

Temat: Ruch na świeżym powietrzu - Gry i zabawy doskonalące umiejętności przyjęcia, prowadzenia i uderzenia piłki wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem.

Zadania:

- Umiejętności: doskonalenie przyjęcia, prowadzenia i uderzenia piłki wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem; kształtowanie tzw. „czucia piłki”, różne formy rozwiązywania zadań taktycznych w grze 4 vs. 4
- Psychomotoryka: kształtowanie szybkości i wytrzymałości
- Wiadomości: wpływ gier i zabaw na rozwijanie zdolności taktycznych
- Wychowanie: współdziałanie grupy w doskonaleniu umiejętności

Klasa: VI

Czas: 45 minut

Miejsce: boisko

Przybory: piłki nożne (8 szt.), piłki siatkowe (8 szt.), chorągiewki/tyczki (10 szt.), szarfy (8 szt.)

Tok lekcji	Nazwa i opis zadań	Czas	Uwagi organizacyjno-metodyczne
<u>Część I - wstępna</u> Moment organizacyjno - porządkowy	Zbiórka, raport, sportowe przywitanie, sprawdzenie obecności, ubiorów, podanie tematu oraz głównych zadań lekcji	2 min.	Ustawienie grupy w dwuszeregu. Motywacja do zajęć.
Zabawa o charakterze ożywiającym	„Podaj piłkę” – spośród 8-osobowej grupy wybieramy berka, w tej grupie piłkę posiada tylko czterech uczniów. Berek stara się dogonić i dotknąć kogoś z uciekających, aby temu zapobiec uczniowie posiadający podają gonionemu partnerowi piłkę do rąk poprzez uderzenie jej nogą z woleja. Jeżeli uciekający chwyci ją przed dotknięciem, berek musi zaniechać pościgu i gonić innego ucznia bez piłki. W przypadku, gdy berek dotknie uciekającego, nim on chwyci	3 min.	Pole zabawy ograniczone (20x20 m). Podział uczniów na dwie grupy ośmioosobowe. Dla intensyfikacji zabawy można wprowadzić drugiego berka. Egzekwujemy uderzenie piłki z woleja dowolną techniką.

	piłkę lub ona mu wypadnie, dochodzi do zmiany ról.		
Ćwiczenia rozgrzewające z piłkami	Ćwiczenia w biegu: -prowadzenie piłki dowolnym sposobem z jednoczesnym krążeniem RR w różnych płaszczyznach, - lekkie uderzenie piłki w przód – skip A do piłki, - j.w. skip C do piłki, - przetaczanie piłki bokiem zewn. krawędzią podeszwy PN,	x4 x6 x4 x6	Grupa ćwiczących porusza się wzdłuż lub wszerz boiska w luźnym szeregu. Zwrócić uwagę na dużą intensywność wykonywanych ćwiczeń oraz na dokładność ich wykonania. Zmiana ćwiczenia na sygnał prowadzącego.
Ćwiczenia wyrabiające tzw. „czucie piłki”	- j.w. zewn. krawędzią podeszwy LN, - przeskoki z naprzemiennym toceniem piłki w przód podeszwą PN i LN, -dowolne prowadzenie piłki w różnych kierunkach – na sygnał siad na piłce i ponowne prowadzenie.	x6 x2 x6	
Ćwiczenia gimnastyczne NN i T z piłkami	Ćwiczenia w miejscu: - dowolna zonglerka - przeskoki obunóż w przód, w tył, w bok nad leżącą w miejscu piłką - postawa rozkroczna piłka w dłoniach. Krążenia T. - p.w. – j.w. piłka między kolanami RR na biodrach krążenia bioder. - p.w. – j.w. piłka między stopami, krążenia stawów kolanowych.		Ustawienie w rozsypce, położyć nacisk na wysoką amplitudę wykonywanych ćwiczeń gibkościowych. Ćwiczenia wykonujemy wielopłaszczyznowo.
<u>Część II - główna</u>			
Zabawa doskonaląca uderzenie wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem	„Wybijanka” – grający dzielą się na dwie drużyny, jeden ustawia się w kole w rozsypce, a druga na jego obwodzie. Ci na obwodzie podając sobie piłkę dowolnym sposobem w	x2/5	Podział na grupy na dwa zespoły ośmioosobowe. W celu intensyfikacji zabawy można wprowadzić 2-gą piłkę. Trafiony zawodnik pomaga w dostarczeniu piłek grającym na obwodzie koła.

	<p>odpowiednim momencie starają się trafić któregoś z zawodników w kole, uderzając piłkę zew. lub wew. podbiciem. Trafiony wychodzi z koła. Zabawa trwa do momentu trafienia wszystkich zawodników w kole, wtedy następuje zmiana ról.</p>		
Zabawa doskonaląca	<p>„Żonglerka głową” – ćwiczący w parach odbijają piłkę głową między sobą jednocześnie licząc ilość odbić.</p>	3 min.	Ćwiczący w niewielkiej odległości od siebie. Każda para zapamiętuje największą ilość swoich odbić.
Gra doskonaląca, prowadzenie piłki wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem	<p>„Wyścig ze slalomem” – każda drużyna tworzy dwa rzędy ustawione naprzeciwko siebie. Przed nimi slalom złożony z 5-u tyczek. Piłka w posiadaniu jednego z rzędów danej drużyny. Pierwsi z rzędów prowadzą piłkę wewnętrznym podbiciem w kierunku drugiego rzędu mając za zadanie okrążyć każdą tyczkę. Po ominięciu ostatniej tyczki piłka przekazywana jest podaniem do pierwszego z drugiego rzędu tej samej drużyny. Po wykonaniu slalomu wew. podbiciem powtarzamy go prowadząc piłkę zew. podbiciem. Wygrywa zespół, który pierwszy ukończy wyścig.</p>	x2/6	Konsekwentnie egzekwujemy od ćwiczących poprawność wykonania prowadzenia piłki wew. i zew. podbiciem. Każdy z ćwiczących, aby ukończyć slalom musi go poprawnie wykonać.
Gra doskonaląca, prowadzenie, uderzenie, przyjęcie piłki wew. i zew.	<p>„Bitwa o piłkę” – dwa pola gry rozdziela się dwumetrowym pasem neutralnym. Każdy zespół posiada 4 piłki i ma je jak najszybciej przerzucić na pole przeciwnika. Po przerzuceniu wszystkich piłek do jednego pola, przerywa się grę i ten zespół, któremu zagrano wszystkie piłki otrzymuje punkt minusowy. Zwycięża drużyna, która ma najmniejszą liczbę punktów minusowych.</p>	5 min.	Pole gry uzależnione jest od maksymalnych wymiarów boiska.

<p>Mini gra w formie uproszczonej, doskonaląca współdziałanie w zespole. Krycie każdy swego, wyjście na wolne pole, przegląd sytuacji.</p>	<p>„Gra 4 vs. 4 do otwartych bramek” – zawodnicy atakują i bronią bramek o szerokości 1,5 m ustawionych wewnątrz pola gry 5 m od linii końcowych boiska do których można strzelać z obu stron.</p>	<p>2 x 5 min.</p>	<p>Drużyny oznaczone szarfami, każda gra 2 mecze: wygrani z wygranymi, przegrani z przegranymi.</p>
<p><u>Część III – końcowa</u></p> <p>Zabawa uspokajająca, doskonaląca widzenie przestrzenne i tzw. „czucie piłki”.</p>	<p>„Żonglerka z liczeniem” – ćwiczący w parach, 1-ka żonglując piłkę odczytuje liczbę palców u podniesionych dłoni 2-ki. Po sygnale zmiana ról.</p>	<p>3 min.</p>	<p>Ustawienie w rozsypce. Żonglujący stara się, by piłka nie upadła na ziemię. Partner co pewien czas zmienia ilość pokazywanych palców.</p>
<p>Moment porządkowy.</p>	<p>Uporządkowanie przyborów, zbiórka, wyróżnienie najlepiej ćwiczących i najlepszych zespołów.</p>	<p>2 min.</p>	<p>Ustawienie w dwuszeregu. Pogadanka na temat wybranych przepisów z piłki nożnej.</p>