

KONSPEKT LEKCJI Z MINIPIŁKI RĘCZNEJ

Temat: **Doskonalenie podań i chwytów.**

Klasa: V

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Pomoce: piłki ręczne, szarfy w dwóch kolorach, kreda, dwie ławki gimnastyczne.

Cele główne lekcji:

Umiejętność:

1. Ćw. przygotowawcze do minipiłki ręcznej.
2. Podania i chwytów jednoręcz.
3. Podania i chwytów oburęcz znad głowy.
4. Gra do ławeczki gimnastycznej.

Motoryczność:

Wyrabianie siły.

Wiadomości:

Zapoznanie uczniów z grami pomocniczymi do minipiłki ręcznej.

Wychowawcze:

Współdziałanie w małych grupach.

Tok lekcji	Treść i przebieg lekcji	Dozowanie
1. Organizacja lekcji	Część I wstępno- przygotowawcza- 15min Zbiórka w dwuszerogu, powitanie. Sprawdzenie gotowości do zajęć. Podanie tematu zajęć. Rozdanie szarf i podział ćwiczących na 2 grupy według koloru szarf.	4 min
2. Zabawa ożywiająca	"Wyścig szeregów" Ćwiczący podzieleni na dwie grupy stoją wzdłuż linii w odległości około 20 kroków od siebie- plecami. Na sygnał odwracają się twarzami, przebiegając na stronę przeciwnika. Prowadzący przez punktację ocenia dyscyplinę grupy.	3 razy
3. Ćw. ramion	Rozsyпка na szerokość ramion. Postawa w małym rozkroku- ramiona w przód, wymach w tył łukiem do kłaśnięcia nad głową.	6 razy

4. Ćw. nóg	W miejscu marsz w rytmie 1-2-3, na 4 przyklęk na nodze zakroczonej, powstań.	6 razy
5. Ćw. tułowia	Siad rozkroczy- skłon do przodu z dotknięciem podłoża całymi dłońmi, wytrzymanie i swobodny wyprost. Klęk podparty- marsz rękami (dłońmi) w lewą, prawą stronę. Kolana i nogi znajdują się w jednym miejscu.	8 razy 3 razy
6. Ćw. mm. brzucha	Leżenie przodem- chwyt za topy tyłem, krótkie wytrzymanie i powrót do leżenia.	3 razy
7. Ćw. grzbietu	Przysiad podparty- "koci grzbiet"- wznos bioder i opust tułowia.	5 razy
8. Podskoki	Postawa zwarta, podskoki zwarte obunóż półobrotem o 180 stopni- powrót.	4 razy
9. Musztra	Ćwiczący swobodnie biegają po całym boisku. Na sygnał zmiana kierunku- bieg bokiem, przodem, półobroty, wyskoki itp.	1 min
1. Podania i chwyt	Część II- główna 25 min Rozsyпка parami. Swobodne podania i chwyt piłki w parach jednorącz znad głowy. Podanie i chwyt jak wyżej ze zwrotem.	2 min
2. Kozłowanie	Indywidualne kozłowanie piłki w miejscu, w parach; po 10 kozłach zmiana ćwiczącego. Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w rytmie 2x4 w parze na zmianę. Kozłowanie do wysokości pasa.	1 min 1 min
3. Podania i chwyt w ruchu	Ustawienie grup w dwóch parzystych rzędach w odległości 3-4 kroków od siebie. Podania i chwyt w parach piłek półgórných-non stop. Po ćwiczeniach wszystkie pary stają rzędami po drugiej stronie boiska. Podanie piłek w biegu kolejno parami do linii startu. Zwracać uwagę, że nie należy biec bokiem, tylko przodem i przy podawaniu i wymijaniu piłki patrzeć na współćwiczącego.	4 min 3 min
4. Kozłowanie	2 piłki. Połowa grupy staje naprzeciw linii mety. Bieg wahadłowy grupy z kozłowaniem piłki jednorącz. Po dobiegnięciu do linii mety przekazujemy piłkę następnemu ćwiczącemu, który biegnie na linię startu. Ćwiczenie trwa do przejścia grup na drugą stronę boiska. Ćwiczenie	5 min

5. Rzuty	<p>można potraktować jako wyścig grupowy ze współzawodnictwem.</p> <p>Każda grupa (podział pierwotny na 4 grupy) kolejno celuje piłką z miejsca do ustawionej ławki z odległości 3- 4 m. Prowadzący liczy trafienia i ogłasza wynik.</p>	4 min
6. Gra	<p>"Gra do ławeczki gimnastycznej"</p> <p>Na boisku ustawiamy ławeczki gimnastyczne w odległości 4-5 m od linii pola bramkowego. Gra odbywa się zgodnie z zasadami minipiłki ręcznej. Uczeń wykonuje strzał (rzut) do bramki. Bramka liczy się, kiedy piłka trafi w deskę ławeczki, blat ławki.</p>	5 min
Ćw. uspokajające	<p>Część III- końcowa 5 min</p> <p>Swobodny marsz po boisku z luźnym wymachem ramion w górę, w dół.</p> <p>W marszu swobodny skłon do przodu, wyprost.</p>	1 min
Zakończenie lekcji	<p>Zbiórka w siadzie przed prowadzącym.</p> <p>Omówienie zadań lekcji, wyróżnienie najlepszych. Pożegnanie.</p>	1 min
		3 min