

Mgr Grzegorz Skuza

PROGRAM „PIŁKA NOŻNA DZIEWCZĄT”

ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 3

Wrzesień 2003 r.

1. Wstęp

W każdym roku szkolnym odbywają się zawody sportowe w różnych dyscyplinach, również w piłce nożnej dziewcząt. Dokonywana jest klasyfikacja szkół ponadgimnazjalnych powiatu waleckiego.

Główne założenia koła sportowego, to nie tylko zdobywać jak najlepsze wyniki sportowe w meczach towarzyskich lub turniejowych, lecz także propagować aktywne sposoby spędzania czasu wolnego oraz przygotować młodego człowieka do systematycznego uprawiania ćwiczeń fizycznych i uczestniczenia w zabawach rekreacyjnych.

Udział w zawodach sportowych ma dawać nie tylko radość z sukcesów indywidualnych i zespołowych, lecz także uczyć pokory wobec przewagi przeciwnika. Kontakt z rywalem i jego, nie mniej walecznym kibicem, ma uczyć tolerancji, szacunku i najważniejszej w sporcie zasady fair play.

Sport całej młodzieży jest wyjściowym etapem edukacji społeczeństwa w zakresie kształtowania postaw prozdrowotnych i sportowych. Przewiduję objąć aktywnością fizyczną jak największą grupę młodzieży z naszej szkoły, bez względu na ich sprawność czy uzdolnienia sportowe.

Nie będzie przesady w stwierdzeniu, że piłka nożna jest jedną z najpopularniejszych dyscyplin sportowych nie tylko w naszym kraju, ale i na całym świecie. Staje się popularna również wśród dziewcząt. Można się doszukać różnych przyczyn jej popularności. Fascynacji piłką nożną ulegają setki tysięcy kibiców w różnych punktach naszego globu, obserwując „elastyczną kulę toczącą się przez zielone boisko w różnych, trudnych do przewidzenia ewolucjach, których końcowym dążeniem jest zawsze bramka drużyny przeciwnej - biały prostokąt otoczony siatką z ruchliwą postacią bramkarza". Trudne warunki bazowe nie są przeszkodą w realizacji programu ponieważ, niedaleko szkoły jest trawiaste boisko MOS i R-u.

2. Cele

- promocja aktywnego sposobu spędzania wolnego czasu,
- popularyzacja i uświadomienie potrzeby prowadzenia zdrowego stylu życia i dbałość o prawidłową postawę,
- popularyzacja i rozpowszechnianie piłki nożnej dziewcząt,
- kształtowanie i doskonalenie sprawności fizycznej,
- kształtowanie specjalnej sprawności piłkarskiej,
- doskonalenie elementów technicznych oraz taktycznych z zakresu piłki nożnej dziewcząt,
- rozwijanie walorów piłki nożnej dziewcząt w różnych odmianach poprzez kształtowanie sprawności ogólnej i specjalnej,
- nauka zasady fair play,
- stworzenie młodzieży warunków do rozwijania zainteresowań i uzdolnień sportowych,
- osiągnięcie przez uczniów wysokiego poziomu sprawności fizycznej,

- poznanie zasad bezpieczeństwa w zajęciach ruchowych i zawodach,
- poznanie zasad organizowania i sędziowania zawodów sportowych,
- wdrażanie etycznych zachowań podczas pełnienia roli organizatora, widza, sędziego i zawodnika
- rozwój dyscypliny, jaką jest piłka nożna dziewcząt,
- systematyczne rozszerzanie zasięgu i zwiększania roli sportu młodzieżowego,
- coroczne współzawodnictwo umożliwiające dokonanie analizy pracy w tej dziedzinie sportu,
- pokonywanie własnych słabości i kompleksów,
- reprezentowanie szkoły na zewnątrz,

3. Plan pracy dydaktyczno – wychowawczej

3.1. Umiejętności:

- poruszanie się zawodnika po boisku – start, bieg , zmiana tempa biegu, zmiana kierunku biegu, obroty w miejscu i biegu, zatrzymanie się, skok postawa, krok przeplatany, bieg tyłem, reagowanie na zwody, przechwytywanie piłki, zasłanianie piłki ciałem, odbieranie piłki, krycie zawodnika bez piłki, krycie zawodnika posiadającego piłkę,
- zwody z piłką i bez piłki - pojedynczy przy prowadzeniu piłki, zamierzony strzał, zamierzone podanie, z zatrzymaniem piłki podeszwą, przez przepuszczenie piłki,
- prowadzenie piłki wewnętrznym, zewnętrznym i prostym podbiciem piłki- po prostej, slalomem, ze zmianą tempa biegu, ze zmianą nogi prowadzącej piłkę, ze zmianą kierunku i tempa,
- uderzenia piłki- nogą :wewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, wewnętrznym podbiciem, zewnętrznym podbiciem, sytuacyjne,
- uderzenia piłki – głową: z miejsca, z wyskoku,
- przyjęcia piłki – nogą: wewnętrzną częścią stopy, podeszwową, prostym podbiciem, udem, podudziem, zewnętrzną częścią stopy,
- przyjęcia piłki – klatką piersiową i głową: w miejscu i wyskoku
- drybling,
- gra ciałem,
- odebranie piłki przeciwnikowi – bez upadku przez jej zatrzymanie,
- gra ciałem,

- technika bramkarza – chwytaki piłki, piastkowanie, robinsonada, wyrzuty piłki, wykopy piłki,
- wyrzut z linii bocznej,
- obrona indywidualna – sposoby odbioru piłki w sytuacjach 1/1, 1/2, ustawienie się zawodników, taktyka obronna bramkarza,
- obrona zespołowa – obrona strefowa, obrona „każdy swego”, obrona kombinowana,
- atak indywidualny – prowadzenie piłki, drybling zakończony strzałem lub podaniem do partnera,
- atak zespołowy – atak szybki(zorganizowany, niezorganizowany), atak pozycyjny, stałe fragmenty gry,
- gra właściwa.

3.2. Wiadomości:

- poznanie techniki uderzenia, przyjęcia, prowadzenia,
- poznanie techniki zwodów i dryblingu,
- poznanie techniki odbioru piłki, gra ciałem,
- zapoznanie z różnymi rodzajami rzutów wolnych,
- znajomość przepisów gry w piłkę nożną ,
- zapoznanie z pojęciem *taktyka gry*. Wyjaśnienie, czemu służy taktyka,
- gra niedozwolona i nie sportowe zachowanie – reguły i zasady,
- poznanie pojęcia: *spalony*,
- jak zdobywa się bramkę czyli kiedy jest gol,
- zalety i wady *kontrataku*,
- piłka nożna jako gra zespołowa a nie indywidualne popisy...,
- odnowa biologiczna – formy,
- zapoznanie uczniów z rolą dobrej kondycji fizycznej w życiu codziennym,
- wzbogacenie uczniów w wiadomości dotyczące historii piłki nożnej w Polsce i na świecie.

3.3. Sprawność fizyczna:

- kształtowanie szybkości i orientacji przestrzennej,
- kształtowanie zwinności i koordynacji ruchowej,
- kształtowanie sprawności specjalnej do piłki nożnej dziewcząt,

- kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej,
- kształtowanie siły i koordynacji kończyn dolnych,
- rozwijanie uwagi uczniów w zakresie koncentracji i podzielności uwagi,

3.4. Postawy i motywacje:

- nauka współpracy w zespole,
- rywalizacja zespołowa,
- przestrzeganie przepisów gry i zasad *fair play*,
- wdrażanie do samodyscypliny w czasie ćwiczeń,
- samokontrola i samoocena wykonywania zadań ruchowych na zajęciach i zawodach,
- rozwijanie inwencji twórczej uczniów – prowadzenie przez nich fragmentów zajęć,
- poszanowanie szkolnego mienia,
- troska o higienę osobistą podczas zajęć ruchowych i po zajęciach,
- kształtowanie pozytywnych cech charakteru: *zrównoważenia, spokoju i opanowania.*

4. Ocena osiągnięć uczniów

4.1. obszary ewaluacji osiągnięć uczniów:

- znajomość zasad taktycznych gry i wykorzystywanie ich w sytuacjach praktycznych,
- zrozumienie i stosowanie zasad *fair play*,
- umiejętność zorganizowania i sędziowania meczu piłki nożnej,
- uczestnictwo w zawodach szkolnych i pozaszkolnych,
- podniesienie swoich umiejętności motorycznych,
- udoskonalenie swoich umiejętności technicznych i taktycznych z piłki nożnej,
- prawidłowa i godna postawa w zawodach sportowych,
- zachowanie się w sytuacjach typowych i konfliktowych,
- stopień zainteresowania problematyką sportu,
- zrozumienie potrzeby higienicznego i zdrowotnego trybu życia.

4. 2. Formy nagradzania:

- Udział najlepszych zawodników w rozgrywkach szkolnych i między szkolnych, a uczestnictwo w zawodach regionalnych będzie największą nagrodą dla dziewcząt,
- Udział w sparingach,
- Aktywność dziewcząt wpłynie na ich ocenę z wychowania fizycznego oraz zachowania na semestr i ocenę końcową,

- Najlepsze dziewczęta dostaną wyróżnienia i nagrody na zakończenie roku szkolnego,

5. Realizacja programu

Zajęcia będą odbywały się raz w tygodniu (2 godziny tygodniowo, prowadzone społecznie) od połowy września 2003 do czerwca 2004.

Celem programu jest przede wszystkim zakwalifikowanie się do Mistrzostw Regionu w piłce nożnej dziewcząt.

Stosować będą głównie ćwiczenia ogólnorozwojowe, doskonalące podstawowe elementy techniczne, rozwijać współdziałanie w zespole.

Proponowane przeze mnie formy to:

- forma zabawowa
- forma ścisła
- forma fragmentów gry
- forma uproszczona, szkolna, właściwa.

Planuję również przeprowadzić:

- mecze towarzyskie z innymi szkołami
- mecze w ramach Licealiady powiatowej
- Mistrzostwa Regionu w piłce nożnej dziewcząt

Moim zamiarem jest również znalezienie sponsora, który dofinansowałby zakup nowych strojów piłkarskich, rękawic dla bramkarza.

Jest moim wielkim pragnieniem, aby cały program przyniósł owoce nie tylko w postaci dyplomów czy medali, ale również podniósł ogólną sprawność uczniów oraz zachęcił innych do zdrowego stylu życia, wdrożył do uprawiania piłki nożnej w formie rekreacyjnej.

6. Ewaluacja programu

Niektóre zajęcia zakończę anonimową ankietą lub słowną ewaluacją, co pozwoli mi stwierdzić czy założone cele zostały osiągnięte.

Po zakończeniu realizacji programu zostanie również przeprowadzona ankieta ewaluacyjna.

7. Inne wagi, spostrzeżenia:

7. 1. Uwagi końcowe

Program, którego jestem autorem wychodzi naprzeciw potrzebom grupy dziewcząt, pragnących polepszyć swoją sprawność fizyczną i chcących uczestniczyć w życiu sportowym szkoły.

Czują one potrzebę realizowania swoich zainteresowań w formie uczestnictwa w zajęciach SKS-u. Aktywne uczestnictwo w zajęciach Szkolnego Koła Sportowego w przyszłości zaprocentują wiedzą i umiejętnościami, pozwalającymi na zachowanie zdrowia i zapewniającym możliwość pełnego uczestnictwa w szeroko rozumianej rekreacji przez całe życie, to właśnie jest głównym zadaniem wychowania fizycznego.

8. Literatura

R. Bednarski, A Koźmin „Piłka nożna – atlas ćwiczeń techniczno taktycznych”.
, AWF Kraków. Wydawnictwo SKRYPT nr 109 z1991r.

J. Berge., „Małe gry w piłkę nożną” WfiZ nr 6/1990r.

J. Talaga. , „ABC młodego piłkarza”, SiT Warszawa 1980r.

J. Talaga. , „Piłka Nożna – Taktyka”, SiT Warszawa 1975r.