

## Konspekt lekcji wychowania fizycznego - siatkówka

Temat : Doskonalenie techniki i taktyki siatkówki w grze właściwej.

Cele lekcji:

Umiejętności: Doskonalenie techniki i taktyki siatkówki w grze właściwej

Sprawność fizyczna: doskonalenie sprawności ogólnej z akcentem na skoczność

Wiadomości: przepisy piłki siatkowej, taktyka gry w siatkówkę

Kształtowanie postaw: zasady kultury kibicowania i dopingowania swoim faworytom – kulturalny kibic

Liczba ćwiczących: 14

Miejsce: sala gimnastyczna

Część lekcji	Tok lekcji	Zadania szczegółowe	uwagi
I Część wstępna	1.Zorganizowanie grupy  2.Motywacja do zajęć.  3.Rozgrzewka	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności Podanie zadań lekcji  W parach po przeciwnych stronach siatki: Bieg odstawny wzdłuż siatki, bieg tyłem przy linii bocznej, przeplatanką po przekątnej boiska w kierunku siatki W parach z piłkami: Ćwiczący tyłem do partnera – podaje piłkę rzutem m. własnymi nogami Skłon w przód z energicznym uderzeniem piłką w podłogę w kierunku partnera Tyłem do siebie- podania piłki przez skręt T Bokiem do siebie: podanie piłki hakiem ze skłonem T, W leżeniu przodem: podanie sprzed twarzy unosząc T nad podłogę W leżeniu tyłem: podanie do partnera po skłonie w przód(brzuski) W parach po przeciwnych stronach siatki: krok odstawny wyskok w górę, dotknięcie dłoni partnera nad siatką.	3 razy w prawo , 3 razy w lewo W trakcie biegu krążenia RR Odległość 8m W rozkroku,  Zmiana kierunku podania Zmiana R  8 razy  15 razy  Zmiana stron boiska
II Część główna	4.Kształtowanie umiejętności	W parach: Odbicia oburącz górą, dołem, plasowanie.	Czas 5' Ustawienie w poprzek boiska odległość w parach 8-9m

		<p>Wystawienie piłki przez rozgrywającego i zbiecie z prawego i lewego skrzydła. Wystawienie i zbiecie piłki z krótkiej i II linii.</p> <p>Zagrywka zza linii końcowej boiska.</p> <p>Gra właściwa w siatkówkę.</p> <p>Kulturalny doping swojej drużynie w trakcie zawodów.</p>	
III Część końcowa	<p>5.Uspokojenie organizmu. 6.Czynności organizacyjno- porządkowe 7.Motywacja do samodzielnej pracy</p>	<p>Ćwiczenia rozciągające i korekcyjne . Uporządkowanie sprzętu. Podsumowanie wyników rywalizacji sportowej. Zachęta do dalszych treningów.</p>	