

## KONSPEKT LEKCJI SIATKÓWKI – DOSKONALENIE ODBIĆ SPOSOBEM GÓRNYM I DOLNYM

### ZADANIA LEKCJI:

**S: KSZTAŁTOWANIE KOORDYNACJI RUCHOWEJ, ZWINNOŚCI, SKOCZNOŚCI**

**W: PRZYPOMNIENIE PRZEPISÓW GRY W PIŁKE SIATKOWĄ**

**U: DOSKONALENIE TECHNIKI GRY, DOSKONALENIE ODBIĆ SPOSOBEM  
GÓRNYM I DOLNYM**

**P: NAUKA WSPÓLPRACY W ZESPOLE**

**KLASA:** Przynosząca do Pracy

**ILOŚĆ ĆWICZĄCYCH:** 7

**MIEJSCE:** SALA GIMNASTYCZNA

**CZAS:** 45MIN

**PRZYBORY:** 7 PIŁEK DO SIATKÓWKI

TOK	TREŚĆ	INTERPR. TREŚCI	UWAGI
<b>CZĘŚĆ I M.O.P.</b>	Zbiórka, powitanie, podanie zadań lekcji, sprawdzenie obecności	W- znaczenie koordynacji w piłce siatkowej	dwuszereg
<b>ZABAWA OŻYWIAJĄCA</b>	Berek „klozetowy”- osoba złapana przez berka wykonuje klęk jedno nogę z ręką uniesioną do góry; aby wybawić trzeba usiąść na kolanku i opuścić rękę ćwiczącego.		Nauczyciel prowadzący wyznacza berka i co jakiś czas dokonuje zmian
<b>ĆWICZENIA RAMION</b>	Ćwiczący wykonują ćw. RR w truchcie: - naprzemianstronne wymachy RR w przód i w tył, -oburącz w podskokach w przód i w tył, Bieg do pachołka i z powrotem, co 3 kroki wykonanie dotknięcia podłoża na przemian PR i LR, - skip A - skip C - w marszu wypad w		Ćwiczący dobierają się w pary, każda z par staje naprzeciwko wyznaczonego przez prowadzącego pachołka, ćwiczenia wykonywane są w truchcie do pachołka i z powrotem
<b>ĆWICZ. W PLASZCZ.STRZAŁKO WEJ</b>			

<p><b>ĆWICZENIA NN</b></p> <p><b>ĆWICZ. W PŁASZCZ. CZOŁOWEJ</b></p> <p><b>ĆWICZ. MM BRZUCHA</b></p> <p><b>ĆWICZ. MM GRZBIETU PODPORY</b></p> <p><b>PODSKOKI</b></p>	<p>przód PN i LN, rozciągnięcie,  - w marszu wymach PN i LN do znajdujących się na wysokości barków rąk,  - krok odstawno-dostawny w pozycji siatkarskiej do odbicia sposobem górnym,  - przekładanka na PN i LN,  - bieg do pacholka zatrzymanie i wykonanie 5 „syczoryków”, powrót  - jak wyżej ale wykonanie 5 „grzbietów”  - dojdzie w podporze przodem do pacholka i powrót w Podporze tyłem,  - naprzemienne wyskoki z jednej nogi na drugą.</p>		<p>Zwracamy uwagę aby kolano przy wypadzie nie wyprzedzało stopy</p>
<p><b>CZĘŚĆ II DOSKONALENIE ODBIĆ SPOSOBEM GÓRNYM I DOLNYM</b></p> <p><b>GRA SZKOLNA</b></p>	<p>Ćwiczący podzieleni na 3 osobowe zespoły . Jedna osoba z trójki stoi naprzeciwko dwóch współwiczających odbicie piłki oburącz i bieg za piłką ze zmianą miejsca. Piłka po odbiciu złapana w ręce.</p> <p>-ustawienie jak wyżej po odbiciu dołem, obrót o 360 stopni</p> <p>-osoba stojąca w środku podaje piłkę oburącz do tyłu i wykonuje obrót o 180 stopni, współwiczający łapie piłkę i sposobem dolnym odbija do stojącego w środku.</p> <p>-Minisiatkówka, w trójkach, liczymy ilość przekazanych podań nad siatką, osoby które odbijają więcej razy otrzymują pochwałę słowna i ocenę, przegrani wykonują pompki.</p>	<p>S- kształtowanie siły, szybkości, zwinności</p> <p>U-doskonalenie odbić oburącz górą i dołem- przygotowanie do gry</p> <p>U: łączenie odbić z obserwacją partnera</p> <p>P: nauka współpracy i współzawodnictwa</p>	<p>Ćw. w trójkach</p>

<b>CZĘŚĆ III ĆWICZENIA USPOKAJAJĄCE</b>	leżenie na plecach, RR w górze, wykonywanie wdechów i wydechów		W kole
<b>ĆWICZENIA KOREKCyjne M.O.P.</b>	„siad turecki” - RR na kolanach, proste plecy, łopatki blisko siebie zbiórka, omówienie lekcji, ewaluacja zajęć, pożegnanie		W kole  szereg