Temat: Podania i chwyty piłki koszykowej w miejscu i biegu.

Cele główne lekcji:

Umiejętności:

1. Doskonalenie podań i chwytów w miejscu i w ruchu.
2. Doskonalenie celności rzutu i podań.
3. Wykorzystanie poznanych lematów we fragmentach gry.

Motoryczność:

1. Rozwijanie cech motorycznych przez ćwiczenia specjalistyczne do koszykówki.
2. Rozwijanie orientacji przestrzennej.

Wiadomości:

1. Rodzaje podań w koszykówce .
2. Zasady i przepisy gry na jeden kosz.

Wychowanie:

1. Współpraca w zespole dwójkowym.
2. Współdziałanie w grupie a odpowiedzialność za wyniki zespołu.
3. Umiejętność dokonywania samokontroli i samooceny.

Metody: naśladowczo-ścisła, zadaniowo-ścisła.

Formy: frontalna, indywidualna, zajęć w zespołach.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna .

Przybory: piłki do koszykówki.

Czas: 45 min.

Przebieg lekcji	Treść i przebieg ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi
Czynności organizacyjno-porządkowe.	Zbiórka w dwuszeregu, powitanie sprawdzenie gotowości do zajęć. Podanie głównych celów lekcji.	2 min.	
Ćwiczenia kształtujące z piłkami.	- w marszu piłka trzymana raz w lewej raz w prawej dłoni, - „szczypanka”, - w marsu przerzucanie piłki nad głową z prawej do lewej ręki, • ćwiczący poruszają się wokół Sali w biegu podrzucając piłkę w górę w przód, - w marszu, naprzemianstronny wymach nóg, przeplatanie piłki pod jedną i od drugą nogą, - w marszu krążenia piłki wokół tułowia (na sygnał zmiana kierunku krążenia) - w miejscu: krążenia piłki kolejno wokół; głowy, kolan, stóp. - w siadzie płaskim wznos nóg w górę, przetaczanie piłki pod nogami, - w leżeniu przodem wznos klatki piersiowej w górę, przetaczanie piłki pod klatką piersiową, - w rozkroku toczenie piłki po ósemce, - krążenia piłki wokół prawej i lewej nogi	10 X 10X 10X 10X 10X 10X 10X 10X 10X 10X 10X	Każdy ćwiczący z piłką. Powtórzyć z dołu do góry.
	Część II gówna ok. 30 min.		
	Pokaz i objaśnienie podań i chwytów w miejscu.		
Ćwiczenia techniczne podań i chwytów w miejscu. Nauka podań w ruchu.	- ćwiczący ustawieni parami, wykonują podania oburącz z przed klatki piersiowej, - podania oburącz znad głowy, -podania jednorącz, - ćwiczący ustawieni w dwuszeregu, jeden szereg z piłkami: podania w marsu wzdłuż sali, - podania w marszu, jeden ćwiczący tyłem do kierunku ruchu, - dwoje ćwiczących tyłem do kierunku ruchu, - podania w biegu,	5 min 10 min.	Zwrócić uwagę na pracę nóg. Zmiana ćwiczących.

	- podania w biegu, jeden tyłem do kierunku ruchu, - dwoje ćwiczący tyłem do kierunku ruchu, - podania sprzed klatki piersiowej poruszając się krokiem odstawno-dostawnym, - podania w czterech rzędach • podania w rzędach naprzeciw siebie i zmiana miejsc naprzeciw, • podania w rzędach naprzeciw siebie i zmiana miejsc po przekątnej, • podania w rzędach po przekątnej i zmiana miejsc naprzeciw, • podania w rzędach po przekątnej i zmiana miejsc po przekątnej.	10 min.	
Gra uproszczona na jeden kosz.	Zapoznanie z zasadami gry na jeden kosz.	5-7 min.	Podział na cztery drużyny.
	Część III końcowa ok. 5 min.		
Ćwiczenia uspokajające.	- w marszu wdechy i wydechy, - w siadzie skrzyżnym koncentrowanie się prze 30 sek.	2 min.	
Zakończenie lekcji.	- omówienie ćwiczeń sprawiających najwięcej trudności w wykonaniu, - wyróżnienie najaktywniejszych i najlepszych uczniów, - zebranie piłek i pożegnanie.		