

Konspekt lekcji wychowania fizycznego o profilu piłka nożna – klasa IV a chłopcy

Data: 24.03.2014, 45 min

Prowadzący: Mariusz Podlas

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Przybory: 10 piłek, znaczniki

Temat: **Nauczanie prowadzenia piłki prawą i lewą nogą.**

Cele główne lekcji:

1. Umiejętności – doskonalenie prowadzenie piłki prawą i lewą nogą.
2. Motoryczność: Kształtowanie szybkości, wytrzymałości, zwinności, precyzji ruchu, orientacji w przestrzeni.
3. Wiadomości:
 - pomiar tętna przed i po ćwiczeniach,
 - rola aktywności fizycznej w życiu człowieka.
4. Działania wychowawcze – motywowanie do przestrzegania zasady „fair play” i samodzielnej aktywności ruchowej poza szkołą.
5. Metody: zabawowo – klasyczna, zadaniowo – ścisła, pogadanka.

Przebieg lekcji:

I . Część wstępna (15 min).

1. Zbiórka.
2. Powitanie.
3. Sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć.
4. Podanie zadań lekcji.
5. Pogadanka o zasadach pomiaru tętna – **pomiar tętna**.
6. Zabawa ożywiająca – „Berek z piłką”.

Wyznaczony uczeń z piłką, którą prowadzi nogą musi dotknąć kolegę, dotknięty przejmuje piłkę i goni innych kolegów. (3 min).
7. Ćwiczenie NN – podbijanie piłki prawą i lewą nogą – 2 min
8. Ćwiczenie RR:
 - podrzucamy piłkę, krążenie ramion w tył, łapiemy piłkę – 5 razy
 - j. w krążenie ramion w przód – 5 razy.
9. Ćwiczenie tułowia – w płaszczyźnie strzałkowej i czołowej.

- w rozkroku skłony tułowia z piłką do nogi lewej i prawej – 5 razy
- j. w . krążenie tułowia od jednej do drugiej nogi – 5 razy.

10. Ćwiczenie NN – prowadzenie piłki w miejscu między nogą prawą i lewą – rozgrzewamy stawy skokowe – 1 min

11. Ćwiczenie mięśni brzucha – leżąc i trzymając piłkę wykonujemy skłony – „brzuszek” – 6 razy.

12. Ćwiczenia mięśni grzbietu – leżąc na piłce poruszamy się w przód i tył – 1 min.

13. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej – przysiady z piłką - 10 razy.

14. Ćwiczenia NN – podskoki nad piłką trzymane podeszwą (L i P noga) – 10 razy.

15. Ćwiczenia skocznościowe – przeskoki nad piłką - 10 razy.

II. Część główna: 25min

1. Prowadzenie piłki po linii prostej od bramki do bramki na sali:
 - a) Prostym podbiciem.
 - b) Stopą wewnętrzną.
 - c) Stopą zewnętrzną (5 min)
2. Prowadzenie piłki po linii łamanej – linie do piłki ręcznej.
 - a) Stopa wewnętrzna
 - b) Stopa zewnętrzna (5 min)
3. Prowadzenie piłki na komendę nauczyciela (gwizdek) po obwodzie sali.
 - a) Wewnętrzną częścią stopy.
 - b) Zewnętrzną częścią stopy.
 - c) Podeszwą.
 - d) Prostym podbiciem.
 - e) Zmiana kierunku prowadzenia piłki. (5 min)
4. Prowadzenie piłki slalomem między znacznikami nogą prawą i lewą (zmiany ustawienia stopy) (5 min)
 - Zwracamy uwagę na dokładność wykonania ćwiczeń.
 - Korygujemy błędy.
 - Zachowujemy odległości między ćwiczącymi.

- Zwracamy uwagę na postawę piłkarzy.
5. Gra szkolna 5x5 (5 min)
 - dwa punkty za bramkę zdobytą lewą nogą.

6. Pomiar tętna.

III. Część końcowa – 5 min.

1. Uspokojenie organizmu – marsz wokół sali gimnastycznej z piłkami prowadzonymi nogą prawą i lewą na boso (ćwiczenia korekcyjne).
2. W czasie marszu uczniowie wymieniają cechy motoryczne rozwijane na lekcji.
3. Zbiórka.
4. Sprzątanie przyborów.
5. Ocena uczniów.
6. Podsumowanie lekcji – jakie cechy motoryczne musi rozwijać piłkarz.
7. Pożegnanie.