,  Bieg do pachołka i z powrotem, co 3 kroki wykonanie dotknięcia podłoża na przemian PR i LR,  - skip A  - skip C  - w marszu wypad w przód PN i LN, rozciągnięcie,  - w marszu wymach PN i LN do znajdujących się na wysokości barków rąk,  - krok odstawno-dostawny w pozycji siatkarskiej do odbicia sposobem górnym,  - przekładanka na PN i LN,  - bieg do pachołka zatrzymanie i wykonanie 5 „scyzoryków”, powrót  - jak wyżej ale wykonanie 5 „grzbietów”  - dojście w podporze przodem do pachołka i powrót w Podporze tyłem,  - naprzemienne wyskoki z jednej nogi na drugą z naprzemianstronnym unoszeniem rąk ponad głowę |  | Nauczyciel prowadzący wyznacza berka i co jakiś czas dokonuje zmian  Ćwiczący dobierają się w pary, każda z par staje naprzeciwko wyznaczonego przez prowadzącego pachołka, ćwiczenia wykonywane są w truchcie do pachołka i z powrotem  Zwracamy uwagę aby kolano przy wypadzie nie wyprzedzało stopy |
| **CZĘŚĆ II**  **DOSKONALENIE ODBIĆ SPOSOBEM GÓRNYM Z WYKORZYSTANIEM RÓŻNYCH PRZYBORÓW**  **GRA SZKOLNA**  **CZĘŚĆ III**  **ĆWICZENIA USPOKAJAJĄCE**  **ĆWICZENIA KOREKCJYNE**  **M.O.P.** | 1. Odbicia nad sobą w miejscu:  - sposobem górnym,  - sposobem dolnym,  - na przemian sposobem górnym i dolnym,  - odbijanie sposobem górnym w międzyczasie przejście do klęku, siadu, leżenia tyłem i powrót do pozycji wyjściowej,  - ćwiczący odbijają nad sobą sp. Górnym w międzyczasie przekładają szarfę z jednego ramienia na drugie,  2. Odbicia w układach dwójkowych:  - jeden z pary odbija piłkę nad sobą sposobem górnym, a drugi ćwiczący pokazuje dowolną liczbę palców odbijającemu, zadaniem osoby odbijającej jest głośne wypowiedzenie liczby palców jaką zobaczył ,  - jak wyżej ale ćwiczący przemieszczają się w różnych kierunkach,  3. Ćwiczenia z wykorzystaniem ławeczki:  - ćwiczący odbijając sposobem górnym nad sobą pokonują ławeczkę mając ją między NN,  - jak wyżej ale co trzecie odbicie usiąść na ławeczce,  - odbijając cały czas nad sobą ćwiczący przechodzą z jednej strony ławeczki na drugą,  - ćwiczący przechodzą po ławeczce odbijając sp. Górnym,  4. Ćwiczenia z wykorzystaniem pachołków:  - przejście w marszu slalomem miedzy pachołkami odbijając nad sobą sposobem górnym,  - przejście wzdłuż pachołków odbijając piłkę sposobem górnym po koźle i przy każdym pachołku zatrzymanie, dotknięcie pachołka ręką,  - jak wyżej ale wykonujemy odbicia bez kozłowania piłki o podłoże,  5. Tor przeszkód- ćwiczący z wykorzystaniem ławeczki i pachołków przechodzą przez tor  Ćwiczący w parach ustawiają się pod siatką i rywalizują ze sobą w grze 1x1( do 2 odbić nad sobą)  leżenie na plecach, RR w górze, wykonywanie wdechów i wydechów  „siad turecki”- RR na kolanach, proste plecy, łopatki blisko siebie  zbiórka, omówienie lekcji, ewaluacja zajęć, pożegnanie | U- koordynacja wzrokowo-ruchowa  U- zwinność  U- koordynacja wzrokowo-ruchowa, zwinność  U- koordynacja wzrokowo-ruchowa, zwinność  U- koordynacja wzrokowo-ruchowa, zwinność  W- znaczenie koordynacji w piłce siatkowej | Każdy ćwiczący z piłką, ćwiczący ustawieni w rozsypce na sali  Każdy z ćwiczących otrzymuje po jednej szarfie od prowadzącego  1 piłka na parę  Zwracamy uwagę na to aby ćwiczący na bardzo krótką chwile stracił kontakt wzrokowy z piłką, piłka nie może upaść na ziemię,  Po 5 próbach zmiana ćwiczących  Każdy z piłką, podział ćwiczących na dwie grupy  Nauczyciel prowadzący ustawia slalom, odległość między pachołkami około 3m  Jeśli ćwiczenie sprawia trudności można wrócić do poprzedniej formy ćwiczenia  Prowadzący ustawia tor, każdy ćwiczący pokonuje tor dwa razy, jeśli piłka spadnie na podłoże ćw. kontynuuje od tego miejsca, po zakończeniu ćwiczący sprzątają tor  5min  W kole  W kole  szereg |