

# KONSPEKT ZAJĘĆ SZKOLNEGO KOŁA SPORTOWEGO

**PROWADZĄCY:** Włodzimierz Adamiak

**TEMAT :** piłka siatkowa

**CELE :**

Dydaktyczny: nauka wyskoku do ataku piłki wysokiej

Kształcący : kształtowanie zwinności, skoczności,  
orientacji w przestrzeni

Wychowawczy : właściwe podejście do zajęć,

**CHARAKTERYSTYKA GRUPY:**

Ilość osób: 12

Miejsce : sala gimnastyczna

Wiek grupy: ZSZ

Czas trwania: 90 min

Sprzęt : piłki siatkowe, siatka,

**TOK LEKCJI :**

**CZ I WSTĘPNA :** / czas 5 min /

Zbiórka, powitanie, podanie tematu zajęć,

**CZ II A :** / czas 20 min /

- trucht

- ćwiczenia ogólnorozwojowe / krążenia ramion, wypady,  
przysiady w rozkroku, wyskoki /

- ćwiczenia specjalistyczne / wyskoki przy siatce, pozycja  
do odbicia dolnego, pady /

- ćwiczenia rozciągające i zwiększające zakres ruchu w  
stawach obręczy barkowej i biodrowej

- podstawowe elementy techniki zbitcia po wyskoku

## **CZ II B :** / czas 60 min /

- odbicia górne w parach
- odbicia dolne w parach
- odbicia w parach przez siatkę
- odbicia w grupach 2x2 przez siatkę
- zagrywka górna w dwóch grupach
- atak po wyskoku w dwóch grupach 1 + p ręka
- próba obrony po ataku sposobem dolnym
- ćwiczenie bloku
- gra szkolna

## **CZ III KOŃCOWA** / czas 5 min /

- trucht rozluźniający
- zbiórka, pokaz prawidłowego ataku po wyskoku,
- pożegnanie

