

## KONSPEKT LEKCJI PIŁKI NOŻNEJ –NAUKA UDERZENIA WEWNĘTRZNA CZĘŚCIĄ STOPY

### ZADANIA LEKCJI:

**S: KOORDYNACJA I ZWINNOŚĆ**

**U: UDERZENIE WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY, DOSKONALENIE PRZYJĘĆ I PODAŃ.**

**W: PODSTAWOWE BŁĘDY PRZY UDERZANIU PIŁKI**

**P: SAMOKONTROLA, ZDYSCYPLINOWANIE**

**KLASA: VI**

**ILOŚĆ ĆWICZĄCYCH: 7**

**MIEJSCE: SALA GIMNASTYCZNA**

**CZAS: 45MIN**

**PRZYBORY:7 PIŁEK DO PIŁKI NOŻNEJ**

| <b>TOK</b>   | <b>TREŚĆ</b>   | <b>INTERPR. TREŚCI</b>   | <b>UWAGI</b>  |
|--|--|--|---|
| <b>CZEŚĆ I<br/>M.O.P.</b>  | Zbiórka, powitanie,<br>podanie zadań lekcji,<br>sprawdzenie obecności  | W- znaczenie współpracy<br>w piłce nożnej                              | dwuszereg   |
| <b>MOTYWACJA DO<br/>ZAJĘĆ.<br/><br/>ZABAWA<br/>OŻYWIAJĄCA<br/>ROZGRZEWKĄ<br/>ĆWICZENIA RAMION<br/><br/>ĆWICZENIA NN<br/><br/>ĆWICZ. W<br/>PŁASZCZ.STRZAŁKO<br/>WEJ<br/><br/>ĆWICZ. W PŁASZCZ.<br/>CZOŁOWEJ</b> | N –el wprowadza<br>podstawowe zasady gry w<br>piłkę nożną.<br>Zab. ożywiająca -<br>„Lawina”<br>Bieg dookoła boiska<br>- na przemian stronne<br>krążenia RR w tył<br>- obustronne krążenia RR<br>w tył<br>- skip A<br>- skip C<br>- w marszu co trzeci krok<br>skłon raz do LN raz do PN<br>- bieg na czworakach<br>- w marszu wymachy raz<br>LR do PN raz PR do LN<br><br>- skrętoskłony T w lewo i<br>prawy<br>- przysiad podparty<br>naprzemianstronne rzuty | S: kształtowanie szybkości<br>i zwinności<br><br>S: akcent na siłę nóg | Bieg dookoła sali<br><br>x 10<br><br>x10<br><br><br>Przejście do luźnej<br>rozsyпки<br>X X X X X<br>X X X X X |

|   |  |  |                            |
|---|--|--|----------------------------|
| <p><b>ĆWICZ. MM<br/>BRZUCHA</b></p> <p><b>ĆWICZ. MM<br/>GRZBIETU<br/>PODPORY<br/>PODSKOKI</b></p>     | <p>NN w tył</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zwis tyłem do drabinek, wznosy prostych NN do poziomu</li> <li>- w leżeniu przodem NN zaczepione o drabinki wznosy T w tył</li> <li>- podskoki kuczne</li> </ul>  |  | <p>x 10</p>                |
| <p><b>CZEŚĆ II<br/>NAUKA UDERZENIA<br/>WEWNĘTRZNĄ<br/>CZEŚCIĄ STOPY</b></p> <p><b>GRA SZKOLNA</b></p> | <p>Ćw. tech. bez piłki</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bieg ze zmianą tempa po przekątnej sali</li> <li>- bieg slalomem</li> <li>- bieg tyłem do połowy sali, dalej bieg przodem</li> </ul> <p>Ćw. tech. z piłką</p> <p>Pokaz i objaśnienie uderzenia wew. częścią stopy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- w parach naprzeciwko siebie 4m, podania piłki wew. częścią stopy LN</li> <li>- j.w. PN</li> <li>- j.w. po dojściu z 1 m. do piłki LN</li> <li>- j.w. PN</li> <li>- po dobiegnięciu</li> <li>- strzał na bramkę wew. częścią stopy LN</li> <li>- j.w. PN</li> </ul> <p>Gra – gra szkolna</p> | <p>S- kształtowanie siły, szybkości, zwinności</p> <p>U: współpraca w parach</p> <p>P: nauka współpracy i współzawodnictwa</p> | <p>Jedna piłka na parę</p> |

|   |   |   |                  |
|---|---|---|------------------|
| <p><b>CZĘŚĆ III</b><br/><b>ĆWICZENIA</b><br/><b>USPOKAJAJĄCE</b></p> <p><b>ĆWICZENIA</b><br/><b>KOREKCyjne</b></p> <p><b>M.O.P.</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Swobodny bieg dookoła boiska</li> <li>- wznos RR w górę – wdech</li> <li>- opust RR w dół – wydech</li> <li>- tyłem przy drabinkach 5 punktów ciała przylega do drabinki wytrzymanie przez 60 sekund</li> </ul> <p>Zbiórka, omówienie lekcji, pożegnanie</p> | <p>P: samokontrola wykonywanych ćwiczeń</p> | <p>dwuszereg</p> |
|---|---|---|------------------|