**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 wstępna10 min**.1. Czynności organizacyjno- porządkowe.2. Zabawa ożywiająca.3. Ćwiczenia kształtujące  **Część główna25-30 min.**1. Ćwiczenia techniki gry.2. doskonalenie rzutu piłką do kosza po kozłowaniu.**Część końcowa5 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 grupy3. 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. |