
Temat: Nauka techniki rzutów z wysoku na bramkę
Cele:

Umiejętności: Uczeń potrafi wykonywać prawidłowo rzut z wysoku na bramkę.



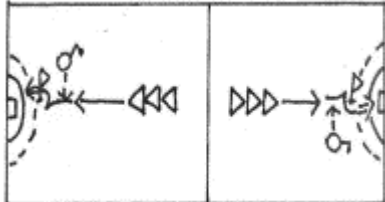
Wiadomości: Uczeń zna prawidłowe zasady prawidłowego wysoku oraz rzutu do bramki piłki.

Motoryczność: Koordynacja, zwinność, zręczność.

Cele wychowawcze: Współpraca w grupie.

- **miejsce:** sala gimnastyczna
- **klasa:** VI
- **liczba:** 15
- **czas:** 45'
- **przybory i przyrządy:** piłki ręczne, chorągiewki - znaczniki,

lp.	Tok lekcji	Organizacja i przebieg zajęć	Dozowanie	Uwagi
1.	<u>część wstępna:</u> - czynności organizacyjno- - porządkowe	Zbiórka, powitanie, podanie tematu i jego przybliżenie. <div style="text-align: center;">N XXXXXXXXXXXX</div>	2'	-sprawdzam gotowość uczniów do zajęć -podaję temat i zadania lekcji
2.	Rozgrzewka: - zabawy ożywiające	- berek ratuje: berek nie może dotknąć osoby, która posiada piłkę; ćwiczący podają sobie piłkę aby uratować się przed berkiem - berek czarodziej: osoba, która została złapana staje w rozkroku, aby ją uratować należy zrobić kozła pod nogami i złapać piłkę z drugiej strony.	4'	- podaję zasady zabawy -wyznaczam berka
3.	- ćwiczenia sprawności ogólnej	Rozgrzewka z piłką - krążenie PR w przód, na sygnał LR - krążenie PR w tył na sygnał LW - krok odstawno-dostawny twarzą do środka koła, na sygnał twarzą na zewnątrz, z jednoczesnymi rzutami RR w przód, piłka trzymana na wysokości klatki piersiowej - przekładanka z piłką trzymaną oburącz przed sobą i mocnymi skrętami T na boki - co trzeci krok skłon T w przód, piłka trzymana oburącz - skip A, piłka w wyprostowanych RR - skip C, piłka z tyłu na wysokości bioder Rozsyпка - przerzucanie piłki z ręki do ręki nad głową - podrzucanie piłki w górę, klaśnięcie jak najwięcej razy i	8'	-ćwiczący wykonują ćwiczenia w biegu wokół sali -każdy ćwiczący ma piłkę -pokazuję i omawiam każde ćwiczenie -sygnalizuję i koryguję błędy -Utworzenie rozsypki: ćwiczący-ramiona w bok, wykonują wiatrak

		<p>złapanie piłki</p> <ul style="list-style-type: none"> - podrzucenie piłki w górę i wykonanie obrotu o 360 stopni - przekładanie piłki z ręki do ręki wokół głowy, bioder i kolan - podrzucenie piłki z tyłu przez plecy, chwyt z przodu - lekki rozkrok, ramiona proste w górę z piłką, skłon do prawej i lewej nogi - rozkrok, przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę, ósemka piłką między nogami 		-pokazuję i omawiam każde ćwiczenie
4.	<p>-część główna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie umiejętności i doskonalenie sprawności 	<p>- rzuty piłki z wysokości na pustą bramkę. Zawodnicy ustawiają się w dwóch szeregach i po kolei naprzemiennie wykonują rzuty.</p> <p>- podania piłki w trójkach ze zmianą miejsc za piłką. Ustawienie jak na rysunku.</p>  <p>- jeden ćwiczący ustawiają się w rzędach jak na rysunku.</p>  <p>W odległości 2 kroków przed polem bramkowym stoi dwóch obrońców. Przed rzędem z boku stoi jeden stały podający. Każdy z ćwiczących biegnie skośnie w przód, otrzymuje piłkę od podającego i w odległości 2 kroków od obrońców wykonuje rzut z wysokości w górę.</p> <p>- Ćwiczący ustawiają się w dwóch rzędach jak na rysunku.</p>  <p>Z boku stoi podający „stały”. Każdy ćwiczący biegnie w kierunku chorągiewki, gdzie około 2 m przed nią otrzymuje piłkę, wykonuje zwód, a po zwodzie ucieka w przeciwnym kierunku i wykonuje rzut do bramki z wysokości.</p>	<p>3'</p> <p>3'</p> <p>4'</p> <p>4'</p>	<p>- pokazuję i omawiam ćwiczenie</p> <p>- sygnalizuję i koryguję błędy</p>

5.	- gra z ograniczeniem	Gra w piłkę ręczną z ograniczeniem bramkę można zdobyć tylko z wyskoku	14'	
6.	<u>Część końcowa:</u> - ćwiczenia kompensacyjne i oddechowe	- w marszu wznos RR w górę i wdech, opust RR i wydech - j/w, ale w marszu na palcach - j/w, ale w marszu na piętach	2'	- pokazuję i omawiam każde ćwiczenie - ćw. wykonywane z piłką
7.	-zabawa uspokajająca	Zabawa „minutka”: ćwiczący kładą się na boisku na plecach. Gdy prowadzący daje sygnał rozpoczynają oni odliczanie 1 minuty. Ćwiczący, który uważa, że minął odliczany czas – wstaje. Osoba, która „trafi” w czas otrzymuje brawa od ćwiczących.	1'	- podaję zasady zabawy

