

Konspekt lekcji z koszykówki

Temat: Doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą kierunku i ręki

Cel lekcji:

Poznawczy – nauka nowych zabaw w doskonaleniu umiejętności z piłki koszykowej, nauka i wykonanie próby szybkości z Indeksu Sprawności Fizycznej Krzysztofa Zuchory, doskonalenie kozłowania ręką prawą i lewą ze zmianą kierunku i ręki oraz rzutu do kosza z miejsca po zatrzymaniu na jedno tempo.

Kształcący - doskonalenie sprawności specjalnej- uczeń potrafi kozłować ręką prawą i lewą, oddać rzut do kosza,
- doskonalenie sprawności ogólnej-uczeń doskonali szybkość, zwinność, skoczność, orientację przestrzenną i koordynację ruchową w zabawach i grach

- wzmacnia siłę mięśni obręczy barkowej.

Wychowawczy – kształtowanie dokładności przy wykonywaniu ćwiczeń, samokontrola w doskonaleniu umiejętności, angażowanie się w grę i zabawy z piłką.

- współdziałanie w grupie celem uzyskania zwycięstwa

- uczeń zna zasadę „fair play”,

- uczeń zna wybrane przepisy gry w piłkę koszykową (przepis o krokach, uzyskanie kosza i jego wartości, sposób wykonania podań)

Metody prowadzenia zajęć: zadaniowo – zabawowa, zadaniowo- naśladowcza, , zadaniowo- ścisła, zabawowo –klasyczna, pogadanka, pokaz z objaśnieniem.

Forma- frontalna, zespoły, indywidualna, rzędy, luźna grupa

Data 28.03.2014 r.

Klasa V ab dziewczęta

Miejsce – sala gimnastyczna

Przybory i przyrządy- pachołki, piłki koszykowe, kamizelki, pachołki, płotki, stoper, kartka papieru, długopis

Prowadzący- mgr Aneta Łapińska

Ilość ćwiczących:16

czas trwania : 45 minut

Tok lekcyjny	Nazwa i opis ćwiczenia	Czas trwania	Uwagi
Cześć wstępna 14'	Zbiórka, sprawdzenie obecności. Podanie tematu lekcji.	2'	Zbiórka w szeregu.
Zabawa ożywiająca	Berek z kozłowaniem piłki.	3'	Berek nie posiada piłki, gdy złapie dziecko, przejmuje jego piłkę. Zwracam uwagę na bezpieczeństwo
Ćwiczenia kształtujące	- bieg dookoła sali , bieg z krążeniem RR w przód i w tył, - przeplatanka, krok odstawno-dostawny, bieg tyłem, podskoki naprzemianstronne.	2'	w czasie zabawy oraz przestrzeganie zasad.
Ćwiczenia kształtujące z piłkami	Ćwiczenia z piłkami: - kozłowanie piłki PR, LR w miejscu, w marszu i w biegu, ze zmianą kierunku i ręki - podrzucanie piłki jednorącz, oburącz, chwyt w wyskoku, - w marszu, w biegu, - krążenie piłki dookoła tułowia, głowy, - przekładanie piłki między nogami, - w staniu toczenie piłki ósemką pomiędzy nogami - podrzucanie piłki z przodu chwyt z tyłu i na odwrót, - podania półhakiem z jednej ręki do drugiej - podrzucanie piłki oburącz pod sufit, - przetaczanie piłki po ramionach, -przekładanie piłki z kozłowaniem pod uniesioną nogą - w staniu ,piłka pomiędzy stopami podrzut piłki nogami, chwyt w ręce - kozłowanie piłki z postawy stojącej do przysiadu, leżenia przodem, leżenia tyłem	7'	Ustawienie w szeregu. Rozdanie piłek przez niećwiczącego. Zwrócić uwagę na dokładność wykonywania poszczególnych ćwiczeń. Wykonuję prawidłowy pokaz i objaśniam kolejno następujące po sobie ćwiczenia, - sygnalizuję i koryguję błędy, - ćwiczenia piłką wykonywane są w truchcie w poprzek sali lub w marszu (przy trudnych ćwiczeniach stojąc w miejscu)

Cześć główna 26'			
Ćwiczenia doskonalące technikę i taktykę	Jedna osoba z pary kozłując piłkę wykonuje dodatkowo różne ruchy, druga osoba ją naśladuje.	2'	Dobranie się w pary. Objaśnienie i pokaz ćwiczeń prowadzącego. W razie nieparzystej liczby uczniów, nauczyciel bierze udział w ćwiczeniach w parach. Zmiana pokazujących ćwiczenia.
	Kozłowanie piłki z próbą wybicia piłki partnerowi, ale bez utraty własnej.	2'	
Ćwiczenia sprawności ogólnej doskonalące technikę	Na sygnał ,pierwsi z rzędów kozłują piłkę ręką prawą na wprost, obiegają pachołek i biegną z powrotem do swoich rzędów przekazując piłkę następnym.	2'	Zebranie piłek. Podział na 2 rzędy. Ustawienie w dwóch rzędach na środku boiska.
	T. j wyżej, ale z powrotem kozłując ręką lewą.	2'	
Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności fizycznej, rozwijanie własnej inwencji ruchowej	Na sygnał pierwsi z rzędów kozłują piłkę na wprost, przechodząc przez płotki, następnie okrążają pachołek i wracają po prostej do swoich rzędów cały czas kozłując piłkę.	2'	Sprzątnięcie stanowiska
Ćwiczenia techniczne rzutu do kosza po kozłowaniu	Na sygnał prowadzącego pierwsze osoby z rzędów podbiegają do kosza kozłując piłkę ręką prawą i wykonują rzut. Powrót do swego rzędu kozłując piłkę ręką lewą.	4'	Jeśli 3 próba jest nie udana, uczniowie wracają do swoich rzędów
	Na sygnał prowadzącego cały rząd biegnie kozłując piłkę i rzuca do kosza w czasie 30 sekund.	3'	W tym czasie drugi rząd w siadzie skrzyżnym obserwuje i liczy trafione kosze. Zmiana zespołów

	Gra uproszczona w piłkę koszykową.	9'	Podział na 3 zespoły. Dwa grają w koszykówkę. Trzeci wykonuje próbę szybkości z ISF Zuchory- klaśnięcia pod udem w czasie biegu w miejscu w czasie 10 sekund. Wyniki zapisują uczniowie.
Cześć końcowa 5'	Zwis tyłem na drabince i podciąganie kolan do klatki piersiowej 5 x Siad skrzyżny i chwyt drabinki na wysokości głowy- wdech, powolne opuszczanie rąk z równoczesnym wydechem	3'	Nauczyciel sprawdza dokładność wykonywanych ćwiczeń
Sprawy organizacyjno-porządkowe	Omówienia przebiegu lekcji. Wskazanie osób wyróżniających się w ćwiczeniach i próbie szybkości. Zadanie do domu :Na czym polega fair play podczas gry w piłkę koszykową? Sportowe pożegnanie	2'	