



PLAN ZAJĘĆ POZALEKCYJNYCH Z PIŁKI NOŻNEJ

Cel główny zajęć:

Wykształcenie wszechstronnie rozwiniętego człowieka, wyposażonego w zasób wiedzy, umiejętności i sprawności, które umożliwią stałą i wszechstronną aktywność w kulturze fizycznej. Propagowanie zdrowego stylu życia oraz aktywnego spędzania czasu wolnego przez uczniów.

Uczestnicy: uczniowie szkoły podstawowej (dziewczeta, chłopcy)

Prowadzący: Krzysztof Karczmarz

Liczba uczestników: 22

Miejsce realizacji: hala sportowa, zajęcia w terenie.

I. Cele edukacyjne zajęć

1. Kształtowanie sprawności ogólnej i specjalnej z zakresu piłki nożnej.
2. Doskonalenie sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej.
3. Doskonalenie elementów technicznych i taktycznych z zakresu piłki nożnej.
4. Wzbogacenie uczniów w wiadomości dotyczące: przepisów gry, sędziowania.
5. Dążenie do osiągnięcia mistrzostwa sportowego.
6. Przygotowanie do udziału w zawodach sportowych.

II. Zadania szkoły

1. Zorganizowanie zajęć pozalekcyjnych z zakresu piłki nożnej.
2. Udostępnienie uczniom sali gimnastycznej, boisk i sprzętu sportowego do ćwiczeń.
3. Propagowanie wśród uczniów czynnego wypoczynku i nawyków zdrowego stylu życia bez nałogów.

III. Zadania ogólne zajęć

Doskonalenie cech motorycznych: szybkości, zwinności, gibkości, skoczności, siły i wytrzymałości.

1. Ćwiczenia wpływające na kształtowanie prawidłowej postawy ciała.
2. Nauka elementów techniki: poruszania się w obronie i ataku, strzały i podania, stałe fragmenty gry.
3. Nauka elementów dotyczących taktyki gry: atak szybki i pozycyjny.
4. Eliminowanie błędów dotyczących techniki.

*Świetlica środowiskowa przy Zespole Szkół im. Henryka Sienkiewicza
w Grabowcu*

5. Nauka współpracy w zespole.
6. Zapoznanie uczniów z systemami rozgrywania zawodów piłki nożnej.
7. Zapoznanie z ogólnymi zasadami gry i sędziowania.
8. Opanowanie podstawowej terminologii dotyczącej piłki nożnej.
9. Kształtowanie nawyku czynnego wypoczynku.
10. Udział uczniów w zawodach sportowych.
11. Zapoznanie uczniów z zasadami regeneracji sił po wysiłku.

IV. Szczegółowe treści kształcenia

Lp.	Tematyka	Liczba godzin	Uwagi
1.	Zabawy i gry kopne – prowadzenia piłki, nauka gry ciałem.	2	
2.	Sztafety wahadłowe z piłkami, żonglerka.	1	
3.	Doskonalenie gry ciałem, gra uproszczona.	1	3 x 3
4.	Prowadzenie piłki slalomem z omijaniem przeszkód.	1	
5.	Uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrznym podbiciem i zewnętrzną częścią stopy.	1	
6.	Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku i ominięciem przeciwnika.	1	
7.	Strzały na bramkę z różnych pozycji.	1	
8.	Doskonalenie prowadzenia piłki w parach i trójkach zakończone strzałem na bramkę w formie ścisłej.	2	
9.	Przyjęcie piłki różnymi częściami ciała: stopą, udem, klatką piersiową - strzał na bramkę.	2	w materac
10.	Uderzenie piłki głową z wysokości i z biegu.	1	
11.	Dośrodkowania piłek sposobem górnym i dolnym.	2	
12.	Rozgrywanie stałych fragmentów gry: rzuty wolne, rzuty różne.	1	
13.	Atak szybki (kontra).	2	
14.	Atak pozycyjny.	2	
15.	Gra szkolna i właściwa.	2	6 x 6
16.	Nauka i doskonalenie umiejętności taktycznych.	2	
17.	Doskonalenie techniki i taktyki w zabawach i małej grze.	2	3 x 3
18.	Uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrznym podbiciem i zewnętrzną częścią stopy.	1	
19.	Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku i ominięciem przeciwnika.	1	
20.	Strzały na bramkę z różnych pozycji.	1	
21.	Przyjęcie piłki różnymi częściami ciała: stopą, udem, klatką piersiową - strzał na bramkę.	1	
22.	Uderzenie piłki głową z wysokości i z biegu.	1	
23.	Dośrodkowania piłek sposobem górnym i dolnym.	1	
24.	Rozgrywanie stałych fragmentów gry: rzuty wolne, różne.	1	
25.	Gra właściwa 6 x 6.	2	6 x 6

*Świetlica środowiskowa przy Zespole Szkół im. Henryka Sienkiewicza
w Grabowcu*

26.	Atak szybki (kontra).	1	
27.	Doskonalenie gry ciałem, gra uproszczona.	2	
28.	Uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrznym podbiciem i zewnętrzną częścią stopy.	1	
29.	Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku i ominięciem przeciwnika.	1	
30.	Strzały na bramkę z różnych pozycji.	2	
31.	Przyjęcie piłki różnymi częściami ciała: stopą, udem, klatką piersiową - strzał na bramkę.	2	w materac

V. Działania wychowawcze

1. Zapoznanie uczniów z bezpieczeństwem podczas zajęć i zawodów sportowych.
2. Wdrażanie do współdziałania w grupie koleżeńskiej.
3. Wdrażanie do czynnego wypoczynku.
4. Przestrzeganie zasad "fair play" w czasie ćwiczeń i zawodów sportowych.
5. Poszanowanie mienia szkolnego.
6. Pomoc koleżeńska podczas wykonywania ćwiczeń.
7. Samoocena i samokontrola własnej aktywności na zajęciach i podczas zawodów sportowych.
8. Wdrażanie do walki sportowej.
9. Samoocena poprawności wykonywanych zadań.
10. Wdrażanie do samodyscypliny w czasie ćwiczeń.
11. Rozwijanie inwencji twórczej uczniów poprzez prowadzenie przez nich fragmentów zajęć.

VI. Osiągnięcia ucznia po zrealizowaniu programu

1. Uczeń rozwinię swoje umiejętności motoryczne.
2. Uczeń poprawi technikę gry w piłkę nożną.
3. Uczeń potrafi dobrać ćwiczenia specjalistyczne z piłki nożnej.
4. Uczeń dba o swoją sprawność fizyczną.
5. Uczeń dba o higienę i zdrowie swojego organizmu.
6. Uczeń dba o prawidłową postawę ciała.
7. Uczeń bierze udział w zawodach sportowych.
8. Uczeń zorganizuje zawody w piłce nożnej.
9. Uczeń zna i przestrzega zasad sportowego kibicowania.
10. Uczeń zna przepisy gry w piłkę nożną i potrafi sędziować mecze piłki nożnej.
11. Uczeń rozumie potrzebę aktywności ruchowej.

Bibliografia

- R. Kapera, D. Śledziwski – Piłka nożna, szkolenie dzieci i młodzieży
- A. Tywoniuk – Małysz, Robert Małysz – Przewodnik dla nauczyciela wychowania fizycznego