

Konspekt lekcji wychowania fizycznego

Temat: Gry i zabawy w nauczaniu piłki nożnej kl.IV

Zadania :

- **umiejętności: uczeń umie:** prowadzić piłkę Li P nogą, uderzyć piłkę wewnętrzną częścią stopy
- **motoryczność: uczeń umie:** kształtować koordynację, gibkość, zwiększyć szybkość reakcji oraz zwinność
- **wiadomości: uczeń zna:** podstawowe przepisy gry w piłkę nożną

Miejsce: boisko szkolne

Czas: 45min.

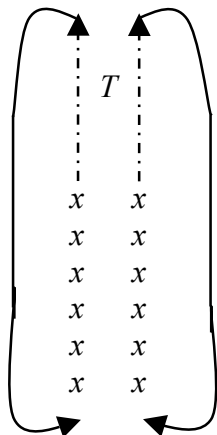
Przybory: piłki do piłki nożnej, pachołki

Liczba ćwiczących: 16 osób

Klasa IV

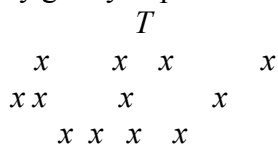
część	czas	treść zajęć	czas/il.powt.	uwagi
I wstępna	ok. 10min'	1.) sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć. <i>T</i> xxxxxxxxxxxxx 2.) rozgrzewka: a.) w dwóch rzędach: - krążenie RR w przód - krążenie RR w tył - skłony T w przód na gwizdek - krok odstawno - dostawny - bieg skrzyżny - skłony T w prawo i w lewo	2min.	<ul style="list-style-type: none">▪ sprawdzam przygotowanie grupy do zajęć ▪ pokazuję i objaśniam każde ćwiczenie, sygnalizuję i koryguję błędy

- skip A z jednoczesnym klaskaniem
- krążenie T w prawo, w lewo
- skip B z „boksingiem” w przód
- podskoki – prawa noga, lewa ręka i odwrotnie



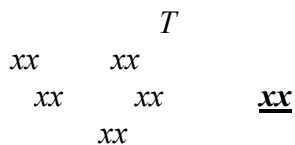
b.) w miejscu:

- skłony T z pogłębieniem w przód
- skreśoskłony T
- krążenia bioder
- krążenia w stawach kolanowych
- krążenia w stawach skokowych
- skłony głowy w przód i na boki



3.) zabawa ożywiająca: „Berek par”

ćwiczący podzieleni są na dwójki, trzymają się za ręce. Berek stara się złapać uciekających. Nie wolno puścić ręki współpartnera.



1.) ćwiczenia osławajające z piłką:

- prowadzenie piłki dowolną częścią stopy i na gwizdek zatrzymanie jej podszwą
- j/w, ale zatrzymanie piłki kolanem

3min.

- pokazuję i objaśniam każde ćwiczenie, sygnalizuję i koryguję błędy

3min.

- podaję zasady zabawy (zabawa na ograniczonym polu, xx-berek)

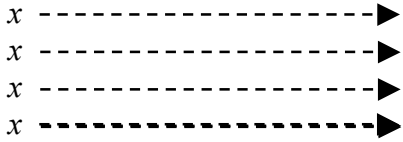
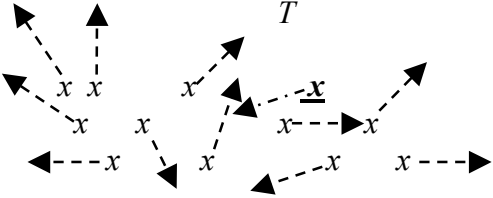
5min.

- pokazuję i omawiam każde ćwiczenie, sygnalizuję i koryguję błędy
- ustawienie w szeregu przed linią boczną, twarzą

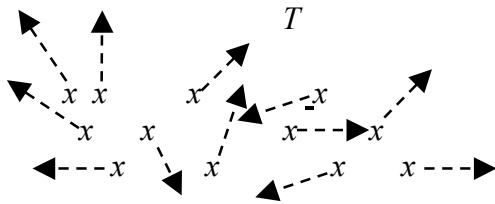
x 2

II główna

ok.
30min.?’

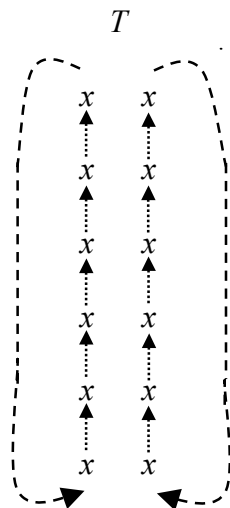
	<p>- j/w, ale zatrzymanie piłki poprzez siad na piłce</p> <p>- toczenie piłki podeszwą będąc w ruchu bokiem</p> <p>- prowadzenie piłki podeszwą prawą nogą</p> <p>- j/w, ale lewą nogą</p> <p>- prowadzenie piłki wew. częścią stopy z nogi na nogę</p>  <p>2.) zabawa: „Prowadź piłkę, zatrzymaj, zabierz inną.”</p> <p>wszyscy (za wyjątkiem jednego) ćwiczący mają piłkę; zabawa polega na prowadzeniu piłki dowolną częścią stopy w wolnym biegu i na sygnał prowadzącego zatrzymaniu jej podeszwą i dobiegnięciu jak najszybciej do innej, wolnej piłki; ćwiczący bez piłki starają się ją zdobyć w ten sam sposób.</p>  <p>3.) zabawa: „Wykonaj zadanie.”</p> <p>każdy ćwiczący ma piłkę. Zabawa polega na prowadzeniu piłki dowolną częścią stopy w dowolnym kierunku i wykonaniu określonego zadania na gwizdek prowadzącego:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zatrzymanie piłki i stanie nieruchomo - zatrzymanie piłki i wykonanie 5 pajacyków - zatrzymanie piłki i leżenie tyłem - zatrzymanie piłki i wykonanie 3 przysiadów - zatrzymanie piłki i leżenie przono 	<p>x 2</p> <p>x 2</p> <p>x 2</p> <p>ok. 5min.</p> <p>ok. 5min.</p>	<p>w kierunku drugiej linii bocznej</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ każde ćwiczenie wykonywane jest do wysokości prowadzącego i z powrotem ▪ podaję zasady zabawy (<u>x</u>-ćwiczący bez piłki) ▪ podaję zasady zabawy ▪ wydaję komendy-zadania
--	---	--	--

dem
- zatrzymanie piłki podskoki obunóż



4.) zabawa: „Wyciąg rzędów:”

- ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach w rozkroku, piłka na końcu rzędu. Na sygnał prowadzącego ostatni z rzędu podnosi piłkę i przekazuje ją oburącz do kolegi przed sobą. Gdy piłka zostanie przekazana do pierwszego z rzędu, ten kładzie ją na ziemi i prowadzi dowolną częścią stopy na koniec. Ćwiczenie jest zakończone, gdy ostatni ćwiczący dobiegnie na miejsce startu i zatrzyma piłkę.



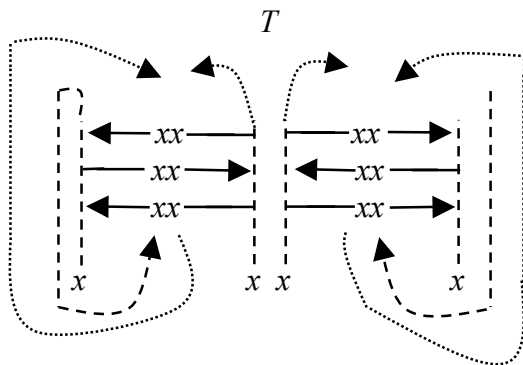
- ćwiczący w obu rzędach ustawieni są w rozkroku plecami do siebie w parach, tworząc tzw. „rząd par.” Jedna dwójka ustawiona jest przed pierwszą parą tak, że jeden ćwiczący jest z piłką po jednej, a drugi po następnej stronie. Ćwiczenie polega na podawaniu piłki dowolną częścią stopy między nogami stojących w

ok. 5min.

- dzielę grupę na dwa rzędy
- pokazuję i omawiam ćwiczenia

5min.

rozkroku par. Po „przejściu” ostatniej z par w rzędzie, jeden z dwójki ustawia się na końcu a drugi prowadzi piłkę na początek, zatrzymuje ją i wraca na koniec ustawiając się plecami do swojego współpartnera, po czym startuje następna dwójka.



5.) gra uproszczona: „4x4“:

dwie drużyny 4-osobowe, gra na ograniczonym polu bez bramkarzy na bramki utworzone z palików o wymiarach 2 x 1 m.

1) zabawa uspokajająca: „Traf w pachołek:”

ćwiczący z piłkami ustawieni są w rzędzie, pierwszy w odległości ok. 5m. od trzech pachołków; każdy ma trzy próby, aby trafić dowolny pachołek. Wygrywa najskuteczniejszy z ćwiczących (trafić można tylko poprzez uderzenie piłki nogą dowolną częścią stopy.)

ok. 10min. ’

dzielię grupę na dwie drużyny

- podaję zasady gry
- sędziuję

- podaję zasady zabawy

<p>III końcowa</p>	<p><i>T</i> ćwiczenia oddechowe:</p> <p>każdy ma piłkę, piłka trzymana oburącz; wdech z jednoczesnym wznosem RR przodem w górę wydech z jednoczesnym opustem RR przodem w dół.</p> <pre> T x x x x x x x x x x x x </pre>	<p>ok. 2'</p>	<p>pokazuję i objaśniam ćwiczenia oddechowe</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ podsumowuję zajęcia podczas ich wykonywania
------------------------	--	---------------	---

Opracował: Paweł Jonkisz
Szkoła Podstawowa nr 110