Temat: Siatkówka- Doskonal zagrywkę górną!

Prowadząca: Pestka

Ilość ćwiczących: **Nie ćwiczących:**

Miejsce: sala gimnastyczna

Przyrządy, przybory: piłki do siatkówki**,** siatka, materace, obręcze „hula-hop”.

Cele szczegółowe w zakresie:

- postaw: Uczeń jest dokładny i systematyczny, chce doskonalić poznane elementy techniczne.

- umiejętności: Uczeń doskonali zagrywkę górną.

- wiadomości: Uczeń zna technikę zagrywki górnej.

- motoryczności: Uczeń kształtuje zwinność i koordynację

Tok lekcyjny- rodzaje i nazwa zadania	Opis zadań/ ćwiczeń	Czas, dozowanie	Metody: Real. Zadań, ruch., przekaz. Wiedz., wychow.	Uwagi organizacyjno-metodyczne, integracja, ścieżki edukacyjne
I-CZĘŚĆ WSTĘPNA		12 min		
1. Czynności organizacyjno-porządkowe	-Zbiórka, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć, podanie tematu lekcji, motywacja.		pogadanka	- zbiórka w dwuszeregu xxxxxxxx xxxxxxxx N
2. Ćw. biegowe przygotowujące organizm do wysiłku.	<u>Rozgrzewka z piłkami</u> W truchcie: - krążenie piłki wokół głowy - krążenie piłki wokół bioder - krok odstawno-dostawny + rr góra dół - krok odstawno- dostawny + rr przód - krok odstawno- dostawny + kozłowanie		zadaniowa ścisła - naśladowcza-ścisła - pokaz	- n-el zwraca uwagę na dokładność i poprawność wyk. ćwiczeń

	- przeplatanka - piłka trzymana przy pośladkach + skip C - piłka trzymana z przodu + skip A - przenoszenie piłki po tzw. ósemce między kolanami - toczenie piłki po tzw. ósemce między stopami - co trzeci krok przysiad + wyskok w górę W miejscu z piłką: - skłony T. - skręty T. - przysiady - przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę - siad prosty – skłon - siad rozkroczny – skłony do PN, LN, środka - siad płotkarski – skłony + leżenie tyłem - leżenie przewrotne z przenoszeniem piłki - leżenie tyłem – brzuszki - leżenie przodem - grzbiety Rozgrzewanie stawów skokowy, kolanowych i nadgarstków.		- objaśnienie - instruowanie	- n-el pokazuje każde ćwiczenie i motywuje do działania. Ustawienie w szachownicy x x x x x x x x x x x x N
II- CZĘŚĆ GŁÓWNA Doskonalenie zagrywki górnej „3 metr” „3 metr +” „hula hop” „materac”	1. Zagrywka górna w dwójkach – ćwiczący wykonuje zagrywkę, współćwiczący odbiera piłkę nad siebie. 2. Zagrywka w dwójkach przez siatkę – ćwiczący ustawieni na linii 3 m. 3. j.w, ale ćwiczący zwiększają odległość. 4. Zagrywka do celu – „hula- hop” 5. Zagrywka do celu – materac.	28 min	-pokaz - objaśnienie - instruowanie -działanie przykładem osobistym - zadaniowa ścisła - naśladowcza ścisła - bezpośred	- ustawienie w dwójkach naprzeciwko siebie - ustawienie w dwójkach przez siatkę -ustawienie obręczy w odpowiednie miejsca, a następnie materaców

doskonalenie umiejętności zagrywki górnej w określone miejsce	6. Zagrywka do celu - ustawienie jednej sześcioosobowej drużyny po jednej stronie, reszta ćwiczących stoi po drugiej stronie siatki. N-el wskazuje osobę, na którą dana osoba ma wykonać zagrywkę. Sześcioosobowa drużyna próbuje wykonać akcję siatkarską.		niej celowości ruchu	- n-el wskazuje osoby
gra szkolna	7. Gra szkolna – obowiązuje zagrywka górna.			-Podział na drużyny -n-el sędziuje, przekazuje uwagi i wskazówki.
III-CZĘŚĆ KOŃCOWA		5 min		
-ćwiczenie uspokajające	1. Ćwiczenie uspokajające z piłką. - każdy ćwiczący z piłką, leżenie tyłem, ręce wyprostowane, piłka w rr, wznos rr i piłki za głowę + wdech, powrót do pozycji wyjściowej + wydech.		naśladowc za ścisła	-wdech nosem, wydech ustami
-czynności końcowe	2. Zbiórka, pożegnanie, odniesienie sprzętu do magazynu.		pogadanka	- zbiórka w dwuszere gu - pożegnanie „czołem klasa”

Pestka