

KONSPEKT LEKCJI PIŁKI KOSZYKOWEJ

TEMAT: Doskonalimy rzut z dwutaktu

Klasa: III

Liczba ćwiczących:12

Miejsce lekcji: sala gimnastyczna

Czas lekcji: 45'

Przybory: piłki, materace, pachołki.

Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Czas	Uwagi
1 Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe	<ol style="list-style-type: none">1. Zbiórka2. Przywitanie3. Sprawdzenie obecności i stanu gotowości uczniów do zajęć4. Podanie tematu i celów lekcji5. Motywacja do aktywnego udziału w zajęciach	3-4 min	dwuszereg
2 Zabawa ożywiająca	„Berek zaczarowany z kozłowaniem” Uczniowie poruszają się po boisku kozłując piłkę. Osoba dotknięta przez berka zostaje „zaczarowana” Przyjmuje postawę ze wzniesionymi RR trzymając piłkę nad głową. Pozostali uczestnicy mogą „odczarować” przez wykonanie kozła między NN „zaczarowanego”.	4 min	Każdy uczeń posiada piłkę. Wyznaczenie osoby berkującej.
3 Ćwiczenia kształtujące w parach z piłka	<ol style="list-style-type: none">1. Na sygnał ćwiczący biegną z tym że jeden z pary kozłuje piłkę PR, na środku sali podaje do partnera z przed klatki piersiowej, ten chwyta ją i kozłując piłkę zajmuje miejsce współwiczącego.2. Ćwiczenie jw. Kozłowanie LR3. Na sygnał jeden z pary kozłuje piłkę do połowy boiska potem wkłada ją między kolana i skacze obunóż tak, aby jej nie zgubić. Podaje piłkę współwiczącemu zajmując jego miejsce, a ten z kolei wykonuje to samo zadanie.4. Uczniowie ustawieni w parach w odl. ok. 2 m od siebie, jeden z pa-ry stoi tyłem do współwiczącego i turla piłkę po podłodze tak, aby przeleciała między NN współwiczącego. Ten zaś musi na jak najkrótszym dystansie ją złapać.5. P.w. postawa zasadnicza RR wyprostowane nad głową, piłka trzymana obręcz.	8-10 min	Ustawienie w parach na przeciwnych końcach sali.

	<p>Na raz – skłon T do PN Na dwa – skłon T do środka Na trzy – skłon T do LN Na cztery - powrót do PW, podanie piłki do partnera</p> <p>6. P.w. postawa zasadnicza w rozkroku – krążenie ósemek między kolanami zakończone podaniem do współwiczającego.</p> <p>7. P.w. postawa zasadnicza, piłka trzymana oburącz na wyprostowanych RR.</p> <p>Na raz – wypad PN w przód, podanie piłki do współwiczającego Na dwa – powrót do p.w., chwyt piłki od partnera Na trzy – wypad LN w przód, podanie piłki do partnera Na cztery – powrót do p.w., chwyt piłki od partnera</p> <p>8. P.w. siad prosty, przekładanie piłki między uniesionymi NN (ruch NN jak przy nożycach pionowych)</p> <p>9. P.w. siad rozkroczny, ćwiczący dotykają się stopami, jeden z pary trzyma piłkę na wyprostowanych RR nad głową.</p> <p>Na raz – skłon T do środka Na dwa- powrót do p.w., podanie piłki z nad głowy do partnera.</p> <p>10. P.w. leżenie przodem, naprzeciwko siebie, uniesienie T w górę.</p> <p>Na raz – podanie piłki do współwiczającego Na dwa – chwyt piłki</p> <p>11. Jeden z pary wyrzuca piłkę w górę, drugi wykonuje podskoki w rytm odbijającej się od podłogi piłki.</p>		<p>Ustawienie naprzeciwko siebie w niewielkich odległościach. Ćwiczenia powtarzamy określoną ilość razy. Po wykonaniu kilku powtórzeń to Samo ćwiczenie wykonuje współwiczający</p>
4	<p>Ćwiczenia techniczne</p> <p>1. Bieg między pachołkami, wykonanie przewrotu w przód a następnie dwutaktu z prawej strony.</p> <p>2. Kozłowanie piłki między pachołkami ze zmianą ręki kozłującej, podanie do osoby stojącej przed materacem, przewrót w przód, odebranie piłki i wykonanie dwutaktu z prawej strony.</p> <p>3. Kozłowanie piłki między pachołkami ze zmianą ręki kozłującej, podanie piłki do osoby stojącej przed koszem, wykonanie</p>	18 min	<p>Przy wykonaniu dwutaktu z prawej strony następuje odbicie z LN.</p>

		obrotu o 360, przyjęcie piłki i wykonanie dwutaktu.		
		4. Kozłowanie piłki PR, podanie piłki do osoby stojącej przed koszem, zatrzymanie przed pachołkiem, odbiór piłki i wykonanie dwutaktu z prawej strony.		
5	Gra szkolna	Gra szkolna - 5 5	5 min	Drużyna której zawodnik wykona rzut do kosza z dwutaktu otrzymuje 3 pkt.
6	Ćwiczenia uspokajające	„Strzepywanie śniegu”. P.w. leżenie tyłem, NN wyprostowane w górze, RR wzdłuż T. Ruch: uderzenia stóp o siebie.	2min	
7	Ćwiczenia organizacyjno - porządkowe	<ol style="list-style-type: none"> 1. zbiórka 2. podsumowanie dydaktyczno – wychowawcze 3. wyróżnienie uczniów najlepiej ćwiczących 4. pożegnanie 	3 min	dwuszereg