Scenariusz lekcji – piłka ręczna

TEMAT Piłka ręczna – Doskonalenie poruszania się po boisku w obronie

Miejsce ćwiczeń: - sala gimnastyczna

Liczba ćwiczących : 14 uczniów

Klasa : V chłopców

Przybory: szarfy , piłki , drabinki

Cele lekcji:

Umiejętności: Porusza się po boisku w obronie

Wiadomości: Zna podstawowe zasady taktyki obrony

Postawy: Jest świadomy konsekwencji swojego postepowania

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tok lekcji | Treść lekcji | Czas | Uwagi metodyczno-  szkoleniowe |
| Część wstępna | 1. Zbiórka w szeregu 2. Powitanie , sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć. Podanie tematu lekcji 3. Zabawa ożywiająca „Berek sieć” 4. W truchcie krążenia RR w przód z przekazaniem piłki z ręki do ręki 5. W truchcie toczenie piłki na przemian prawą i lewą ręką 6. W miejscu podrzut piłki z przodu nad głową chwyt za plecami, podrzut piłki oburącz zza pleców górę w przód, chwyt piłki oburącz z przodu 7. W miejscu przekładanie piłki pod LN i PN 8. W leżeniu przodem przetaczanie piłki z ręki do ręki pod uniesioną klatką piersiową 9. W leżeniu tyłem przenosimy nogi nad piłką leząca na parkiecie piłka z boku 10. W miejscu podrzut piłki w górę odbicie z jednej nogi, chwyt piłki w górze oburącz, lądowanie 11. W szeregu kozłowanie piłki oburącz poruszając się krokiem odstawo-dostawnym 12. Uczniowie bez piłki   - poruszają się krokiem odstawo dostawnym, tyłem do bramki  - poruszają się krokiem odstawano –dostawnym z wyjściem w przód /doskok/ do linii przerywanej, powrót tyłem do linii pola karnego /odskok/ | Ok 13 min. | Podanie tematu lekcji, sprawdzenie obecności  Każdy z piłką  5X  10X  10X  10x  Uczniowie poruszają się po linii pola karnego, oraz linii przerywanej, zwrócenie uwagi na poruszanie się po boisku w obronie |
| Cześć główna | Poruszanie się w obronie:   1. „Lustro” – uczniowie poruszają się we wskazanym przez nauczyciela kierunku   /przód, tył, bok/   1. Ćwiczący w parch naprzeciw siebie , jeden stara się złapać drugiego nie przekraczając pola ustawionego z trzech szarf na ziemi 2. Ćwiczący trzymają się za ręce, zadaniem większego koła jest poruszanie się krokiem dostawnym w przeciwnym kierunku w stosunku do mniejszego koła 3. Ćwiczący trzymają się za ręce , poruszają się po obwodzie koła, biegiem w prawą lub lewa stronę, na zewnątrz koła znajduje się zawodnik, który stara się dotknąć wyznaczonego 4. Ćwiczący w parach, atakujący i obrońca , zawodnik atakujący stosując różne tempo biegu i zmiany kierunku stara się uciec obrońcy, obrońca stara się kryć atakującego 5. Jeden ćwiczący kozłując piłkę w miejscu, drugi stoi przed nim i próbuje wgarniać piłkę raz prawą raz lewa ręką 6. Ćwiczący w parch zwróceni do siebie na środku boiska, atakujący rozpoczyna kozłowanie w kierunku bramki, obrońca porusza się przed nim i stara się wygarnąć piłkę , jeżeli mu się to nie uda atakujący kończy ćwiczenie rzutem do bramki 7. Trzech ćwiczących ustawionych w trójkącie wymienia między sobą podania, dwóch obrońców stara się przechwycić piłkę 3X2 8. Gra szkolna „Krycie każdy swego” do pięciu podań | Ok 28 min | Uczniowie ustawieni na linii 6m i 9 m od bramki w dwóch szeregach  Ćw. w parach  Ćwiczący podzieleni na dwie części ustawiają się w kole  W kole jeden uczeń oznaczony szarfą  Ćw. w parach, piłka na parę  Podział na dwie drużyny, jedna oznaczona szarfą, punkt zdobyty po wykonaniu pięciu podań w obrębie drużyny |
| Część końcowa | 1. Marsz w kierunku drabinek 2. Zwis tyłem na drabinkach, siad skrzyżny plecy oparte o drabinki, ręce na kolanach 3. Zbiórka omówienie lekcji, pożegnanie | Ok  4 min. | Przy drabinkach  W szeregu zbiórka |

Opracował : Olaf Pokrywka