KONSPEKT LEKCJI
dla klasy VI
(Koszykówka)

Cele główne lekcji:

Umiejętności: 1.Gra uproszczona.

2.Prowadzenie piłki prawą i lewą ręką.

3.Poruszanie się w obronie ze zmianą pozycji obronnej.

4.Podania piłki koszykowej w ruchu dowolnym sposobem

Motoryczność: Kształtowanie umiejętności ruchowej.

Rozwijanie orientacji i sprawności do gier zespołowych.

Wiadomości: Postawa grającego w obronie.

Wychowawcze: Współdziałanie w grupie.

Miejsce zajęć: Sala gimnastyczna.

Pomoce: Piłki, chorągiewki, szarfy.

Piśmiennictwo: Kalinowski A. „Wychowanie fizyczne w szkołach podstawowych.

Tok lekcji	Treść i przebieg ćwiczeń	Dozowanie
Część I – wstępno-przygotowawcza – 12 min.		
1.Organizacja lekcji	Zbiórka, raport, powitanie. Sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć. Podanie zadań głównych lekcji. Pobranie piłek.	2 min.
2.Ćw.ożywiające.	Swobodny bieg dookoła sali z podrzucaniem piłki oburącz nad głową w przód. Bieg z kozłowaniem piłki prawą i lewą ręką.	2 min.
3.Ćw.tułowia w pł.st.	Zatrzymanie się na obwodzie sali, położenie piłki. Mały rozkrok, opad tułowia w przód,	0,5 min.

	ramiona w bok. Krążenie ramion w przód i w tył.	
4.Ćw. ramion i tułowia.	Piłka krąży-przekładanie piłki z ręki do ręki-dookoła tułowia (zmiana kierunku.	4x10 s.
5.Ćw.tułowia w pł. zł.	Marsz dookoła sali – toczenie piłki po podłodze prawą i lewą ręką.	4x10 s.
6.Ćw.skocznościowe.	Przeskoki przez piłkę obunóż i jednonóż.	2x10 s.
7.Ćw.tułowia w pł.zł. (kręgosłup).	Ćwiczymy w parach, ustawienie tyłem do siebie, w rozkroku. -podanie piłki oburącz nad głową i odbieranie dołem, -podanie piłki w bok, z lewej do prawej ręki i odwrotnie. -podanie piłki w bok jak najwyżej lecz kozłem.	6x 6x 6x
8.Ćw.mięśni brzucha.	W siadzie rozkrocznym naprzeciwko siebie i podanie piłki w momencie przechodzenia do leżenia tyłem, powrót do siadu.	1 min.
Część II+– główna – 28min.		
1.Czynności organizacyjne.	Podział na 4 zespoły. Pobranie szarf w czterech kolorach. Ustawienie się do ćwiczeń.	1,5 min.
2.Ćw.tech. kozłowanie.	Zespoły ustawione w czterech rzędach , chorągiewki w odległości około 20 kroków od startu. Pierwsi z rzędów biegną do chorągiewek z kozłowaniem piłki . Ćwiczący obiegają chorągiewkę i szybkim biegiem wracają do	3 min.

	swych rzędów, gdzie przekazują piłkę następnemu, sami przechodzą na koniec rzędu: -bieg z kozłowaniem piłki ręką sprawniejszą -bieg z kozłowaniem piłki ręką mniej sprawną, -bieg z kozłowaniem piłki ręką prawą i lewą,	
3.Ćw.techniki podania.	Wyścigi piłek w szeregach. Ustawienie w 4 szeregach w odległości 3-4 kroków od siebie. Prawoskrzydłowi podają piłkę rzutem stojącemu obok w lewą stronę, a ci z kolei następnym. Gdy piłka znajduje się w rękach ostatniego ćwiczącego w szeregu, wówczas kieruje ją z powrotem do czołowego w ten sam sposób.	4 razy
4.Ćw.techniki podania.	Zespoły 3-osobowe-jedna piłka. Ustawienie trójkami . Piłka w rękach pierwszego z dwójki, rzut do współćwiczącego i bieg za piłką na jego miejsce: -dołem oburącz -dołem jednorącz -sprzed klatki piersiowej -znad głowy Utworzenie dwóch rzędów i podania w parach w ruchu-w marszu , w biegu. Powrót lewą i prawą stroną na koniec. Zmiana zespołów.	6 min.
5.Ćw.taktyki zmiana pozycji w obronie	Ćwiczymy w trójkach – dwóch atakujących jeden obrońca. Jeden z atakujących kozłuje piłkę w kierunku kosza, w tym czasie obrońca stara się mu przeszkodzić. Po krótkim czasie zaczyna kozłować drugi atakujący. W tym momencie obrońca	5 min.

	zwalnia obronę pierwszego atakującego i przechodzi do obrony drugiego atakującego.	
6.Gra.	Gra uproszczona na jednej stronie boiska. Gra na jeden kosz. W grze bierze udział 2 zespoły 5-osobowe oraz dwóch sędziów.	2x5 min.
Część III – końcowa – 5 min.		
1.Ćw.uspokajające	Marsz dookoła sali z powolnym ale głębokim oddechem-wdech i wydech. Luźne skłony do przodu oraz wyprost tułowia-skłon do tyłu. Marsz rozluźniający, spokojny do zbiórki	30s. 4 razy 30 s.
2.Zakończenie.	biórka w półkolu, omówienie postawy obrońcy przy przeszkadzaniu atakującego. Sprawdzenie po zajęciach. Zebranie pomocy, pożegnanie.	3 min.