**Lekcja z Mini Piłki Koszykowej**

Temat : Nauka rzutu z biegu po kozłowaniu (dwutakt)

Cele lekcji: Rozwój koordynacji ruchowej , nauka dwutaktu, doskonalenie kozłowania, zachęcenie do czynnego i aktywnego uczestnictwa w zajęciach

**I. Część wstępna**

1. Zbiórka, raport, powitanie

Sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć. Podanie zadań głównych wiodących lekcji, pobranie piłek.

2. Zabawa orientacyjno-ożywiająca „Reagowanie na ruchy rąk”

3. Zabawa bieżna taktyczno-ożywiająca „Berek z uwolnieniem piłki” (rozwijam taktyczne myślenie, siłę ramion,)

**II. Część główna**

1.Rozwijanie koordynacji ruchowej przez odpowiedni dobór ćwiczeń i gier ruchowych, kształtowanie szybkości i celności trafień, samokontrola poprawności chwytu, rzutu, doskonalenie pomiaru tętna – wyjaśniamy jak i gdzie dokonujemy pomiaru

2.Wszechstonna rozgrzewka za pomocą ćwiczeń z piłkami. Ustawienie w parch naprzeciw siebie:

a) podania oburącz sprzed klatki piersiowej: chwyty na wysokości twarzy,

b) rzuty i chwyty na różnych wysokościach,

c) rzuty jednorącz, oburącz z boku, z lewej (prawej) strony

d)rzuty oburącz dołem po ziemi, chwyty piłki toczącej się po parkiecie

e) krążenia tułowia piłką trzymaną oburącz

f) krążenie między stopami, kolanami, biodrami

g) podania piłki partnerowi

3.Nauka rzutu jednorącz z biegu (dwutakt)

a) z rozbiegu skrajnego w stosunku do kosza z lewej i prawej strony

b) rzut do kosza z dwutaktu, partner zbiera w locie i rzuca do kosza (uwagę skupiamy na poprawnym wykonaniu dwutaktu a nie na trafieniu do kosza)

c) ćwiczenia jak wyżej z tym, że ćwiczący otrzymuje piłkę z podania

d) rząd strzela – rząd podaje

e) rzut do kosza jednorącz w kole. Pierwszy podaje do drugiego i do trzeciego. trzeci biegnie, wykonuje dwutakt itd.

f) sztafeta z kozłowaniem slalomem i strzałem do kosz. Ustawienie w rzędzie

g) kozłowanie slalomem, rzut do kosza z lewej strony, zebranie piłki, podanie do partnera i obrót o 180 , rzut do kosza z prawej strony kosza

4.Część końcowa

Ćwiczenia uspokajające

a)po drabinie do zwycięstwa z linii (szczebli) wyznaczonych w odległości 4,5,6,7 metrów od kosza, każdy gracz wykonuje rzut do kosza. Gracz, który wykonał celny rzut do kosza ze szczebla pierwszego przechodzi na szczebel drugi itd.

b)bieg uspokajający na około sali

c) zebranie sprzętu, podsumowanie lekcji

d) zachęcanie uczniów do samodzielnych ćwiczeń fizycznych w czasie pozalekcyjnym