

Temat : Nauka zagrywki sposobem górnym.

Cel poznawczy : zapoznanie uczniów z prawidłową postawą oraz techniką zagrywki sposobem górnym.

Cel kształcący : kształtowanie szybkości, zręczności i koordynacji ruchowej

Cel wychowawczy : wdrażanie uczniów do współpracy i dokładności wykonywania ćwiczeń.

Założenia wynikające z warunków lekcji :

Klasa: IV a

Liczba ćwiczących: 11 chłopców

Miejsce : sala gimnastyczna

Przybory : piłki siatkowe, siatka

Czas trwania: 45'

Część lekcji	Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Uwagi organizacyjno - porządkowe
Część wstępna	Zorganizowanie grupy Motywacja do zajęć	1. Zbiórka 2. Powitanie sportowe 3. Sprawdzenie gotowości do zajęć 4. Podanie tematu i zadań lekcji 5. Zabawa ożywiająca „Berek ogonki”	Łańcuszki, zegarki (przypomnieć o ich zdjęciu przed zajęciami)
	Rozgrzewka Psychomotoryka Profilaktyka	Rozgrzewka z piłkami: - w podskokach krążenia RR w przód i w tył - piłka w RR, krążenia tułowia w P i L stronę - krążenia piłką wokół bioder - pozycja rozkroczna, piłka w RR, RR w górę poprzez odchylenie tułowia w tył, rzut piłką kozłem między NN, chwyt z przodu - siad prosty, toczenie piłki dookoła NN - klęk prosty RR w górze z piłką skłony boczne w lewą i prawą stronę - siad rozkroczny, poprzez skręt tułowia w tył przenoszenie piłki z L i P strony - leżenie tyłem, siad równoważny, przetaczanie piłki pod nogami. - leżenie przodem, przetaczanie piłki pod klatką piersiową - przeskoki nad piłką w różnych kierunkach - RR z piłką w przód, waga przodem. - w parach odbicia piłki sposobem górnym i dolnym - krążenia nadgarstków, palców	

Część główna		<ol style="list-style-type: none"> 1. Dobranie się parami i ustawienie po obu stronach sali na jednej połowie 2. Krótki pokaz i objaśnienie nauki zagrywki sposobem górnym: zagrywający ustawia się przodem do siatki, nogi rozstawione na szerokość bioder, przy czym noga przeciwna do ręki zagrywającej wysunięta do przodu. Ciężar ciała spoczywa na obydwóch nogach, które są nieco ugięte w stawach kolanowych. Piłkę podtrzymuje do dołu ręka przeciwna do zagrywającej. W momencie podrzutu piłki następuje zamach ramienia zagrywającego w tył a następnie powrót ramienia i uderzenie piłki. W tym samym momencie, gdy ramię uderza piłkę następuje wyprostna praca nóg. 3. Ćwiczenie imitujące zagrywkę 4. W parach zagrywka górna na RR partnera 5. Zagrywka górna z podrzutu piłki do celu określonego przez nauczyciela 6. Zagrywka w parach przez siatkę w różnych odległościach, odbiór piłki sposobem dolnym 7. Podział na dwa zespoły – zabawa „traf w pole”. 8. Po jednej stronie uczniowie zagrywają, po drugiej starają się odebrać. 9. Gra szkolna z wykorzystaniem poznanej zagrywki. 	<p>Zwracamy uwagę na dokładne wykonywanie ćwiczeń</p> <p>Zwracamy uwagę na prawidłowe ustawienie ciała i prowadzenie ręki zagrywającej.</p>
Część końcowa	<p>Uspokojenie organizmu</p> <p>Czynności organizacyjne związane z zakończeniem lekcji</p> <p>Nastawienie do samodzielnego wykonywania ćwiczeń w czasie wolnym.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Złożenie sprzętu 2. Zabawa „układanie liter” 3. Zbiórka 4. Podsumowanie lekcji 5. Pożegnanie 	<p>Literę podaje nauczyciel</p>

Prowadzący
mgr Jerzy Urbańczyk