

Temat: Doskonalenie odbić sposobem górnym i dolnym w postawie wysokiej i niskiej.

Cel lekcji: Doskonalenie odbić sposobem górnym i dolnym w postawie wysokiej i niskiej.

Cele operacyjne: Po lekcji uczeń potrafi:

- Wykonać odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w postawie wysokiej i niskiej
- Przeprowadzić rozgrzewkę z zastosowaniem piłek siatkowych
- Współdziałać w grupie

Środki dydaktyczne: piłki siatkowe, materace, płotki

Klasa: III C

Prowadzący: Marcin Cierniak

Metody: naśladowczo-ściśła, zadaniowo-ściśła

Tok lekcji	Zadanie ruchowe	Czas	Czynności organizacyjno-porządkowe	Uwagi
I Część wstępna 1.Zorganizowanie grupy	1.Zbiórka 2.Powitanie 3.Sprawdzenie gotowości do zajęć 4.Podanie zadań lekcji	2 min	Ustawienie w dwus szeregu	
2.Zabawa ożywiająca	Zabawa „Lustro”	2 min	Przekazanie uczniom informacji o możliwości wykonania odbić w piłce siatkowej w postawie wysokiej lub niskiej w zależności od sytuacji jaka może zaistnieć na boisku podczas gry. Poruszanie się krokiem dostawnym -nauczyciel w prawo-grupa w lewo (według zasady lustrzanego odbicia).	Miejsce nauczyciela zajmują wskazani uczniowie
3.Rozgrzewka		9 min		
Ćw. RR	Wymachy		W truchcie wyprosty RR w przód i w górę z piłką. Przekładanie piłki dookoła tułowia.	Rozgrzewka z piłkami siatkowymi
Ćw. NN			Przekładanie piłki pod PN, następnie pod LN w biegu z wysokim unoszeniem kolan. Piłka trzymana z tyłu tułowia-bieg z dotknięciem stopami do piłki. Wymach na przemian PN, LN do piłki trzymanej w wyprostowanych RR.	
Ćw. RR i NN	Wymachy NN do RR		Dwa kroki z piłką, skłon T w przód	
Ćw. T	Skłony Skreśtoskłony		Toczenie piłki PR, a następnie LR	
Ćw.	Skoki obunóż		Skoki obunóż z piłką trzymaną	

skocznościowe			między nogami (kolana, kostki).	
II Część główna	Ćw. techniczne	2 min	Krok dostawny wzdłuż siatki, 3x wyskok w górę z przełożeniem dłoni nad siatką. Krok dostawny wzdłuż siatki, 3x wyskok w górę po wyskoku obrót o 360 ° w kierunku ruchu	
	Ćw. techniczne z zastosowaniem piłek. Doskonalenie odbić sposobem górnym i dolnym.	10 min	Odbicia piłki sposobem górnym w parach: - jedno odbicie piłki nad głową, drugie do współwiczającego - j.w.- po odbiciu obrót o 360 ° -j.w.- skłon w przód -j.w.- podskok obunóż -2 odbicia nad głową, trzecie- podanie do współwiczającego, przysiad z wyrzutem NN w tył -j.w.- bieg do linii końcowej, dotknięcie jej i powrót -jeden ćwiczący odbija piłkę w miejscu, drugi obiega partnera , wraca na swoje miejsce i otrzymuje piłkę, którą następnie odbija w miejscu, a współwiczający biegnie dookoła odbijającego -odbicia piłki po skozłowaniu w postawie niskiej. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym: -jeden ćwiczący odbija piłkę sposobem górnym, drugi dolnym, zmiana -oboje ćwiczący odbijają piłkę sposobem dolnym -j.w.- po uprzednim skozłowaniu w postawie niskiej -jeden ćwiczący stoi w miejscu, podaje piłkę raz „krótką” raz „długą”, współwiczający odbija piłkę poruszając się wprzód i w tył, zmiana ćwiczących	Uczniowie ćwiczą parami w odległości ok.3m od siebie
	I zespół Odbicia sposobem dolnym w postawie niskiej	6 min	-Przewrót w przód, odbicie piłki rzuconej przez współwiczającego sposobem dolnym w postawie niskiej. -Odbicie sposobem dolnym poprzez wykonanie padu.	Podział uczniów na 3 zespoły, wykonanie ćwiczeń w formie obwodu

	<p>II zespół Odbicia sposobem górnym w postawie niskiej</p> <p>III zespół Odbicia sposobem górnym z zad. dodatkowym</p> <p>Gra szkolna</p>	<p>10 min</p>	<p>-Skoki obunóż nad płotkami -Odbicie dorzuconej piłki sposobem górnym w postawie niskiej</p> <p>Jedna osoba ustawia się ok. 5 m od pozostałych stojących za płotkiem, wykonuje 2 odbicia nad głową sposobem górnym i podaje piłkę do wybiegającej z rzędu, która przechodzi pod płotkiem, a następnie odbija otrzymaną piłkę i biegnie na miejsce osoby podającej, ta przebiega na koniec rzędu itd.</p> <p>Gra szkolna 6x6, z zastosowaniem odbić oburącz górnych i dolnych w różnych postawach.</p>	<p>ćwiczebnego po 2 min. na każdej stacji.</p>
<p>III Część końcowa</p>	<p>Ćw. uspokajające</p> <p>Omówienie lekcji</p>	<p>2 min</p> <p>2 min</p>	<p>W parach: -w siadzie podpartym nogi lekko ugięte – rozluźniające ruchy nóg -leżenie przodem naprzeciw siebie, toczenie piłki oburącz w przód sprzed klatki piersiowej. Zbiórka. Omówienie realizacji zadań. Pożegnanie.</p>	