

Program zajęć z wychowania fizycznego dla klas I-III z dyscypliny piłki nożnej



Cele szkoleniowe w klasach 1-3



Radość z zabawy

Wszechstronny trening podstawowy



Różnorodna oferta ruchowa



Organizowanie festynów sportowych



Rozwijanie samodzielności

Uwagi do wieku 7-9 lat

- Ogromna chęć do ruchu i rywalizacji sportowej.
- Szybko się męczą i szybko regenerują
- Duża ruchliwość
- Słabo rozbudowana muskulatura
- Niski poziom zdolności koordynacyjnych
- Zróżnicowany poziom podstawowych umiejętności ruchowych
- Duża ciekawość
- Ograniczona zdolność koncentracji uwagi
- Wysoki poziom egocentryzmu
- Mocne zorientowanie na trenera jako wzór.
- Rozwinięty świat fantazji

Cele szkoleniowe

- Zachęcać i stymulować pracę w małych grupach.
- Zapewnić radość i przyjemność z gry w piłkę i udziału w treningach.
- Poprawa podstawowych umiejętności ruchowych (skok, rzut, chwyt itd.)
- Zachęcać do kreatywności, improwizacji i wdrażania własnych pomysłów podczas nauczania nowych ruchów.
- Zachęcać do próbowania, nie krytykować porażek zachęcać do uczenia się poprzez samo odkrywanie.
- Stymulować rozwój osobowości!
- Stosować wszechstronne środki treningowe obejmujące wszystkie rodzaje ruchów z i bez przyboru.



Treści zajęć treningowych

- Stosować w treningu:
- Różne przyrządy i przybory jak koła, obręcze, skrzynie, ławki, materace, piłki, balony, taśmy itd.
- Gry i zabawy podczas których dzieci poznają różnego rodzaju piłki (tenisową, siatkową, gumową itd.)
- Różnorodne zadania z piłką przy nodze.
- Gry z kombinacją ruchów np. biegów i skoków, rzutów lub strzałów.
- Proste zabawy bieżne i berki.
- Małe gry od 1 x 1 do max. 4 x 4.



Praktyczne wskazówki do zajęć treningowych

- Każde zajęcia wspólnie z dziećmi zaczynać i kończyć. Dzieci i trener wspólnie siadają na ziemi, dzięki czemu podopieczni szkoleniowca mają jasny punkt orientacyjny kiedy się trening właściwie zaczyna. Koncentracja orientuje się na trenerze!
- Objasniać w prosty i zwięzły sposób, często modulując głos, gesty i mimikę. Można stosować sformułowania z bajek i kreskówek.
- Objasniać tylko najbliższe zadanie – nie cały trening. Zadania przedstawiać na rysunkach lub ujmować w język fantazji.
- Zapewniać wysoką motywację i napięcie emocjonalne. Okazywać wysokie zaangażowanie duchowe w zajęcia.
- Dawać nie tylko wskazówki co do właściwej formy przebiegu danego ruchu, ale przede wszystkim dawać zadania (ćwiczenia lub gry) które wymuszają konkretne lub dowolne ruchy!
- Dzieci uczą się nie tylko na zasadzie naśladowania, ale również własnych prób i błędów podczas gier!
- Trener jest wzorem dla zawodnika!
- Pracując z tą grupą wiekową trener musi umieć dobrze pokazać!!!
- Dużo zależy od atmosfery w jakiej wychowywane są dzieci we własnych domach. Otwartość, miłość i serdeczność wspomagają właściwą atmosferę do rozwoju ducha sportowego.
- Trener dla skrzatów nie jest nauczycielem techniki czy taktyki tylko organizatorem zabawy, członkiem zespołu, wychowawcą, przyjacielem i kimś bliskim, komu można ufać!



Struktura zajęć

wiek	Liczba zajęć/tydzień	Czas trwania zajęć
Do 7 lat		60' 



Skrzaty

Struktura zajęć

Zajęcia treningowe prowadzone w konwencji bajek...

- Harry Potter
- Scoby Doo
- Krasnoludki
- Auta
- Gumisie
- ZOO
- Policjanci i złodzieje
- Piraci
- Shrek
- Smerfy i Gargamel



Formy szkolenia w kategorii Żak:



Liczba zajęć w tygodniu: 2. Czas trwania zajęć; 45 min. Struktura zajęć:

