

		9. Skłony tułowia z pogłębieniem.	
Część główna lekcji 25' – 30'	1. Kształtowanie umiejętności i doskonalenie sprawności ogólnej. Podania i chwytty piłki. Rzuty do bramki w rytmie trzech kroków z wyskoku . Gra szkolna	1. Wyścig rzędów z podrzucaniem piłki. 2. Wyścig rzędów z kozłowaniem piłki – ustawienie jak w ćw. 1. 3. Podania piłki w trójkach ze zmianą miejsc za piłką. 4.Zabawa – „Piłka na linię”. Gra odbywa się na ograniczonym boisku. Zwycięstwo w tej grze odnosi drużyna, która wykonując podania, przeprowadzi piłkę przez połowę boiska przeciwnika i położy ja na linii końcowej. Każdorazowe umieszczenie piłki na końcowej linii równoznaczne jest z uzyskaniem punktu. Zwycięża zespół, który uzyska więcej punktów. 5. Podania piłki w ruchu , rzut na bramkę z wyskoku. 6.Ćwiczący po podaniu od partnera wykonują rzuty na bramkę w rytmie trzech kroków. 7.W dwójkach, trójkach prowadząc piłkę kończymy akcję rzutem do bramki. 10.Podział na dwie drużyny. W czasie gry zwrócenie uwagi na poprawne podania i chwytty piłki oraz poprawność wykonywania rzutów do bramki.	3' 3' 4' 5' 15'
Część końcowa lekcji 3' – 5'	1. Uspokojenie organizmu, korekcja postawy. 2. Zakończenie lekcji.	1. W marszu wznos RR w górę – głęboki wdech, opust RR – wydech. 1. Zbiórka – podsumowanie i omówienie lekcji, wyróżnienie najlepszych uczniów. 2. Pożegnanie, odniesienie pomocy.	