KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ nr 11 SZ SP IV-VI,
(ETAP WSZECHSTRONNY)

TEMAT ZAJĘĆ	
Technika naturalna skoku w dal **Gry i zabawy skocznościowe**	
CELE PODSTAWOWE	**CELE POZOSTAŁE**
- nauka skoku w dal technika naturanlą **- kształtowanie skoczności**	**- wykonuje różne formy podskoków** **- łączy bieg z odbiciem z dowolnej nogi**

MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT		**- skocznia w dal z piaskownicą, boisko** **-talerzyki szt 12, pachołki szt 9, płotki LDK szt6, gwizdek, szczur (lina 5-6m zakończona piłką) notes, długopis**	
Tok zajęć		**OPIS**	
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'		Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć	
Cz. wstępna Rozgrzewka-12'-15'		1.Trucht „ZWYKŁY" po kole rzędem, z zachowaniem równych odstępów, na sygnał ćwiczący rozbiegają się po, boisku, na kolejny sygnał wracają do pozycji wyjściowej, czyli ustawiają koło i truchtają dalej. Powtórzyć 5-6 razy. 2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe lokomocyjne 3', 3. Zabawa skocznościowa „Szczur"- 6'-8'	
Część główna 50'	**2'** **3'** **6'** **12'** **15'** **12'**	1.Podskoki lokomocyjne z nogi na nogę 4-6x20 m 2. Przebieżki z akcentem wysokiego kolana 2-3 x30-40m 3. Rytmy odbicia (6 odbić) przez niskie przeszkody (6 szt-odl. 3,5-4 m) co 1 krok 5-6 x LN + 5-6 x PN 4. Skoki z 3-5 kr. biegowych z lądowaniem na nogę wymachową 8-10 x 5. Skoki pełne technika naturalną z 5-7 kr. biegowych 8-10 x 6. Gra skocznościowa „Berek ze skokami"- podział na zespoły (3- 5) po 4- 6 uczestników. Wyznaczyć 1 „myśliwego" z każdego zespołu. Złapany uczestnik drużyny przeciwnej wykonuje przeskoki przez 2 płotki i wraca na pole gry. Zwycięża zespół, którego „myśliwy" złapie więcej uczestników. Zabawę można powtórzyć na zasadzie rewanżu.	Ustawienie w dwóch rzędach Gra „Berek ze skokami" Pole trójkąta równobocznego o dł. boku 20 m. Dwa płotki na każdym boku w odl. 4-5m.
Część końcowa- -5'		1. Trucht „LENIWY" 3' 2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy-2'	
UWAGI			