

KONSPEKT LEKCJI Z MINISIATKÓWKI

Temat: **Doskonalenie zagrywki bocznej. Przyjęcie i podania piłki.**

Klasa: V

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Pomoce: piłki do siatkówki

Cele główne lekcji:

Umiejętność:

1. Zagrywka boczna.
2. Przyjęcia i podania piłki.
3. Odbicia piłki w czwórkach.
4. Gra szkolna.

Motoryczność:

Kształtowanie sprawności siatkarskiej, zwinności, szybkości.

Wiadomości:

Prawidłowa postawa (sylwetka) ciała przy zagrywce.

Pojęcie i przypomnienie pojęcia: zagrywka

Wychowawcze:

Współdziałanie w małych grupach rówieśników.

Tok lekcji	Treść i przebieg lekcji	Dozowanie
1. Organizacja lekcji	Część I wstępno- przygotowawcza- 15min Zbiórka w dwuszeru, powitanie. Sprawdzenie gotowości do zajęć. Podanie tematu zajęć.	3 min
2. Zabawa ożywiająca	"Podrzucanie i chwytanie piłeczki" Rozsyпка. Ćwiczący podrzucają piłki do góry i chwytają oburącz. Urozmaicamy zabawę, polecając ćwiczącym klasnąć przed sobą, gdy piłka znajduje się w powietrzu. Dalsze utrudnienie- klasnąć dwukrotnie, trzykrotnie, pod kolanem.	3 min
3. Ćw. ramion	Podania piłki dołem do siebie w marszu. Rzuty piłki sposobem górnym do siebie. W marszu zbiórka w kolumnie dwójkowej na	2x 10 razy 8- 10 razy

	środku sali w odległości około 3- 5 kroków od siebie.	
4. Ćw. nóg	Ustawienie parami (w szachownicę). Podania piłki do partnera kolanem (udem) i chwyt.	1 min
5. Ćw. szyi	Podanie piłki do siebie (mocno).	6- 8 razy
6. Ćw. tułowia	Rozkrok- toczenie piłki po podłożu do siebie (nogi proste)- wyprost tułowia. Siad rozkroczny plecami do siebie. Podanie piłki do siebie oburącz w lewą, prawą stronę (zmiana kierunku).	10 razy 2x 6 razy
7. Ćw. ramion	Mały wykrok- podanie piłki dołem (jak zagrywka dolna). To samo, lecz z odbiciem.	6- 8 razy
8. Ćw. mm. brzucha	Leżenie tyłem do siebie głowami. Nakrywanie się nogami z podaniem piłki stopami. Partner zbiera piłkę dłońmi i podaje ją do swoich stóp.	8- 10 razy
9. Ćw. skocznościowe	Dowolne przeskoki przez piłkę leżącą na podłożu (bezpieczeństwo przy przeskoku).	8- 10 razy
1. Przyjęcia i odbicia	Część II- główna 25 min Przyjęcie i odbicie piłki w parach oburącz sposobem górnym- odległość około 3- 4 kroków. Ćwiczymy w ruchu.	4 min
2. Zagrywki	Zagrywka boczna przez siatkę.	3 min
3. Przyjęcia i odbicia	Przyjęcie i odbicie piłki rzuconej przez siatkę przez partnera. Przyjęcie i odbicie piłki oburącz sposobem dolnym rzuconej przez partnera.	2 min 2 min
4. Gra uproszczona	Dowolne odbicia piłki przez siatkę- parami.	4 min
5. Gra szkolna	Gra szkolna- czwórkami.	5 min
Ćw. uspokajające	Część III- końcowa 5 min Dowolne rzuty piłką do siebie lewą, prawą ręką. Rzuty oburącz znad głowy. Bieg dookoła boiska parami i wolne przejście do rytmicznego marszu.	30 s 30 s 1 min
Zakończenie lekcji	Zbiórka w siadzie przed prowadzącym. Omówienie zadań lekcji, wyróżnienie najlepszych. Pożegnanie.	3 min

