# KONSPEKT LEKCJI TENISA STOŁOWEGO DLA KLASY IV-V CHŁOPCY

### Klasa IV -V Liczba ćwiczących: 18

### Miejsce: sala gimnastyczna

Przybory: Stoły do tenisa stołowego 9, piłeczki 18, rakietki 18

### **Temat:** Nauka odbicia i zagrywki forhendem i bekhendem.

### **Cele szczegółowe:**

### Motoryczność: kształtowanie koordynacji ruchowej.

### Umiejętności: uczeń potrafi prawidłowo wykonać odbicie i zagrywkę.

### Wiadomości: uczeń zna nazewnictwo uderzeń w tenisie stołowym.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| TOK LEKCJI | ORGANIZACJA I PRZEBIEG ĆWICZEŃ | UWAGI |
| Część Wstępna  5 minut | 1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności. 2. Zapoznanie z zadaniem lekcji. 3. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa na lekcji. | Kontrola stroju. |
| Część główna A  10 minut | * Bieg dookoła ustawionych na sali stołów do tenisa z krążeniem RR w tył i w przód, przeplatanka, krok odstawno dostawny.   W marszu dookoła stołów:   * na sygnał przysiad i podskok * marsz w przysiadzie * co trzeci krok skłon w przód * na sygnał podskok i obrót o 180 marsz w przeciwnym kierunku * marsz z wysokim unoszeniem kolan   Ćwiczenia w miejscu:   * skłony tułowia w przód i tył w rozkroku * skrętoskłony * rozgrzewka nadgarstków * krążenia tułowia * przysiady * w podporze przodem rzuty prostych NN w tył   Ćwiczenia w leżeniu   * leżenie przewrotne x 8 * leżenie przodem RR w bok dotykanie NN do przeciwległej RR * rowerek w leżeniu tyłem | Uczniowie  maszerują  Jeden za drugim  Uczniowie w rozsypce |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Część główna B  25 minut | 1. Ćwiczący na sygnał nauczyciela wykonuje wypad nogą w przód przyjmuje pozycję do uderzenia i wraca do pozycji wyjściowej.  2. Podbijanie piłki pionowo na przemian obydwoma stronami rakietki ok. 100 razy.  3. Podbijanie piłki pionowo do wysokości barku, pozwalamy piłce odbić się od powierzchni stołu i ponownie odbijamy.  4. Ćwiczący, stoją parami przy stole, jeden zawodnik rzuca piłkę, którą po odbiciu od stołu w połowie złożonego odbija jego partner dowolnie.  5. Ćwiczenia ruchów uderzeniowych bez piłki, we wszystkich wariantach.  6. Ćwiczący stoją parami – 10 odbić o płaszczyznę stołu w połowie złożonego bekhendem i zmiana z partnerem 10 serii  7. Ćwiczący stoją parami – 10 odbić o płaszczyznę stołu w połowie złożonego forhendem i zmiana z partnerem 10 serii   * przyjmowanie prawidłowej pozycji do odbicia i zagrywki * podrzut piłki i chwyt piłki jednorącz   8. Podanie piłki do partnera  -zagrywka forhendem  -zagrywka bekhendem. z własnego podrzutu  9. Małe gry do 5 punktów | Nauczyciel pokazuje wszystkie ćwiczenia  Ćwiczenia z rakietkami  Ćwiczenia przy stole  *(zwrócenie uwagi na prawidłową  pracę   nóg* |
| Część końcowa  5 minut | * marsz uspokajający dookoła boiska * wdech, opust RR wydech. * zbiórka, omówienie lekcji. | Podsumowanie  lekcji. |

Po zakończeniu zajęć uczeń powinien być zainteresowany osobistą sprawnością, kształtowaniem i utrwalaniem nawyków systematycznego podnoszenia i kontrolowania sprawności fizycznej oraz umiejętności sportowych. Uczeń będzie potrafił aktywnie spędzać wolny czas.

opracował A. Sulowski