

Program zajęć z piłki nożnej UKS Relax dla szkoły podstawowej.

1. WSTĘP

Szkolne wychowanie fizyczne nie jest w stanie zaspokoić wszystkich potrzeb ruchowych dziecka, dlatego też bardzo często obserwuje się u uczniów chęć uczestnictwa w pozalekcyjnych zajęciach sportowych. Uczniowie ci starają się doskonalić poznane w czasie lekcji umiejętności ruchowe i rozwijać swoje zainteresowanie piłką nożną. Są również i tacy, którzy swój wolny czas nie chcą spędzić przed telewizorem czy komputerem i wolą poświęcić go aktywności ruchowej, by zregenerować siły fizyczne i psychiczne.

Program opracowano na podstawie własnych obserwacji, doświadczeń i wiedzy dotyczącej możliwości spędzania czasu wolnego, z uwzględnieniem rozwijania wiedzy i umiejętności z zakresu gry w piłkę nożną. Znając potrzeby rozwojowe uczniów, ich zainteresowania i predyspozycje oraz warunki jakimi dysponuje szkoła, trenerzy UKS Relax przygotowali ten program w taki sposób, aby niósł on ze sobą jak najwięcej radości i satysfakcji oraz pozwalał odnaleźć się w sekcji piłki nożnej tym utalentowanym, marzącym o rozwijaniu się w sporcie oraz tym, dla których piłka nożna jest jedynie formą rekreacji i spędzania aktywnie wolnego czasu.

2. CEL OGÓLNY I CELE SZCZEGÓŁOWE

- Cel ogólny:

Wspieranie wszechstronnego rozwoju ucznia poprzez kształtowanie nawyku aktywnego wypoczynku.

- Cele szczegółowe:

- poznanie podstawowych przepisów gry
- rozwijanie inwencji twórczej, odpowiedzialności i samodzielności
- rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie, tworzenie relacji z rówieśnikami
- wdrażanie do rywalizacji z zachowaniem zasad fair-play
- poznanie własnego organizmu, własnych zdolności motorycznych, mocnych i słabych stron oraz umiejętności dokonania samooceny
- przyswojenie wiadomości z zakresu piłki nożnej
- stosowanie nabytych umiejętności w czasie ćwiczeń, gier i zabaw
- rozbudzanie zainteresowań sportowych, przygotowanie do uczestnictwa w sporcie
- rozbudzanie zainteresowania do uczestnictwa w rekreacji ruchowej, tzw. sportu całego życia
- czerpanie radości i zadowolenia z uczestnictwa w zajęciach.
- przygotowanie do podjęcia treningów w piłkarskim klubie sportowym, biorącym udział w rozgrywkach PZPN.

3. FORMY, METODY I WARUNKI PROWADZENIA ZAJĘĆ

- Formy pracy:
 - frontalna,
 - w zespołach,
 - stacyjna
 - obwodu ćwiczebnego
 - indywidualna
- Metody pracy:
 - naśladowcza - ścisła
 - zadaniowa - ścisła
 - programowanego uczenia się
 - zabawowa - naśladowcza i zabawowa - klasyczna
 - bezpośredniej celowości ruchu
 - programowanego usprawniania się
 - ruchowej ekspresji twórczej
 - problemowa.
- Warunki prowadzenia zajęć:

Zakłada się, że realizacja programu odbywać się będzie na obiektach należących do Szkoły Podstawowej nr 68 w Krakowie. Należą do nich: sala gimnastyczna, która spełnia wymogi niezbędne do prowadzenia treningów oraz boisko wielofunkcyjne przystosowane do wykonywania wszystkich zadań związanych z dyscypliną piłki nożnej.

Planuje się, iż zajęcia piłki nożnej będą odbywać się w wymiarze 2 godzin tygodniowo (około 40 zajęć w semestrze).

4. OGÓLNE TREŚCI KSZTAŁCENIA

- Zabawy ogólnorozwojowe i rekreacja

- Wszechstronny wpływ na prawidłowy rozwój.
- Kształtowanie postaw w zabawach i grach ruchowych.
- Kształtowanie pojęcia „szlachetnej rywalizacji” u uczniów.
- Rola dobrej zabawy w kształtowaniu zamiłowania do sportu i rekreacji.
- Kształtowanie postawy aktywnego wypoczynku w wolnym czasie.
- Sport całego życia.
- Przeciwdziałanie wadom postawy ciała przez ćwiczenia korekcyjne.
- Przekazanie zadobu gier i zabaw ruchowych.

- Motoryczność

- Przygotowanie sprawnościowe i kondycyjne oraz kształtowanie podstawowych cech motorycznych takich jak szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, zręczność poprzez odpowiedni dobór środków, form i metod stosowanych ogólnie w wychowaniu fizycznym.
- Rozwijanie zdolności koordynacji specyficznej dla gry zespołowej jaką jest piłka nożna.
- Kształtowanie gibkości poprzez odpowiedni dobór ćwiczeń dynamicznych i statycznych powszechnie stosowanych w programach wychowania fizycznego.

- Umiejętności

- Kształtowanie poprawnych technicznie i ekonomicznych ruchów charakterystycznych dla piłki nożnej
- Kształtowanie umiejętności efektywnego i racjonalnego wykorzystywania opanowanych elementów ruchowych zgodnych z techniką stosowanych w piłce nożnej.
- Kształtowanie umiejętności taktycznych w ataku i obronie.
- Kształtowanie umiejętności zastosowania poznanych elementów technicznych i taktycznych w celu osiągnięcia najlepszego wyniku sportowego.
- Kształtowanie umiejętności doboru czynności ruchowych dla wszechstronnego przygotowania organizmu do wysiłku fizycznego z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb ucznia i dostosowaniem do rodzaju wysiłku.
- Kształtowanie umiejętności stosowania i doboru czynnego wypoczynku oraz wyrobienie nawyków higienicznych przed i po zajęciach sportowych.
- Kształtowanie umiejętności samodzielnego dokonywania analizy i syntezy poznanych czynności ruchowych.
- Kształtowanie umiejętności wykorzystywania opanowanych form ruchu i znajomości przepisów do samodzielnego organizowania ćwiczeń piłkarskich.
- Kształtowanie umiejętności związanych z zastosowaniem poznawanych elementów odbywa się poprzez:
 - Ćwiczenia wszechstronne, ukierunkowane i specjalne,
 - Gry i zabawy ogólnorozwojowe – skoczne, bieżne, kopne,
 - Przekształcenie umiejętności w nawyk ruchowy,
 - Wykonywanie zadań w formie uproszczonej,
 - Sprawdziany techniki i osiąganego wyniku odbywające się zgodnie z przepisami danej konkurencji,
 - Rywalizację z rówieśnikami.

- Wiadomości

- Informacje o systemie treningu sportowego oraz ogólne pojęcia dotyczące całego systemu kultury fizycznej.

- Znajomość wpływu poszczególnych form ruchu na rozwój organizmu.
- Zasady postępowania w trakcie zajęć i zawodów.
- Zasady bezpieczeństwa obowiązujące na zajęciach.
- Przepisy, sędziowanie i protokołowanie zawodów.
- Znajomość podstawowych zasad organizacji zawodów.
- Znajomość terminologii i sygnalizacji sędziowskiej.

• Postawy

- Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych oraz egzekwowanie zasad bezpieczeństwa i ochrony w trakcie zajęć,
- Wdrażanie do samokontroli poprawności wykonywania zadań ruchowych w trakcie ich realizacji,
- Zasady i pojęcie współzawodnictwa sportowego, przestrzegania zasady „fair play”
- Wdrażanie do współpracy w zespole ukierunkowane na osiągnięcie sukcesu,
- Świadome współdziałanie z partnerem w celu skutecznej i bezpiecznej realizacji zadania,
- Zaspakajanie potrzeby poczucia własnej wartości, uznania i bycia docenianym,
- Rozpoznawanie własnych mocnych i słabych stron i kształtowanie właściwego stosunku do własnych pozytywnych i negatywnych emocji,
- Egzekwowanie higieny ciała, odzieży, obuwia oraz miejsca pracy i wypoczynku.

• Umiejętności specjalne

○ Technika:

- ❖ Uderzenia piłki nogą.
- ❖ Uderzenie piłki głową.
- ❖ Uderzenie sytuacyjne.
- ❖ Przyjęcia piłki.
- ❖ Prowadzenia piłki.
- ❖ Zwody bez piłki i z piłką.
- ❖ Drybling
- ❖ Odbieranie piłki.
- ❖ Wślizg
- ❖ Gra ciałem w ataku i obronie.
- ❖ Technika gry bramkarza.
- ❖ Rzut piłki z linii bocznej.

○ Taktyka

- ❖ Działania grupowe w ataku:
 - Tworzenie przewagi liczebnej i umiejętność jej wykorzystania w grze,
 - Wybieganie na pozycje,
 - Podanie piłki na tzw. „wolne pole”,
 - Obieg partnera,
 - Kombinacje w atakowaniu,
 - Przepuszczenie podania,
 - Zmiany pozycji jednocześnie przez dwóch lub więcej partnerów,
 - Wybiegnięcie na pozycję jednocześnie dwóch lub więcej partnerów,
 - Stałe fragmenty gry
- ❖ Działania grupowe w obronie:
 - Obrona strefowa oraz krycie każdy swego,
 - Asekuracja i przekazywanie,
 - Zawężanie, skracanie lub wydłużanie pola gry,
 - Stałe fragmenty gry.

5. TEMATYKA ZAJĘĆ

1. Zasady BHP na zajęciach.
2. Gry i zabawy ruchowe z piłką.
3. Nauka prowadzenia piłki różnymi sposobami.
4. Nauka przyjmowania piłki podeszwą.
5. Nauka przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy.
6. Gry i zabawy ogólnorozwojowe.
7. Nauka podania piłki wewnętrzną częścią stopy.
8. Nauka zwodów z piłką.
9. Gra uproszczona.
10. Nauka przyjęcia piłki udem i klatką piersiową.
11. Nauka prowadzenia piłki w dwójkach i trójkach.
12. Nauka strzałów wewnętrzną częścią stopy.
13. Nauka strzałów na bramkę prostym podbiciem.
14. Przyjęcia piłki różnymi częściami ciała.
15. Uderzenia piłki różnymi częściami stopy.
16. Zabawy piłkarskie.
17. Szybkość i zwinność w piłce nożnej.
18. Piłkarski trening stacyjny.
19. Przepisy gry w piłkę nożną.
20. Warianty rozegrania szybkiego ataku.
21. Warianty rozegrania ataku pozycyjnego.
22. Gra bramkarza – trening bramkarski.
23. Mini-gry w piłkę nożną.
24. Żonglerka piłki stopą i udem.
25. Prowadzenie piłki po slalomie.
26. Mini turniej piłkarski – systemy rozgrywek.
27. Doskonalenie prowadzenia piłki.
28. Uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy.
29. Doskonalenie przyjęcia piłki.
30. Uderzenia piłki po przyjęciu.
31. Doskonalenie form ataku.
32. Obrona „każdy swego”.
33. Obrona strefowa.
34. Mini-gry w piłkę nożną.
35. Doskonalenie taktyki we fragmentach gier.
36. Doskonalenie techniki w małych grach.
37. Doskonalenie umiejętności w grach.
38. Turniej systemem „każdy z każdym”.
39. Doskonalenie techniki w grach i zabawach.
40. Doskonalenie taktyki ataku szybkiego.
41. Atak szybki na dwa, trzy podania.
42. Stałe fragmenty gry – rozegrania.
43. Gra właściwa.
44. Doskonalenie prowadzenia piłki.
45. Uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy.
46. Doskonalenie przyjęcia piłki.
47. Uderzenia po przyjęciu.
48. Gra szkolna.
49. Doskonalenie gry obronnej.
50. Doskonalenie umiejętności w grze.
51. Doskonalenie wykonywania rzutów karnych.
52. Gry i zabawy piłkarskie.
53. Doskonalenie prowadzenia, przyjęcia i uderzenia.
54. Doskonalenie podań na małą i dużą odległość.
55. Gry piłkarskie.
56. Doskonalenie elementów technicznych.
57. Doskonalenie strzałów.
58. Doskonalenie zwodów i dryblingu.
59. Doskonalenie techniki bramkarza – chwyt.
60. Doskonalenie motoryki w obwodzie stacyjnym.
61. Turniej piłkarski.
62. Doskonalenie techniki w grach i zabawach.
63. Zabawy i gry ruchowe.
64. Gra szkolna.
65. Taktyka w piłce nożnej.
66. Uderzenia piłki zewnętrznym podbiciem.
67. Uderzenia piłki czołem.
68. Uderzenia piłki wewnętrznym podbiciem.
69. Rozegranie rzutów wolnych.
70. Przyjęcie i podanie piłki różnymi sposobami.
71. Trening strzelecki.
72. Stałe fragmenty gry.
73. Małe gry 1x1, 2x2, 3x3, 4x4.
74. Turniej piłkarski.
75. Doskonalenie poznanych elementów.
76. Sędziowanie gry w piłkę nożną.
77. Gry i zabawy z piłką nożną.
78. Trening motoryczny w formie strumieniowej.
79. Zabawy i sztafety wahadłowe z piłką.
80. Przyjęcia sytuacyjne.
81. Żonglerka piłką.
82. Trening bramkarski – wprowadzenie piłki.

6. WNIOSKI

Zrealizowanie programu zakłada osiągnięcie celu głównego oraz celów szczegółowych, które dokonywać powinny się poprzez zdobycie odpowiednich umiejętności, sprawności, postaw i wiadomości. Dlatego po zakończeniu rocznego programu treningowego, jego uczestnik winien wykazywać się następującymi osiągnięciami:

- wykazuje aktywną postawę w kształtowaniu własnej sprawności fizycznej i ruchowej,
- czyni postępy w rozwoju swoich cech motorycznych,
- identyfikuje się z sukcesami i porażkami zespołu,
- stosuje zasady fair play w czasie gier,
- zna podstawowe przepisy gier i zabaw,
- doskonali swoje umiejętności techniczne i taktyczne dotyczące gier sportowych i mini gier,
- zna zasady bezpieczeństwa organizacji i uczestnictwa w różnorodnych grach i zabawach,
- jest świadomy potrzeby czynnego wypoczynku,
- dba o zdrowie, hartuje organizm,
- wykazuje się stałą aktywnością fizyczną w czasie wolnym.

7. EWALUACJA

Żeby stwierdzić, czy założone w programie cele edukacyjne są osiąmane oraz czy proponowane formy aktywności fizycznej i organizacji zajęć są skuteczne i pozytywnie odbierane przez uczestników, na ostatnich zajęciach w danym roku przeprowadzona zostanie anonimowa ankieta ewaluacyjna. Wyniki ankiety będą podstawą do oceny programu oraz konieczności jego ewentualnego modyfikowania w latach kolejnych.

ANKIETA PODSUMOWUJĄCA UKS RELAX – sekcja piłki nożnej

Pytania zawarte w anonimowej ankiecie dotyczą pozalekcyjnych zajęć sportowych z piłki nożnej w klubie UKS Relax. Proszę zaznaczyć swoją odpowiedź lub samodzielnie dopisać w wyznaczonym miejscu.

1. Określ jaka jest Twoja sprawność fizyczna

- jestem bardzo sprawny fizycznie
- jestem raczej sprawny fizycznie (powyżej przeciętnej)
- uważam, że moja sprawność jest na przeciętnym poziomie
- raczej nie jestem sprawny fizycznie (poniżej przeciętnej)
- nie jestem sprawny fizycznie

2. Czy podobały Ci się zajęcia sportowe z piłki nożnej UKS Relax?

- tak
- nie*

*Jeśli NIE, to co byś w nich zmienił?

.....
.....

3. Czy po ostatnim roku ćwiczeń w sekcji UKS Relax czujesz postęp w swojej sprawności i nabytych umiejętnościach?

- tak*
- nie

*Jeśli TAK, to napisz czego dotyczy ten postęp lub jakie nowe umiejętności nabyłeś?

.....
.....

4. Czy uczestniczysz lub zamierzasz uczestniczyć w formach rekreacyjno - sportowych poza szkołą (kluby sportowe, zajęcia rekreacyjne, basen, itp.)?

- tak
- nie

5. Co uważasz za największy plus zajęć UKS Relax z piłki nożnej?

.....
.....

6. Co chciałbyś zmienić w zajęciach z piłki nożnej UKS Relax w przyszłym roku szkolnym?

.....
.....

Dziękuję !

8. PODSUMOWANIE

Program został przeznaczony dla uczniów szkoły podstawowej wykazujących zainteresowanie piłką nożną. Podstawowym elementem zajęć jest dbanie o harmonijny i zrównoważony rozwój fizyczny przy pomocy aktywności ruchowej na zajęciach. W dalszej kolejności kładziony jest nacisk na nauczanie, utrwalanie i doskonalenie techniki oraz taktyki piłki nożnej oraz kształtowanie, zgodnie z biologią rozwoju, motoryki zawodników. Poza tym w czasie zajęć zwraca się także uwagę na mądre oddziaływanie na psychikę i intelekt uczniów, czyli rozwijanie potencjału intelektualnego młodych ludzi.

Opracowali:

mgr Jakub Pieprzyk

mgr Andrzej Białek.