

Program autorski sportowych zajęć pozalekcyjnych z piłki nożnej dziewcząt realizowany w klasach I – III Gimnazjum nr 3 z Oddziałami Integracyjnymi im. Adama Mickiewicza w Zgierzu

Wychowanie fizyczne w szkole nie jest w stanie zaspokoić wszystkich potrzeb ruchowych młodzieży, dlatego też bardzo często obserwuje się u uczniów chęć uczestnictwa w pozalekcyjnych zajęciach sportowych. Uczniowie ci pragną poświęcić swój wolny czas aktywności ruchowej, zregenerować siły fizyczne i psychiczne, kształtować postawę współdziałania zespołowego i wzajemnej odpowiedzialności.

Znając potrzeby rozwojowe uczniów naszej szkoły, ich zainteresowania i predyspozycje oraz warunki jakimi dysponuje szkoła wybrałem piłkę nożną dziewcząt. Proces nauczania gry w piłkę nożną zwłaszcza dziewcząt jest niezmiernie złożony i trudny. Jednak piłka nożna jest grą opartą na elementach technicznych i taktycznych, co z kolei może stanowić doskonałą odmianę zabawy i urozmaicenie czasu wolnego. Piłka nożna zawiera naturalne formy biegu, skoku, rzutu, rozwija szybkość, zwinność, siłę i wytrzymałość. Ważnymi cechami tej dyscypliny sportowej jest zespołowość oparta na przejmowaniu odpowiedzialności, rozwijaniu możliwości własnej inicjatywy jak i zdyscyplinowanie swojej działalności.

Cele:

- **Poprawa aktywności fizycznej młodzieży**, by wdrożona w zdrowy styl życia zwiększyła swoje szanse na dobry start w dorosłe życie.
- **Nabycie umiejętności współdziałania w grupie**, zespole, akceptacji siebie i innych, kultura kibicowania, stosowanie zasady „fair-play”, poszukiwania barier swoich możliwości.
- **Rozwijanie zamiłowania do aktywności ruchowej**, by młodzież potrafiła pożytecznie dla zdrowia fizycznego i psychicznego spędzać czas wolny.
- **Rozładowanie napięć** i energii witalnej nagromadzonej podczas pobytu w szkole, wprowadzanie w pogodny i radosny nastrój.
- **Poznanie przepisów i zasad organizacji zawodów rekreacyjno sportowych**

Forma realizacji:

Program będzie realizowany w roku szkolnym 2008/09r. z grupą dziewcząt z klas I-III gimnazjum trzy razy w tygodniu po 60 minut w formie profesjonalnych treningów piłkarskich.

Prowadzący zajęcia: instruktor piłki nożnej mgr Dariusz Rutkowski

Szczegółowe treści kształcenia:

1. Ćwiczenia oswajające z piłką:

- Toczenie piłki całą podeszwą od pięty, aż do palców w przód i w tył.
- Przetaczanie piłki wewnętrzną częścią stopy przez podeszwę do zewnętrznej części stopy w bok w prawo i lewo.

2. Uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy:

- z miejsca do współwiczającego,
- z marszu i w biegu,
- piłki podanej przez współwiczającego,
- w dwójkach, poruszając się do przodu,
- w dwójkach ze zwiększeniem i zmniejszeniem odległości i siły uderzenia,
- w dwójkach w marszu i biegu,
- różne formy ćwiczeń strzału na bramkę.

3. Uderzenia prostym podbiciem:

- upuszczonej z rąk współwiczającego,
- upuszczonej z rąk po koźle,
- dorzuconej łukiem przez współwiczającego,
- toczącej się od strony współwiczającego,
- różne formy strzału na bramkę.

4. Uderzenie wewnętrznym podbiciem:

- leżącej z miejsca, marszu z wolonego rozbiegu,
- upuszczonej z rąk przez ćwiczącego,
- dorzuconej w przód przez ćwiczącego po pierwszym koźle,
- dorzuconej przez współwiczającego z powierza,
- różne formy strzału na bramkę.

5. Uderzenie zewnętrznym podbiciem:

- upuszczonej z rąk miejsca i z rozbiegu,
- upuszczonej po koźle,
- dorzuconej przez współwiczającego po koźle,
- leżącej na podłożu z miejsca,
- strzał na bramkę.

6. Uderzenia głową piłki:

- unieruchomionej- trzymanej przez współwiczającego wyciągniętymi w przód ramionami na wysokości głowy ćwiczącego,
- własnego podrzutu,
- w wyskoku obunóż z miejsca.

7. Przyjęcia wewnętrzną częścią stopy:

- toczonej od współwiczającego,
- uderzonej z różną siłą,
- toczącej się po koźle i z powietrza.

8. Przyjęcia piłki zewnętrzną częścią stopy:

- przyjęcie toczącej się piłki z półobrotom,
- przyjęcie piłki dorzuconej rękami przez współwiczającego.

9. Przyjęcia podeszwą:

- toczącej się, podanej lekko przez współwiczającego;
- po pierwszym koźle, dorzuconej przez współwiczającego.

10. Przyjęcia piłki sytuacyjne różnymi częściami ciała:

- brzuchem dorzuconej przez współwiczającego po koźle,
- klatką piersiową, dorzuconej od współwiczającego,
- głową z własnego podrzutu, dorzuconej przez współwiczającego.

11. Prowadzenie piłki:

- po obwodzie koła w prawo, zewnętrznym podbiciem prawej nogi i lewej,
- w różnych kierunkach, określonym sposobem na zmianę prawą i lewą nogą,
- ze zwodami ciała z piłką i bez piłki,
- pomiędzy rozstawionymi pacholkami na różne sposoby,
- przed linią pola karnego wykonanie zwodu i strzał na bramkę.

12. Wyrzut piłki z linii bocznej:

- wyrzut piłki z miejsca do partnera,
- wyrzut piłki z marszu i z biegu,
- wyrzut piłki na odległość.

13. Ćwiczenia dla bramkarza:

- chwyt w miejscu piłki wolno toczącej się,
- chwyt piłki po silnym uderzeniu,
- w biegu, chwyt piłki dorzuconej przez współwiczającego,
- chwyt piłki górnej z wyskoku jednonóż i obunóż,
- piąstkowanie piłki dorzuconej przez współwiczającego.

14. Poznanie przepisów PZPN dotyczących:

- przepisów gry,
- sędziowania,
- postawy „fair play”,

- organizacji turnieju piłkarskiego,
- pozyskiwania sponsorów- sprzętu sportowego.

Procedury osiągnięcia celów:

1. Zasady nauczania:

- aktywności,
- pogładowości,
- stopniowania trudności,
- systematyczności,
- utrwalania,
- przystępności i indywidualnych zadań.

2. Metody nauczania:

- analityczna,
- syntetyczna,
- kompleksowa.

3. Metody przekazywania wiadomości:

- pokaz,
- pogadanka,
- dyskusja.

4. Formy prowadzenia zajęć:

- ścisła,
- fragmentów gry,
- gra uproszczona,
- szkolna,
- właściwa.

Osiągnięcia ucznia po zrealizowaniu programu:

- ✓ Wykazuje aktywną postawę w kształtowaniu własnej sprawności fizycznej i ruchowej.
- ✓ Dbą o zdrowie, hartuje organizm.
- ✓ Cechuje się systematyczną aktywnością ruchową.
- ✓ Podnosi swoje umiejętności motoryczne.
- ✓ Udoskonali swoje umiejętności techniczne i taktyczne.
- ✓ Zna przepisy gry w piłkę nożną.
- ✓ Będzie inicjatorem wielu imprez sportowych
- ✓ Identyfikuje się z sukcesami i porażkami zespołu.
- ✓ Promuje szkołę

Efekty realizacji programu :

- ✓ Organizacja i udział w zawodach sportowych.
- ✓ Efektywne uczestnictwo w ciekawych i atrakcyjnych zajęciach, które odciągają od patologicznego środowiska np. „blokersów” .
- ✓ Pozyskanie środków i uposażenie drużyny w nowe stroje sportowe.
- ✓ Poprawa zachowania uczniów.
- ✓ Integracja ze środowiskiem piłkarskim regionu.
- ✓ Rozbudzenie pasji i zainteresowań sportowych.
- ✓ Publikacja osiągnięć w lokalnej prasie.

Ewaluacja programu:

1. Sprawdzian umiejętności ruchowych.
2. Faktyczny sprawdzian umiejętności sędziowania.
3. Organizacja zawodów sportowych.
4. Udział w zawodach sportowych.
5. Uposażenie drużyny w nowe stroje sportowe.

Przygotował i opracował mgr Dariusz Rutkowski