

# *Wychowanie przez sport*

Innowacja pedagogiczna realizowana  
w ramach przedmiotu wychowanie fizyczne

Opracowanie mgr Jacek Bihun

Gimnazjum im. prof. Stefana Myczkowskiego w Czarnej  
38-710 Czarna  
tel. (013) 4619045  
e-mail gimczar1@op.pl

## **Uchwała Rady Pedagogicznej**

### **Podstawa programowa**

Wychowanie fizyczne – program wychowania fizycznego *Gimnazjum I-III*  
DKW-4014-290/99

### **Cele wprowadzenia innowacji:**

Szkolenie młodzieży, to być albo nie być polskiej piłki.

Ale najpierw trzeba sobie zadać zasadnicze pytanie: w jakim kierunku zmierza rozwój piłki w dzisiejszym świecie, do którego i my zgłosiliśmy akces? Odpowiedź jest prosta: jej rozwój i zapotrzebowanie zmierza w kierunku atrakcyjności widowiska, a więc wskazuje cel, jakim jest poszukiwanie i szkolenie indywidualności – zawodników nieprzeciętnych, twórczych, z wyobraźnią, świetną techniką, ambitni, ruchliwi, sprawni.

- stworzenie uczniom warunków do nabywania szeregu umiejętności i wiadomości z zakresu piłki nożnej,
- przejście szeregu szczebli wtajemniczenia rzemiosła piłkarskiego począwszy od klasy II szkoły podstawowej,
- piłka nożna, jest i będzie jedną z najlepszych lecz niełatwych dróg realizacji celów wychowawczych i sportowo – edukacyjnych,
- przygotowanie uczniów do dalszej specjalizacji sportowej.

## **Cele edukacyjne:**

- zakorzenie w uczniu odpowiedzialności za własne ciało i kondycję fizyczną oraz wyzwolenie potrzeby dbałość o nie wynikającej ze świadomości współzależności zdrowia fizycznego z rozwojem intelektualnym, psychicznym, społecznym i duchowym,
- pogłębienie wiedzy i umiejętności dotyczy prawidłowej postawy ciała, odchyłań od normy, układu krążeniowego, oddechowego, nerwowego, ich poziomu wydajności,
- przygotowanie organizmu do funkcjonowania w środowisku i klimacie, w którym przyszło uczniowi się rozwijać poprzez zajęcia w warunkach naturalnych (teren, powietrze, słońce),
- badanie uzdolnień motorycznych zgodnie z potrzebami i możliwościami indywidualnymi ucznia,
- poznanie i nabycie wiedzy i umiejętności ruchowych umożliwiających uczestnictwo w formach aktywności fizycznej indywidualnej i zespołowej,
- współdziałanie w zespole, akceptacja siebie i innych, stosowanie zasady „fair play”, poszukiwanie barier swoich możliwości,
- rozładowanie napięć i energii nagromadzonej podczas pobytu w szkole, wprowadzenie w pogodny nastrój,
- wyrabianie poczucia własnej wartości, kultury osobistej oraz szacunku dla innych osób, zwłaszcza słabszych i mniej sprawnych.

## **Opis zasad wprowadzenia innowacji z zajęć edukacyjnych wychowania fizycznego**

### **Dostępność zajęć**

- innowacja obejmuje ogólne szkolne zajęcia edukacyjne tj. wychowanie fizyczne,
- dostosowanie programu do potrzeb i zainteresowań uczniów,
- dwie godziny z czterech w tygodniu poświęcone na zajęcia piłki nożnej,
- zajęcia prowadzone w grupie chłopców gimnazjum klas I-III oraz grupie szkoły podstawowej klas II-IV,
- zajęcia SKS prowadzone społecznie,
- spotkania i zajęcia UKS prowadzone społecznie,
- współpraca z Klubami sportowymi LKS „Jawornik” Czarna, KS „Bieszczady” PAMOPLAST Ustrzyki Dolne.

### **Baza szkoleniowa**

Warunki realizacji procesu szkoleniowo – organizacyjnego

- boisko główne - trawiaste na terenie gminy Czarna,
- boisko na terenie szkoły o wymiarach 15/25 m – trawiaste
- hala gimnastyczna – szkolna 36/18 m,
- zaplecze – szatnie, magazyn, węzeł sanitarny,
- siłownia szkolna,
- urozmaicony teren w pobliżu szkoły, który pozwala na realizację zajęć ogólnorozwojowych i zabaw biegowych.

### **Kwalifikacje nauczyciela**

- studia magisterskie WF – WSP Rzeszów,
- instruktor piłki nożnej,
- kurs pierwszej pomocy z certyfikatem,
- ukończone kursy informatyczne.

### **Piśmiennictwo**

1. Trener – czasopismo fachowe PZPN,
2. Jerzy Talaga – Trening piłki nożnej,
3. Marek Chamielec, Zbigniew Hariasz – konspekty zajęć treningowych w nauczaniu wstępnym,
4. Sthepan Ford – Football – zostań mistrzem,
5. Arpad Csanadi – Piłka nożna.

## **Treści kształcenia:**

Zakres przygotowania do gry w piłkę nożną na etapie ukierunkowanym

### **Nauczanie i doskonalenie gry indywidualnej**

#### 1. Czynności indywidualne w atakowaniu

##### 1.1. Działania z piłką:

- nauczanie i doskonalenie techniki prowadzenia piłki, zwodów i dryblingów w celu utrzymania się przy piłce w grze 1x1, 1x2,
- zdobycie dogodnej pozycji do podania lub strzału poprzez wygranie pojedynku 1x1.

##### 1.2. Działania bez piłki:

- nauczanie i doskonalenie poruszania się po boisku i wybiegania na pozycję,
- ominięcie przeciwnika zwodem,
- wyprzedzenie w pojedynku biegowym,
- zmiana tempa i kierunku biegu.

#### 2. Czynności indywidualne w bieganiu

##### 2.1. Działania przeciwko przeciwnikowi z piłką:

- nauczanie i doskonalenie skutecznego działania uniemożliwiającego przeciwnikowi znalezienie się w korzystnej dla gry sytuacji na boisku poprzez:
  - krycie przeciwnika,
  - wypychanie,
  - blokowanie piłki,
  - zastawianie przeciwnika,
- nauczanie i doskonalenie odbioru piłki poprzez:
  - wyślizg,
  - grę ciałem,
  - wyprzedzenie w pojedynku biegowym,
  - przejęcie podania,
  - walkę o piłkę głową w wyskoku.

### **Nauczanie i doskonalenie gry zespołowej**

#### 1. Działania grupowe w atakowaniu

- nauczanie i doskonalenie tworzenia chwilowej przewagi liczebnej,
- nauczanie i doskonalenie zachowania się w przypadku równowagi liczebnej,
- nauczanie i doskonalenie zachowania się w sytuacji przewagi liczebnej broniących,

#### 2. Działania grupowe w bronieniu

- nauczanie i doskonalenie zachowania się w następujących sytuacjach:

- przewagi liczebnej atakujących,
- równowagi liczebnej,
- przewagi liczebnej broniących.

### **Formy treningowe**

- małe gry, różne formy gry od 5x5 do 11x11,
- fragmenty gry,
- gry zadaniowe taktyczne,

### **Metody treningowe**

- powtórzeniowe,
- zmienna,
- kompleksowa.

## **Kształtowanie sprawności ogólnej i wytrzymałości**

Zakres przygotowania obejmuje etap szkolenia wszechstronny.

Na etapie wszechstronnym (ogólnym) przewiduje się stosowanie różnych form przejawiania się szybkości, siły i wytrzymałości.

### **Formy treningowe**

- strumieniowa,
- obwodowa,
- stacyjna,
- łańcuchowa.

### **Metody treningowe**

- ciągła,
- zmienna,
- powtórzeniowa,
- interwałowa.

## **Przygotowanie taktyczne**

- organizacja i przebieg akcji ofensywnych,
- organizacja i przebieg działań obronnych.

### **Formy treningowe**

- małe gry, duże,
- fragmenty gry,
- gry zadaniowe taktyczne,

## **Kształtowanie predyspozycji psychofizycznych**

Sukces sportowy uwarunkowany jest z jednej strony – predyspozycjami psychofizycznymi, a z drugiej – jakością pracy szkoleniowej.

Predyspozycje psychofizyczne obejmują między innymi: szybkość, wytrzymałość, siłę, zwinność, inteligencję, odporność na stres, wyobraźnię przestrzenną, koordynację wzrokowo – ruchową.

## **Zadania**

Główne założenia szkoleniowe – sprawność, technika i taktyka

1. Kształtowanie i rozwijanie wydolności i potencjału motorycznego organizmu,
2. rozwijanie ogólnej sprawności fizycznej w formach obwodu stacyjnego i strumieniowej,
3. nauczanie i doskonalenie umiejętności technicznych,
4. rozwijanie możliwości indywidualnych oraz umiejętności gry 1x1,
5. wprowadzenie małych gier (4x4 – 8x8) na ograniczonej przestrzeni, których głównym zadaniem jest kształtowanie nawyków i umiejętności takich jak:
  - agresywne krycie przeciwnika i uwalnianie się od przeciwnika,
  - doskonalenie uderzeń głową i nogą, różne formy gry 1x1, gry ciałem i odbioru piłki,
  - współdziałanie w grze zawodników, formacji i całego zespołu,
  - kształtowanie właściwych zachowań – właściwa ocena sytuacji w grze, szybkość i skuteczność działania, umiejętność rozegrania sytuacji 1x1, 2x1, 3x2, 4x3,
  - nauczanie i doskonalenie rozegrania stałych fragmentów gry.