# 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 |
| CzęśćWstępna 5 minut | 1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności.
2. Zapoznanie z zadaniem lekcji.
3. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa na lekcji.
 | Kontrola stroju. |
| Część główna A10 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 maszerująJeden za drugimUczniowie w rozsypce |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Część główna B25 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 serii7. 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 rakietkamiĆwiczenia przy stole*(zwrócenie uwagi na prawidłową  pracę   nóg* |
| Część końcowa5 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