# **KONSPEKT LEKCJI**

**TEMAT: Nauka ataku szybkiego w pasach działania**

Data: 15.01.2014r.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć: 45 min.

Klasy: V

Liczba ćwiczących: 26

Przybory: piłki ręczne, szarfy, pachołki

Metody realizacji zadań: zadaniowa - ścisła, zabawowa - klasyczna

Prowadzący zajęcia: Piotr Nawrat

CELE GŁÓWNE:

**1. Umiejętności:** uczeń potrafi przejść do ataku szybkiego po odzyskaniu piłki w obronie.

**2. Wiadomości:** uczeń zna zasady przeprowadzenia ataku szybkiego w pasach działania.

**3. Motoryk:** uczeń kształtuje skoczność, szybkość oraz celność i siłę rzutu.

**4. Akcent wychowawczy:** samokontrola poprawności wykonywanych zadań.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tok lekcji** | **Zadania szczegółowe** | **Dozowanie** | **Uwagi organizacyjno-porządkowe** |
| **Część wstępna - 10 minut** | | | |
| 1. Część organizacyjna. | 1. Zbiórka w szeregu na linii bocznej boiska.  2. Powitanie.  3. Sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć.  4. Kontrola stroju, miejsca ćwiczeń, stanu przyborów i przyrządów. | 2 min. | - zbiórkę przeprowadzamy szybko i sprawnie  - niećwiczący pomagają w organizacji lekcji  - U zdejmują ozdoby - łańcuszki, zegarki, kolczyki itp. |
| 2. Nastawienie do aktywnego udziału w lekcji. | 1. Podanie tematu i zadań lekcji.  2.Krótkie objaśnienie zasad ataku szybkiego w piłce ręcznej.  3. Motywacja do aktywnego udziału w zajęciach. | 1 min. | - temat przedstawiamy krótko i treściwie  - przypominamy, że gwizdek N przerywa wszystkie ćwiczenia |
| 3. Rozgrzewka. | **1. Zabawa ożywiająca „Lawina"**  Dwóch berków oznaczonych szarfami stara się złapać innych ćwiczących. Schwytany pomaga łapać pozostałych, ale tylko temu, przez którego został złapany. Berek każdemu schwytanemu daje szarfę swojego koloru. Wygrywa ten, który złapie najwięcej uczestników zabawy.  **Ćwiczenia kształtujące:**  - krok dostawny;  - krok skrzyżny;  - skip A;  - skip C;  - trucht z krążeniem RR do przodu oburącz;  - marsz w przysiadzie z chwytem za kostki;  - trucht z krążeniem RR do tyłu oburącz;  - podskoki w przysiadzie z rękami na głowie;  - marsz wypadami co 3 krok z pogłębieniem wypadu;  - podskoki z naprzemiennym unoszeniem ramienia i nogi przeciwstawnej;  - marsz połączony z wymachem nogi w górę co 3 krok;  - marsz połączony z odmachami RR w bok na 4;  - leżenie tyłem - 10 skłonów (brzuszki) | 2 min.  x 2  x 2  x 2  x 2  x 2  x 1  x 2  x 1  x 2  x 2  x 2  x 10 | - berek A posiada zielone i niebieskie szarfy, berek B żółte i czerwone  - U ustawieni na linii bocznej boiska |
| **Część główna - 30 minut** | | | |
| 4. Kształtowanie umiejętności i doskonalenie sprawności. | **1. Ćwiczenia siłowe w parach.**  - mocowanie w chwycie zapaśniczym;  - przeciąganie z chwytem za prawe ręce;  - przeciąganie z chwytem za lewe ręce.  **2. Doskonalenie rzutów:**  **- z miejsca jednorącz** - U ustawieni w 3 rzędach, pierwsi posiadają piłki. Na gwizdek podchodzą do linii pola bramkowego i wykonują rzut jednorącz do bramki z miejsca. Po rzucie podają piłkę następnym oczekującym na rzut, a sami ustawiają się na końcu własnego rzędu;  **- z wyskoku wprzód po kozłowaniu** - pierwsi w rzędach posiadają piłki. Na gwizdek przechodzą do kozłowania i przed linią pola bramkowego wykonują rzut do bramki po wyskoku w przód. Po rzucie podają piłkę następnym oczekującym na rzut, a sami ustawiają się na końcu własnego rzędu;  **- po podaniu i zwodzie pojedynczym przed pasywnym obrońcą** - U z piłkami przed polem bramkowym wykonują podanie półgórne. Pierwsi w rzędów chwytają piłkę oburącz i przechodzą do kozłowania. Wykonują zwód pojedynczy przed pasywnym obrońcą i rzut do bramki. Osoby podające piłkę ustawiają się na końcu własnych rzędów, a rzucając do bramki podają piłkę oczekującym na rzut i sami stają się pasywnymi obrońcami.  **3. Nauka ataku szybkiego.**  1. Ćwiczący ustawieni jak na rys. po prawej stronie. Każdy posiada piłkę, na środku boiska przed polami bramkowymi stoją dwaj U bez piłek. Na gwizdek pierwsi w swoich rzędach wykonują podanie półgórne do U stojącego przed polem bramkowym. Sami zaś biegną do pachołka. Po jego minięciu otrzymują podanie i przechodzą do kozłowania. Następnie wykonują dwa lub trzy kroki z piłką w ręce i oddają rzut po wyskoku w przód do bramki. U podający zabiera piłkę po rzucie i ustawia się na końcu rzędu. U rzucający ustawia się na jego miejscu w oczekiwaniu na podanie.  2. Trzech ćwiczących ustawionych przed polem bramkowym: na skrzydłach i na środku rozegrania. Nauczyciel z piłką przed linią 9 metrów. Nauczyciel podaje piłkę do bramkarza , w momencie podania ćwiczący ruszają do ataku szybkiego. Bramkarz podaje piłkę do środkowego, który dalej podaje do jednego ze skrzydłowych. Ćwiczenie kończy rzut do bramki. | x 2  x 2  x 2  x 3  x 3  x 3  x 3  x 3 | - U dobierają w pary  U• U U U U U  U• U U U U U  U• U U U U U  U• U U U U  U• U U U U  U• U U U U  U• U U U U U  U• U U U U U  U• U U U U U  U•  U•  U•      U  2  3    U 4  1  U•  U•  U•  U U U U    N•  B U    U U U U |
| **Część końcowa - 5 minut** | | | |
| 5. Uspokojenie organizmu. | 1. Każdy U oddaje dwa rzuty karne do bramki. | 2min. | - N wyznacza dwóch bramkarzy, którzy ustawiają się w bramkach po obu stronach boiska  - podział rzucających na dwie grupy |
| 6. Część organizacyjno-porządkowa. | 1. Zbiórka.  2. Pochwała uczniów.  3. Omówienie i podsumowanie zajęć. | 2 min. | - niećwiczący odkładają sprzęt na wyznaczone miejsce |
| 7. Nastawienie do aktywności ruchowej w czasie wolnym. | 1. Pożegnanie z grupą. | 1 min. | - zachęta U do gry w piłkę ręczną w czasie wolnym oraz oglądania ME mężczyzn odbywających się w Danii. |