

# KONSPEKT Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

## dla klasy sportowej o profilu: piłka nożna

### TEMAT: Nauczanie prowadzenia piłki

#### CELE GŁÓWNE:

- Umiejętności: Doskonalenie umiejętności prowadzenia piłki nogą lewą i prawą.
- Motoryczność: Szybkość, precyzja, orientacja .

**MIEJSCE ZAJĘĆ:** Sala gimnastyczna

**IŁOŚĆ UCZNIÓW:** 16 osób

**CZAS TRWANIA ZAJĘĆ:** 45 min.

**PRZYBORY:** 16 piłek, 7 oznaczników

TOK LEKCJI	ZADANIA SZCZEGÓLWE	CZAS	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE
Część organizacyjna	1. Zbiórka w dwuszeręgu 2. Powitanie 3. Sprawdzenie obecności, kontrola ubioru	2 min..	Strój i obuwie sportowe
Motywacja do zajęć	1. Podanie tematu zajęć 2. Omówienie i pokaz sposobów prowadzenia piłki nogą	2 min.	
Rozgrzewa	1. "Naśladowczy berek"- wyznaczony berek porusza się krokiem wymyślonym przez siebie np. przekładanką i stara się dotknąć ćwiczących, którzy uciekają naśladowując berka. Dotknięta osoba wymyśla swój sposób poruszania się, a reszta go naśladowuje. Zabawa powtarza się. 2. „Berek z piłkami” – wszyscy uczniowie prowadzą piłki w wyznaczonym kwadracie. Berek też prowadzi piłkę i stara się dotknąć inną osobę, jednocześnie kontrolując swoją piłkę. Osoby uciekające przed berkiem poprzez siad na piłce stają się „nietykalni” i berek nie może ich dotykać. 3. Prowadzenie piłki z jednoczesnym wykonywaniem ćwiczeń rozgrzewających.	7 min.	Do zabawy potrzebnych jest 16 piłek i 4 oznaczniki.
Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności	1. <u>Prowadzenie piłki po linii prostej</u> (stopą wewnętrzną, zewnętrzną, prostym podbiciem). Uczniowie ustawieni wzdłuż sali prowadzą piłki po namalowanych liniach różnymi częściami stopy zaczynając od wewnętrznego podbicia, następnie zewnętrznym podbiciem, kończąc na prostym podbiciu. Na końcu zatrzymujemy piłkę podeszwą i prowadzimy piłkę kolejną częścią stopy.	5 min.	Zwracamy uwagę na dokładność wykonywania ćwiczenia, korygujemy zauważone błędy prowadzenia piłki m.in. nastąpienia na piłkę).
	2. <u>Prowadzenie piłki po linii łamanej</u> (stopa wewnętrzną, zewnętrzną). Prowadzimy piłkę w ten sposób, aby za każdym dotknięciem piłki zmieniać kierunek jej toczenia. Piłka powinna przetaczać się z jednej strony linii na drugą.	5 min.	Poruszamy się na lekko ugiętych stawach kolanowych, co powoduje lepszą koordynację i panowanie nad piłką.
	3. <u>Prowadzenie na gwizdek</u> Uczniowie rozstawieni na całej sali. Na gwizdek rozpoczynają prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem. Na kolejny gwizdek zatrzymują piłkę podeszwą i zmieniają prowadzenie na zewnętrzną	5 min.	Uczniowie kontrolują piłkę starając się nie doprowadzić do zderzenia z kolegą.

	<p>część stopy. Na następny gwizdek zatrzymują piłkę podeszwą i rozpoczynają prowadzenie piłki prostym podbiciem.</p> <p>4. <u>Prowadzenie piłki po slalomie</u> (wewnętrzna część stopy, zewnętrzne podbicie, proste podbicie stopy)</p> <p>Uczniowie prowadzą piłkę od pierwszego do drugiego oznacznika, używając zewnętrznej części stopy. Przy drugim oznaczniku zaczynają używać wewnętrznej części stopy. Przy następnym oznaczniku używamy prostego podbicia stopy. Przy następnym oznaczniku powtarzamy całą sekwencję od początku. Ćwiczenia wykonujemy zarówno prawą jak i lewą nogą.</p> <p>5. <u>Gra szkolna 4 x 4</u></p> <p>Bramka zaliczona gry uderzenie nastąpiło po prowadzeniu piłki.</p>	<p>5 min</p> <p>10 min</p>	<p>16 piłek, 7 oznaczników</p> <p>Rozkładamy 7 oznaczników co 2 metry w linii łamanej (zygzakiem).</p> <p>Ćwiczymy lewą i prawą nogą.</p>
<b>Uspokoienie organizmu</b>	<p>Zabawa uspakajająca „minutka”. Wszyscy uczestnicy stoją w kole. Na czas-start każdy liczy w duchu 60s, po czym siada na piłkę. Nauczyciel sprawdza na stoperze kto ma najlepsze wycucie czasu.</p>	1 min.	
<b>Czynności organizacyjne</b>	<p>1. Zbiórka w dwuszeregu i sprawdzenie stanu liczebnego.</p> <p>2. Omówienie lekcji i zwrócenie uwagi na błędy.</p>	2 min.	
<b>Nastawienie do aktywności ruchowej w czasie wolnym.</b>	<p>Zachęcenie do grania w piłkę nożną w czasie wolnym od zajęć szkolnych na podwórku.</p>	1 min.	