

## Konspekt lekcji wychowania fizycznego dla klasy II szkoły podstawowej

### Temat: Doskonalenie podań i rzutów piłki w grach i zabawach

#### Cele lekcji:

a) Umiejętności

Uczeń:

- Wykonuje ćwiczenia kształtujące z piłką
- Doskonali podania i chwyt piłki;

b) Wiadomości

Uczeń:

- Zna zasady współdziałania w zespole.

c) Postawy

Uczeń:

- Zachowuje odpowiednią postawę w trakcie zajęć.

**Formy pracy:** indywidualna, grupowa.

**Metody:** zabawowa, zadaniowa.

**Czas:** 45 minut.

#### Przebieg zajęć:

Tok lekcji	Zadania i sposób realizacji	Czas trwania
Część I - wstępna		
Organizacja	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie gotowości do zajęć.	2 min.
Zabawa ożywiająca	„Wąż” - uczniowie ustawiają się w rzędzie, łapią sąsiada na wysokości pasa. Pierwszy uczeń jest „głową węża”, a ostatni „ogonem”. „Głowa węża” ma złapać „ogon”, kiedy do tego dojdzie następuje zmiana w ustawieniu	2 min.
Ćwiczenia kształtujące	Stanie w rozkroku Ćwiczenia gimnastyczne: ramion, nóg, tułowia, mięśni brzucha.	2 min.
	W marszu: <ul style="list-style-type: none"><li>• podrzut piłki w górę i chwyt;</li><li>• przekładanie piłki dookoła tułowia;</li><li>•</li></ul>	2 min.
	Ustawienie się w rozsypce:	2 min.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przekładania piłki pod nogami na przemiennie ,</li> <li>• Toczenie piłki wokół bioder</li> </ul> w siadzie płaskim: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toczenie piłki pod uniesionymi nogami</li> </ul>	
Część II - główna		
Doskonalenie rzutów , podań piłki oraz celności rzutów	<p>1. „Piłka parzy”- Dziecko ucieka przed piłką, aby go nie dotknęła. Piłka „parzy”! Jeśli dziecku uda się uniknąć dotyku piłki, zdobywa jeden punkt i mama lub tata toczą piłkę kolejny raz.</p> <p>Kiedy parząca piłka dotknie ucznia , następuje zmiana ról.</p> <p>2. „Zbijak”- Gra polega na wzajemnym "zbijaniu się" - tzn. na uderzaniu piłką w osoby będące na boisku . Zbicie następuje, gdy rzucona piłka dotknie gracza i spadnie na ziemię. Trafiony zawodnik schodzi z boiska i staje się pomocnikiem kapitana. Wygrywa ten kapitan , który zbije więcej graczy.</p>	25
Część III - końcowa		
Ćwiczenia uspokajające	„Biedronka”- podawanie równocześnie trzech piłek po obwodzie koła	3 min.
Podsumowanie lekcji	Zebranie sprzętów i przyborów. Zbiórka w dwuszeregu, podsumowanie zajęć, pochwalenie dzieci, pożegnanie.	2 min.