

Temat: Doskonalenie kozłowania w miejscu i w biegu - koszykówka

Cele główne lekcji:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Umiejętności: kozłowanie piłki w miejscu i w biegu 2. Motoryczność: kształtowanie sprawności specjalnej 3. Wiadomości: postawy koszykarskie, przepisy i zasady sędziowania 4. Akcent wychowawczy : współpraca w grupie
Miejsce zajęć:	sala gimnastyczna
Czas trwania:	45 min.
Klasa:	VI
Liczba ćwiczących:	16
Pomoce:	piłki koszykowe

Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Czas/Powt.	Uwagi organizacyjno - metodyczne
CZĘŚĆ WSTĘPNA			
1	Czynności organizacyjno-porządkowe.	Zbiórka, sprawdzenie obecności, sprawdzenie gotowości do zajęć, omówienie tematu zajęć.	
2	Motywacja do zajęć.	N –el wprowadza podstawowe zasady gry w koszykówkę.	
		- podrzut i chwyt piłki w miejscu, w wyskoku, z przysiadem,	3 minuty
		- krążenie piłki wokół tułowia,	3 minuty
		- przekładanie piłki wokół kolan, bioder, głowy,	3 minuty
		- piłka trzymana na wysokości bioder, uderzamy kolanami w piłkę,	10 razy
		- piłka z tyłu uderzamy piętami,	10 razy
		- w lekkim rozkroku toczenie piłki wokół stóp i po ósemce,	10 razy
3	Rozgrzewka.	- kozłowanie wokół stóp i po ósemce,	10 razy
		- kozłując przejście do siadu, leżenie i powrót do p.w.,	10 razy
		- siad rozkroczny – toczenie piłki wokoło, toczenie podniesionymi NN, pod prawą i lewą NN,	10 razy
		- leżenie przodem – toczenie piłki z prawej ręki do lewej równoczesnym unoszeniem klatki	10 razy
		- swobodne podskoki z piłką.	10 razy

CZĘŚĆ GŁÓWNA

4	Realizacja zadania głównego.	- koźlowanie w miejscu ze zmianą ręki koźlującej	2 min.
		- koźlowanie w biegu – prawą RR i lewą RR	2 min.
		- koźlowanie z zmianą tempa biegu i ręki koźlującej	2 min.
		- koźlowanie ze zmianą kierunku biegu, tempa i ręki koźlującej	2 min.
		- doskonalenie koźlowania w dwójkach:	3 min.
		• koźlujący trzymają się za lewe RR, prawą RR koźlują piłkę, zmiana RR koźlującej	
		• jeden koźluje, a drugi stara się wybić piłkę	
	- „król koźlowania” – koźlowanie na określonym terenie z wybiciem piłki partnerowi	4-5 min.	
	- koźlowanie (tor przeszkód) z rzutem do kosza w ruchu z prawej i lewej strony	5 min.	
	Podział na zespoły - gra szkolna	10 min	

CZĘŚĆ KOŃCOWA

5	Ćwiczenia uspokajające.	Marsz wokół sali raz na palcach, a raz na piętach.
6	Czynności organizacyjno porządkowe.	Zbiórka, omówienie lekcji, pożegnanie.
7	Nastawienie do aktywności pozalekcyjnej.	Zachęcenie do ćwiczeń samodzielnych w wolnym czasie
