

KONSPEKT LEKCJI TENISA STOŁOWEGO DLA KLASY V

Liczba uczestników: 12

Cele operacyjne w zakresie:

- umiejętności: doskonalenie techniki gry w tenisa stołowego
- wiadomości: zapoznanie z metodyką sędziowania poszczególnych gier
- motoryczności: poszerzenie repertuaru ruchowego i sprawności specjalnej
- wychowania: stosowanie zasady fair-play w rywalizacji sportowej

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania: 60 minut

Pomoce dydaktyczne: stoły do tenisa stołowego, rakiетки, piłeczki, tabela.

Część lekcji	Układ działań (tok lekcji)	Treść zadań	dozowanie	Uwagi o realizacji, formy, metody, środki.
1	2	3	4	5
Część I wstępna (10 minut)	1. Czynności organizacyjno-porządkowe	1. Zbiórka. 2. Sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć. 3. Podanie zadań lekcji	2 minuty	Czynności nauczyciela
	Rozgrzewka-ogólnorozwojowa przygotowanie aparatu ruchowego do wysiłku fizycznego	1. Bieg dookoła sali krążenia ramion w przód i w tył na przemian oraz oburącz. 2. Bieg krokiem dostawnym do wewnątrz i na zewnątrz sali. 3. Wskoki z unoszeniem kolan P i L NN. 4. Bieg dotknięcie P i L ręką podłoża. 5. Bieg ze zmianą kierunku na sygnał. 6. Wskoki z przysiadu na gwizdek.	8 minut	Metoda naśladowcza
		7. Stretching.		

Część II główna (45 minut)	1. Rozgrzewka techniczna przy stołach	1. Doskonalenie półwoleja z forhendu i bekhendu po przekątnej. 2. Doskonalenie przebiecia z F i B. 3. Doskonalenie top-spina F i B.	10 minut	Metoda zadaniowa- inwencja własna uczniów
		Gra właściwa z naciskiem na elementy techniki i taktyki gry, indywidualne ćwiczenia mające na celu rozszerzenie repertuaru gry w tenisa stołowego.	35 minut	
Część III końcowa (5 minut)	1. Czynności porządkowe.	1. Uporządkowanie sali, wyróżnienie najlepiej ćwiczących.	5 minut	Czynności nauczyciela.