

SCENARIUSZ ZAJĘĆ POZALEKCYJNYCH Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z PIŁKI NOŻNEJ CHŁOPCÓW

W ramach programu „Ćwiczyć każdy może”

Prowadzący: Janusz Delimat.

Uczestnicy: UKS przy SP w Zarszynie - chłopcy.

Miejsce: hala sportowa.

Ilość ćwiczących: 16

Sprzęt: piłki, pachołki(8-10).

Zadania dydaktyczne: doskonalenie podań piłki.

Zadania w zakresie:

- motoryki: kształtowanie sprawności specjalnej i siły,
- umiejętności: doskonalenie operowania piłką w różnych sytuacjach,
- wiadomości: postawa ciała i ułożenie tułowia w czasie strzału na bramkę,
- zadania wychowawcze: współpraca w zespole.

Metoda do zadania głównego:

- zadaniowa , ścisła,

Formy:

- frontalna,
- obwodowo-stacyjna.

Część lekcji	Nazwa i opis ćwiczenia	Czas	Uwagi
Czynności organizacyjno-porządkowe.	1.Zbiórka, 2. Sprawdzenie gotowości do zajęć, 3.Podanie tematu zajęć,	2 min.	Ustawienie w szeregu.
	4.Zabawa ożywiająca „Wyścig rzędów z podaniem piłki między pachołkami”. 5.Ćwiczenia ogólnorozwojowe i	3 min.	Ustawienie w dwóch rzędach.

Rozgrzewka	<p>oswajające z piłką:</p> <ul style="list-style-type: none"> -prowadzenie piłki prawą i lewą nogą, -prowadzenie piłki z zatrzymaniem jej na sygnal, -prowadzenie piłki, na sygnal zatrzymanie przez siad na piłce, -prowadzenie piłki, na sygnal wypuszczenie piłki do przodu i szybki start w jej kierunku, -prowadzenie piłki gęsiego za prowadzącym slalomem. <p>5.Ćwiczenia rozciągające z piłkami.</p> <p>6. Żonglerka piłki prawą i lewą stopą oraz udem.</p>	5 min.	Ćwiczący ustawieni w rozsypce.
Część główna			
	<p>1.Podział na grupy, omówienie zadań na stacjach, pokaz.</p> <p>I-podanie dwiema piłkami do środkowych ze zmianą miejsc,</p> <p>II-prowadzenie piłki dowolną częścią stopy po slalomie zakończone podaniem wewnętrzną częścią stopy do współwiczającego ustawionego naprzeciw,</p> <p>III-podania ze zmianą miejsc,</p> <p>IV-podania piłki wewnętrzną częścią stopy po skosie.</p> <p>2.Podanie krótkie i długie w trójkach,</p>	4x3 min.	ustawienie w czterech grupach. Współpraca w grupie.
		6	Ustawienie

	3.Podania piłki w trójkach zakończone strzałem na bramkę.	min.	trójkami.
	4. Gra na 4 bramki na połowie boiska.	7 min.	podział na 4 zespoły
	Część końcowa		
Ćwiczenia uspokajające. Czynności organizacyjno –porządkowe.	1.Podnoszenie piłki prawą i lewą nogą. 2. Marsz dookoła Sali z piłką trzymaną oburącz ,wznos piłki i wspięcie na palcach- wdech, opuszczenie ramion i skłon-wydech. 2.Omówienie i ocena realizacji zadań. 3.Pożegnanie.	5 min.	ustawienie w rozsypce, ustawienie w szeregu.

Opracował J.Delimat