**KONSPEKT LEKCJI MINI- KOSZYKÓWKI**

**Temat lekcji**: Rzuty piłką do kosza po kozłowaniu  
**Prowadzący**: Zbigniew Gołębiewski  
KL.VI  
**CELE LEKCJI:**  
1.Umiejętności: doskonalenie rzutu piłką do kosza po kozłowaniu, umiejętność ominięcia obrońcy.  
2.Sprawność fizyczna: kształtowanie szybkości, mocy, koordynacji ruchowej.  
3.Wiadomości: zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń z piłkami, zasada “fair-play” w czasie gier zespołowych  
**Miejsce ćwiczeń**: sala gimnastyczna.  
**Przybory**: piłki koszykowe.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tok lekcji** | **Treść lekcji** | **Metody realizacji zadań** | **Uwagi** |
| **Część wstępna 10 min**.  1. Czynności organizacyjno- porządkowe.  2. Zabawa ożywiająca.  3. Ćwiczenia kształtujące    **Część główna 25-30 min.**  1. Ćwiczenia techniki gry.  2. doskonalenie rzutu piłką do kosza po kozłowaniu.  **Część końcowa 5 min.**  1. Ćwiczenia rozluźniające i uspokajające  2. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe. | Zbiórka, raport, powitanie, sprawdzenie przygotowania do lekcji ćwiczących, przedstawienie zadań lekcji    Berek w parach.  W luźnej rozsypce na boisku w postawie rozkrocznej ćwiczenia tułowia we wszystkich płaszczyznach, ćwiczenia rozciągające mięśnie rąk i nóg  1.Doskonalenie podań piłki w parach sprzed klatki piersiowej: bezpośrednio i z kozłem(w miejscu i w ruchu)  1. Ćwiczący w parach naprzeciwko siebie wykonują w biegu kilka kozłów i z wyskoku z jednej nogi podają partnerowi piłkę .  2. Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach naprzeciwko kosza. Jeden rząd ma piłki i z biegu po kozłowaniu wykonuje rzut do kosza i po rzucie idzie na koniec drugiego rzędu. Drugi rząd zbiera piłki z tablicy i dochodzi do pierwszej grupy  3. Ćwiczenie j.w., dodatkowo jedna osoba utrudnia wykonanie rzutu stojąc i blokując rękami linię biegu i rzutu.  4. Gra szkolna –- liczą się tylko rzuty z dwutaktu, drużyna przegrywająca po zajęciach wykonuje dodatkowo dziesięć pompek.     1. Wmarszu wdechy i wydechy powietrza z jednoczesnym wznosem i opuszczaniem ramion.   Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najlepszych uczniów, pożegnanie. | Metoda zabawowa.  Metoda zadaniowa   Metoda zadaniowa.    Metoda zadaniowa. | Raport składa grupowy.  Nauczyciel objaśnia i pokazuje ćwiczenia,    Ćwiczenia pokazuje prowadzący oraz objaśnia błędy podczas ćwiczeń.  xxxx   o| xxxx    xxxx   o| xxxx ^  Należy zwrócić uwagę na błąd kroków, przepisy gry w mini-koszykówkę.  Prawidłowe wykonywanie ćwiczeń oddechowych. |