

Obszar nr 1

KONSPEKT LEKCJI Z PIŁKI KOSZYKOWEJ W KLASIE VI

TEMAT: Nauczanie podania i kozłowania piłki, prawą i lewą ręką.

ZADANIA LEKCJI:

- **Umiejętności** - doskonalenie kozłowania piłki po prostej i slalomem ze zmianą ręki kozłującej.
- **Motoryka** – rozwijanie sprawności specjalnej do mini koszykówki przez odpowiedni dobór zadań.
- **Wiadomości** – poznajemy przepisy gry : podwójne kozłowanie , błąd kroków.
- **Środki** – 15 piłek do mini-koszykówki, 4 pachołki , szarfy w trzech kolorach dla każdego ucznia
- **Liczba ćwiczących** – 15
- **Czas zajęć** – 45 minut
- **Miejsce ćwiczeń** – sala gimnastyczna.

TOK LEKCJI	ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	CZAS	UWAGI
CZĘŚĆ I Wstępna przygotowawcza	Zbiórka, sprawdzenie obecności i stroju sportowego, podanie tematu lekcji.	3 min.	Zbiórka w dwuszeręgu
Zabawa orientacyjno porządkowa	– „Piłka wzwyż” Na obwodzie koła dzieci trzymają się za ręce posuwając się rytmicznie w prawo lub w lewo. Prowadzący staje w środku koła z piłką, w pewnym momencie rzuca ją do góry. gdy piłka spadnie na podłogę, dzieci przerywają koło, przybierając z góry zapowiedzianą postawę np.: siad skrzyżny, na czworaka, siad płaski itp. Po chwili zabawa jest kontynuowana.	2 min.	
Ćwiczenia Ożywiające	„W marszu pobranie piłek” Swobodny bieg po sali z podrzucaniem piłki oburącz nad głową w przód.	1 min.	
Ćwiczenia Ramion i nóg	Bieg po sali z kozłowaniem piłki lewą i prawą ręką. Na 1 gwizdek kozłowanie w miejscu, na 2 gwizdki powrót do biegu z kozłowaniem. Zatrzymanie na sygnał prowadzącego, rozsypka po sali.	2 min.	Podczas ćwiczeń rozgrzewających poszczególne partie mięśniowe zwracamy szczególną uwagę na dokładność ich wykonania, korygując zauważone błędy.
Ćwiczenia T w płaszczyźnie Strzałkowej	Postawa w rozkroku, chwyt piłki oburącz nad głową: skłon T w przód położenie piłki na podłodze; 2 powrót do pozycji wyjściowej, ramiona proste nad głową; 3 skłon T w przód, chwyt piłki; wyprost tułowia piłka nad głową. <u>X 8</u>		
Ćwiczenia ramion T	Przekładanie piłki z ręki do ręki dookoła T Przekładanie piłki pod uniesionym		

Ćwiczenia T w płaszczyźnie złożonej	kolanem raz lewym raz prawym. <u>3 x zmiana kierunku.</u> W marszu toczenie piłki lewą i prawą ręką	1 min.	
Ćwiczenia skoczności	Przeskoki przez piłkę obunóż i jedenonóż. Ćwiczenia w parach. Chwyt w wyskoku piłki rzuconej przez partnera.	1 min.	
Ćwiczenia T w płaszczyźnie złożonej	Postawa tyłem do siebie w rozkroku: ➤ Podanie piłki oburącz nad głową i odbieranie dołem ➤ Podanie piłki w bok z lewej do prawej ręki i odwrotnie ➤ Podanie piłki do partnera w bok kozłem		
Ćwiczenia mięśni brzucha	W siadzie rozkrocznym naprzeciwko siebie podania piłki w momencie przejścia do leżenia tyłem, powrót do siadu i chwyt piłki.	X 10	
Ćwiczenia mięśni grzbietu	W siadzie ugiętym, T odchylamy w tył zabawa „lustro”. Odwzorowanie gestów i ruchów rąk koleżanki.		
Ćwiczenia skocznościowe.	W leżeniu przodem naprzeciwko siebie podania piłki do partnera. Poruszając się podskokami odłożenie piłek po ćwiczeniach.	X 10	
II Część główna Przygotowanie stanowisk do realizacji zadań	Tworzenie zastępów do ćwiczeń. Omówienie zadań I Ćwiczący ustawieni w dwóch		

Podania i chwyt	szeregach twarzami do siebie w odległości 2-3 metrów. Podania i chwyt na wysokości klatki piersiowej oburącz poruszając się krokiem odstawno – dostawnym w marszu ,to samo w swobodnym biegu.	3 min.	Kontrolujemy prawidłowe ułożenie rąk podczas podania piłki i przyciągnięcie jej do klatki piersiowej po chwycie.
Kozłowanie	II. Ćwiczący ustawieni w rzędzie. Kozłowanie piłki slalomem lewą i prawą ręką. Odstępy między chorągiewkami 3 metry.	3 min	
Gra rzutna	III. Król strzelców. Ustawienie przed koszem w półkolu. Z ustalonej odległości ćwiczący rzucają do kosza. Za każde trafienie z określonego punktu, rzucający otrzymuje z 1m- 1 pkt, 2m- 2 pkt, 3m- 3 pkt. Ilość rzutów dla każdego ćwiczącego jest jednakowa. Kto zdobędzie najwięcej punktów zostaje „królem strzelców”, w danym zespole.	3 min.	Można zwiększyć odległość od kosza podczas rzutów, zależnie od umiejętności grupy ćwiczących.
Rzuty	IV. „Sztafeta z piłką” Trzy zespoły ustawione na lini startu w odległości 15 kroków od ściany . pierwsi z każdego rzędu dobiegają z piłką do ściany i z odległości 3 kroków rzucają piłką o ścianę tak mocno aby odbiła się od niej , chwytają ją ponownie oburącz, wracając do swoich rzędów , gdzie z odległości oznaczonej podają piłkę następnemu z ćwiczących, sami ustawiają się na końcu rzędu. Odmiany: to samo z kozłowaniem w dwie strony, z kozłowaniem lewą i prawą ręką.	6 min.	Można zwiększyć odległość od ściany, jak również odległość podającego od swojej grupy. Podczas ćwiczenia starajmy się kontrolować dokładność wykonania ćwiczenia przez każdą z grup.
Gra drużynowa	„ Piłka do kapitana” W grze uczestniczą 3 drużyny po 5 osób. Po obu stronach boiska do koszykówki rysujemy strefę kapitana	3 x 3 minuty	Czas gry zależny od czasu jaki nam

	<p>w odległości 2 metrów od linii końcowej boiska. W strefie znajdują się kapitanowie drużyn przeciwnych . Grę rozpoczynamy rzutem sędziowskim na środku boiska. Zadaniem graczy danej drużyny jest podać piłkę do swego kapitana. Za skuteczne podanie drużyna otrzymuje 2 punkty.</p>		pozostał do końca zajęć.
III Część Końcowa Ćwiczenia uspokajające	<p>Marsz dookoła sali z ramionami uniesionymi do góry swobodnie oddychając zasadą nos-usta.</p> <p>W marszu unoszenie kolan , palce obciągnięte oddychamy głęboko.</p> <p>Siad klęczny na obwodzie koła , ukłon japoński, wyprost, wychylenie tułowia do tyłu.</p>	2 min.	
Zakończenie lekcji.	<p>Zbiórka na obwodzie koła w siadzie skrzyżnym, ręce w skrzydełka.</p> <p>Omówienie zadań lekcji- układ dłoni przy chwycie i podaniu. Rola współdziałania w zespole. Ocena ćwiczących. Pożegnanie.</p>	3 min.	