Temat: Siatkówka- Doskonalenie zbicia piłki.

Prowadząca: Pestka

Klasa: **Ilość ćwiczących:** **Nie ćwiczących:**

Miejsce: sala gimnastyczna

Przyrządy, przybory: piłki do siatkówki**,** siatka, materace, ławki, pachołki.

Cele szczegółowe w zakresie:

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

- **umiejętności**: Uczeń doskonali zbicie piłki.

- **wiadomości**: Uczeń zna technikę zbicia piłki, zna różne formy ataku.

- **motoryczności:** Uczeń kształtuje koordynację wzrokowo-ruchową.

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. Zabawa ożywiająca	„Sztafeta siłacza” Dwie drużyny rywalizują pomiędzy sobą, o to która pierwsza przeniesie przyrządy do linii środkowej i z powrotem. W obrębie jednej drużyny część ćwiczących przenosi ławkę, po czym na linii środkowej następuje zmiana przyrządów.		zabawowa	wyjaśnienie zasad zabawy

3. Rozgrzewka Ćw. biegowe przygotowujące organizm do wysiłku.

	- Uczeń po wyskoku plasuje piłę w stronę współćwiczącego, który odbiera piłkę nad siebie. 5. Squash - Squash siatkarski przy ścianie w dwójkach. 6. Atak - Różne formy ataku przez siatkę a) przebicie palcami b) zbicie piłki po prostej c) zbicie piłki po skosie d) kiwka e) zbicie piłki do celu f) zbicie piłki na sygnał n-ela (prosta/skos) g) zbicie piłki na sygnał n-ela (mocny atak/ kiwka) h) zbicie piłki – nagranie + plas wykonany przez wystawiającego + ponowne nagranie + wystawienie piłki + zbicie piłki przez atakującego 7. Gra szkolna - Gdy drużyna wykona akcję na 3 + zbicie piłki = 2 punkty.		- bezpośredniej celowości ruchu	- Przy ścianie - Przez siatkę. N-el dokonuje zmian ćwiczeń, zmian wystawiających, pokazuje każdą formę zbicia piłki -Podział na drużyny -n-el sędziuje, przekazuje uwagi i wskazówki.
III-CZĘŚĆ KOŃCOWA		5 min		
-ćwiczenie uspokajające	1. „Masaż” - Ustawienie w kole, tworzenie pociągu – jedna osoba za drugą. Ćwiczący masują sobie nawzajem kark.		zabawowa	
-czynności końcowe	2. Zbiórka, pożegnanie, odniesienie sprzętu do magazynu.		pogadanka	zbiórka w dwuszeregu