

# **P R O G R A M**

## **zajęć sportowych dla uczniów szkół podstawowych z klas 4–6 promujących grę w piłkę nożną**

**Autor programu:**

Jarosław Ryhanycz

Szczecin, 2010 r.

Program opracowano w ramach projektu: „Atrakcyjna szkoła drogą do sukcesu” współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki 2007-2013

## Spis treści:

- I. Wstęp
- II. Opis sposobu realizacji celów
- III. Cele kształcenia i wychowania
- IV. Treści kształcenia
- V. Plan nauczania
- VI. Sposoby osiągnięcia celów kształcenia i wychowania
- VII. Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia
- VIII. Scenariusze zajęć
- IX. Zalecana literatura

## I. Wstęp

Według teoretyków wychowania fizycznego, lekarzy i fizjologów na wiek 11-12 lat przypada okres tzw. złotego dzieciństwa. Wyraża się on bardzo harmonijnym rozwojem organizmu, dużą plastycznością ruchową, zrównoważonymi procesami pobudzania i hamowania. Motoryka znajduje w tym okresie bardzo silne oparcie w możliwościach układu wegetatywnego. Dzięki zwiększonej liczbie skurczów serca i szybszemu obiegowi krwi, pracujące mięśnie zdolne są do wykonywania większych wysiłków fizycznych. Dzieci w tym wieku przejawiają wielką ochotę do ćwiczeń ruchowych, opanowują bardzo szybko trudne i złożone koordynacyjnie ćwiczenia techniczne.

Jest więc to okres, w którym najlepiej rozpocząć systematyczne szkolenie podstawowe, w wyniku którego uczniowie powinni opanować wiele elementów z zakresu techniki, jak również elementarne założenia taktyczne. Oprócz ćwiczeń techniczno-taktycznych należy podczas zajęć zwracać uwagę na rozwijanie koordynacji ruchowej, poprzez wykonywanie ćwiczeń zwinnościowych, troszcząc się o zabezpieczenie ruchomości w stawach: skokowym, biodrowym i barkowym oraz gibkości kręgosłupa.

Program został opracowany w celu stworzenia możliwości wyrównania szans uczniów klas 4-6 szkół podstawowych, z miejscowości do 25 tysięcy mieszkańców.

Zajęcia będą prowadzone w ramach zajęć pozalekcyjnych, w wymiarze dwóch godzin tygodniowo. W czasie zajęć uczniowie powinni opanować założone w programie cele. Dzieci, uczestnicząc w tych zajęciach, mogą w pełni zaspokoić swoje potrzeby w zakresie aktywności ruchowej. Mogą także wykazać się we współzawodnictwie i rywalizacji. Zajęcia kształtują postawę współdziałania zespołowego i wzajemnej odpowiedzialności. Ważnym elementem zajęć jest rozwijanie zasady *fair play*. Uczestnictwo w zajęciach kształtuje wśród uczniów postawę prozdrowotną i umiejętność zagospodarowania sobie wolnego czasu. Wdraża do aktywnego i systematycznego uprawiania sportu.

W tym programie chciałbym, by głównym celem, obok aktywizacji sportowej wszystkich uczniów, była możliwość wyrównania szans w stosunku do rówieśników.

Program wychowania przez sport daje szansę na obniżenie zachowań agresywnych i patologicznych wśród uczniów szkół podstawowych województwa zachodniopomorskiego. Dla nauczycieli wychowania fizycznego stwarza możliwość podwyższenia kompetencji w zakresie wyrównywania szans edukacyjnych uczniów oraz wdrażania programów zapobiegania patologii i agresji.

## II. Opis sposobu realizacji celów

Program zajęć sportowych dotyczących wyrównywania szans uczniów realizowany będzie w szkole przede wszystkim w ramach zajęć pozalekcyjnych. Dzieci będą mogły na nich rozwijać i podnosić na wyższy poziom swoje umiejętności ruchowe oraz kształtować swój stosunek do aktywności fizycznej.

Każdy człowiek ma naturalną potrzebę ruchu, przejawiającą się już od dzieciństwa. U niektórych osób potrzeby te są silniejsze od innych z powodu większego temperamentu. Dla innych ruch staje się koniecznością, na przykład z powodu nadwagi czy chorób cywilizacyjnych.

Pozalekcyjne zajęcia sportowe dają uczniom możliwość spędzania czasu wolnego aktywnie i z pożytkiem dla ich zdrowia. Pozwalają odpocząć, zregenerować siły fizyczne i psychiczne po całodziennym pobycie w szkole oraz rozwijać i pogłębiać zainteresowania sportowe.

Zajęcia będą prowadzone w ramach zajęć pozalekcyjnych, w wymiarze dwóch godzin tygodniowo, w grupach 15-osobowych. W ich trakcie uczniowie powinni opanować założone w programie cele. Zajęcia będą się odbywały na boisku szkolnym, w sali gimnastycznej, na terenie przyszkolnym oraz w pobliżu miejsca zamieszkania. Uczniowie uczestniczący w programie będą mogli sprawdzić stopień opanowania swoich umiejętności.

Program będzie realizowany od 1 września 2010 r. do 31 sierpnia 2011 r.

## III. Cele kształcenia i wychowania

1. Wyrównanie szans uczniów szkół podstawowych z klas 4–6.
2. Uświadomienie potrzeby prowadzenia zdrowego stylu życia i dbałości o prawidłową postawę ciała.
3. Wszechstronne przygotowanie sprawnościowe, polegające na kształtowaniu i doskonaleniu podstawowych zdolności motorycznych (szybkość, koordynacja ruchowa, gibkość).
4. Propagowanie zdrowego stylu życia poprzez rekreacyjną aktywność fizyczną.
5. Działania wychowawcze poprzez wdrażanie do realizacji aktywności ruchowej i określenie roli czasu wolnego i wypoczynku.
6. Rozładowanie napięć psychicznych oraz skierowanie nagromadzonej energii w stronę aktywności fizycznej.
7. Pokonywanie bariery nieśmiałości i innych zahamowań.
8. Rozwijanie ekspresji ruchowej.
9. Wielostronne przygotowanie techniczne związane z nauczaniem i doskonaleniem umiejętności ruchowych niezbędnych do skutecznego zachowania się w walce sportowej.
10. Przygotowanie taktyczne rozumiane jako nauczanie i doskonalenie metod skutecznego prowadzenia walki sportowej.
11. Nabywanie umiejętności regulowania stanów emocjonalnych.

#### IV. Treści kształcenia i opis założonych osiągnięć ucznia

Blok zajęć	Zagadnienia tematyczne	Opis założonych osiągnięć ucznia	
		Szczegółowe cele kształtujące	Szczegółowe cele wychowawcze
Blok zajęć rozwojowych promujących grę w piłkę nożną.	1. Ćwiczenia oswajające ucznia z piłkami (w miejscu i w ruchu): – test sprawności technicznej.	Panowanie zawodnika nad piłką. Umiejętności: – wyrabianie czucia piłki przez zawodnika. Motoryczność: – kształtowanie sprawności ogólnej. Wiadomości: – zasady gry w piłkę nożną; interpretuje podstawowe przepisy dotyczące boiska i wprowadzania piłki do gry.	– Dostarczenie motywacji do uczestnictwa w zajęciach sportowych poprzez wprowadzenie samokontroli i samooceny zawodników. – Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. – Zna i przestrzega podstawowych przepisów bhp w czasie zajęć sportowych.
	2. Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku ruchu na sygnał wzrokowy: – gry i zabawy w nauczaniu podstawowych elementów technicznych.	Umiejętności: – potrafi wykonać prawidłowo technicznie zadania, – potrafi korygować własne błędy. Motoryczność: – kształtuje koordynację ruchową (szybkość reakcji, orientację w przestrzeni, równowagę), – doskonali zwinność. Wiadomości: – zna cel poszczególnych zabaw i gier oraz wie, jakie elementy techniki one kształtuje.	– Uczeń chętnie wykonuje zadane przez nauczyciela ćwiczenia. – Uczeń dba o dobrą atmosferę wśród ćwiczących. – Dokładnie wykonuje ćwiczenia oraz przestrzega zasad bezpieczeństwa.
	3. Uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy.	Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych. Umiejętności: – prawidłowe wykorzystanie uderzeń, podań i strzałów nogą. Motoryczność: – kształtowanie szybkości i zwinności. Wiadomości: – zna rodzaje uderzeń piłki nogą oraz wie, jak i kiedy je wykorzystywać.	Rozwijanie współpracy i integracji w grupie. Uczeń: – uczestniczy w grach i zabawach, – uczestniczy w ćwiczeniach, – dba o poprawne wykonywanie ćwiczeń, – rozwija samokontrolę.
	4. Przyjęcie piłki stopą z powietrza oraz toczącej się po podłożu.	Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych. Umiejętności: – prawidłowe wykonanie wszystkich rodzajów podań i przyjęć piłki. Motoryczność: – kształtowanie szybkości, skoczności i zwrotności. Wiadomości: – zna rodzaje uderzeń piłki i sposoby wykorzystania ich w grze.	– Stosuje w codziennej praktyce zasadę <i>fair play</i> , – stworzenia możliwości aktywnego spędzania wolnego czasu przez uczniów.
	5. Podanie piłki do wychodzącego partnera - z miejsca i po prowadzeniu piłki.	Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych. Umiejętności: – prawidłowe wykonywanie uderzeń piłki. Motoryczność: – ćwiczenie szybkości wykonywania uderzeń, – kształtowanie zwinności, skoczności, wytrwałości. Wiadomości: – zna najlepszy sposób podania piłki.	Uczeń: – aktywnie uczestniczy w lekcji, – akceptuje konieczność samooceny, – porównuje swoją technikę ze współćwiczącym, – koryguje błędy własne i współćwiczącego.



	6. Doskonalenie techniki indywidualnej.	<p>Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych.</p> <p>Umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– panowanie nad piłką,</li> <li>– wyczuwanie odległości i orientacja w przestrzeni.</li> </ul> <p>Motoryczność:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– rozwijanie sprawności ogólnej i koordynacji wzrokowo-ruchowej.</li> </ul> <p>Wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– zasady gry w piłkę nożną.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– uczestniczy w grach i zabawach,</li> <li>– uczestniczy w ćwiczeniach,</li> <li>– dba o poprawne wykonanie ćwiczenia,</li> <li>– rozwija samokontrolę.</li> </ul>
	7. Nauka i doskonalenie zwodów z piłką i bez piłki.	<p>Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych.</p> <p>Umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wykonanie wszystkich rodzajów zwodów.</li> </ul> <p>Motoryczność:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– kształtowanie szybkości i zwrotności.</li> </ul> <p>Wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– definicja zwodów,</li> <li>– klasyfikacja zwodów,</li> <li>– do czego służą zwody w grze.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– chętnie wykonuje ćwiczenia zadane mu przez nauczyciela,</li> <li>– dba o dobrą atmosferę wśród ćwiczących,</li> <li>– dokładnie wykonuje ćwiczenia,</li> <li>– przestrzega zasad bezpieczeństwa.</li> </ul>
	8. Nauka zwodów i dryblingu.	<p>Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych.</p> <p>Umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wykonanie dryblingu i wykorzystanie go podczas gry.</li> </ul> <p>Motoryczność:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– kształtowanie szybkości i zwrotności.</li> </ul> <p>Wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– definicja dryblingu,</li> <li>– cel wykorzystania dryblingu w grze,</li> <li>– technika zwodów.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wykonuje ćwiczenia zadane mu przez nauczyciela,</li> <li>– dba o dobrą atmosferę wśród ćwiczących,</li> <li>– dokładnie wykonuje ćwiczenia,</li> <li>– przestrzega zasad bezpieczeństwa.</li> </ul>
	9. Nauka atakowania.	<p>Proste kombinacje w ataku pozycyjnym i szybkim.</p> <p>Umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– doskonalenie podań i strzałów.</li> </ul> <p>Motoryczność:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– kształtowanie orientacji przestrzennej.</li> </ul> <p>Wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– dokładność podań jako warunek niezbędny skutecznych akcji ofensywnych.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wykonuje ćwiczenia zadane mu przez nauczyciela,</li> <li>– dba o dobrą atmosferę wśród ćwiczących,</li> <li>– dokładnie wykonuje ćwiczenia,</li> <li>– przestrzega zasad bezpieczeństwa.</li> </ul>
	10. Doskonalenie cech motorycznych i umiejętności technicznych w grze szkolnej i właściwej.	<p>Nauka i doskonalenie cech motorycznych i umiejętności technicznych.</p> <p>Umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– dokładne podania i strzały,</li> <li>– uwalnianie się od przeciwnika,</li> <li>– gra ciałem.</li> </ul> <p>Motoryczność:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– kształtowanie wszystkich cech motorycznych.</li> </ul> <p>Wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– przepisy gry,</li> <li>– zadania w ataku i obronie.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wykonuje ćwiczenia zadane mu przez nauczyciela,</li> <li>– dba o dobrą atmosferę wśród ćwiczących,</li> <li>– sam dokładnie wykonuje ćwiczenia,</li> <li>– przestrzega zasad bezpieczeństwa.</li> </ul>
	11. Gry i zabawy doskonalące strzał na bramkę.	<p>Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych i motorycznych ze szczególnym uwzględnieniem koordynacji i szybkości.</p> <p>Umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– prawidłowe wykonywanie uderzeń.</li> </ul> <p>Motoryczność:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– szybkość wykonywania uderzeń,</li> <li>– koordynacja, zwinność, skoczność, wytrwałość.</li> </ul> <p>Wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wybór najlepszego sposobu podania piłki i oddania strzału na bramkę.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– posiada umiejętność współdziałania w grupie,</li> <li>– stosuje w codziennej praktyce zasadę <i>fair play</i>.</li> </ul>

	12. Trening strzelecki – doskonalenie uderzeń piłki na bramkę.	<p>Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych i motorycznych ze szczególnym uwzględnieniem koordynacji i szybkości.</p> <p>Umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– prawidłowe wykonanie podań i strzałów na bramkę.</li> </ul> <p>Motoryczność:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– kształtowanie szybkości, zwrotności, skoczności.</li> </ul> <p>Wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– poznanie rodzajów podań i strzałów oraz sposobów ich wykorzystania w grze.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– posiada umiejętność współdziałania w grupie,</li> <li>– stosuje w codziennej praktyce zasadę <i>fair play</i>.</li> </ul>
	13. Taktyka ataku indywidualnego.	<p>Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych.</p> <p>Umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– nauczanie/doskonalenie umiejętności wyjścia na pozycję,</li> <li>– doskonalenie techniki podań bez przyjęcia.</li> </ul> <p>Motoryczność:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– kształtowanie szybkości i zwrotności,</li> <li>– stosowanie arytmicznego biegu.</li> </ul> <p>Wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– najlepszy sposób podania piłki.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– posiada umiejętność współdziałania w grupie,</li> <li>– stosuje w codziennej praktyce zasadę <i>fair play</i>.</li> </ul>
	14. Nauka obrony indywidualnej i zespołowej.	<p>Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych.</p> <p>Umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– kształtowanie umiejętności dokładnego podania piłki pomimo atakującego przeciwnika.</li> </ul> <p>Motoryczność:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– kształtowanie szybkości (działania technicznego).</li> </ul> <p>Wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wybór najlepszego sposobu podania piłki,</li> <li>– przygotowanie organizmu do wysiłku poprzez prawidłową rozgrzewkę.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– potrafi samodzielnie stosować podczas gry zdobyte wiadomości i umiejętności, z zakresu techniki i taktyki,</li> <li>– potrafi efektywnie współdziałać w grupie,</li> <li>– stosuje w codziennej praktyce zasadę <i>fair play</i>.</li> </ul>
	15. Nauka i doskonalenie techniki bramkarza – chwyt piłek.	<p>Nauka podstawowych elementów techniki gry bramkarza.</p> <p>Umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– potrafi wykonać zadania prawidłowo technicznie,</li> <li>– potrafi korygować własne błędy.</li> </ul> <p>Motoryczność:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– kształtuje szybkość i skoczność.</li> </ul> <p>Wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wie, jakie czynności wykonuje bramkarz podczas obrony i ataku,</li> <li>– zna przepisy gry dotyczące bramkarza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Potrafi podporządkować się przepisom i regułom działania.</li> </ul>



	<p>16. Czynności zawodnika podczas przechodzenia z obrony do ataku i odwrotnie.</p>	<p>Nauka i doskonalenie elementów taktycznych, kształtowanie orientacji przestrzennej podczas ćwiczeń taktycznych. Umiejętności: – potrafi skrócić pole gry. Motoryczność: – doskonalili szybkość startową i zwrotność. Wiadomości: – zna znaczenie i warunki zastosowania skrócenia pola gry w systemie 1-4-4-2 w linii, przy obronie strefowej.</p>	<p>– współpracuje w grupie w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku, – stara się pomagać słabszym.</p>
	<p>17. Kombinacje taktyczne w ataku zakończone strzałem.</p>	<p>Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w piłce nożnej. Umiejętności: – nauka przeprowadzania kombinacji w ataku. Motoryczność: – doskonalenie szybkości. Wiadomości: – skuteczność strzałów na bramkę. Po zajęciach uczeń: – dysponuje wiedzą o różnych możliwościach przeprowadzenia ataku, – znajduje sposób na oddanie skutecznego strzału na bramkę.</p>	<p>Uczeń: – jest świadomy potrzeby ćwiczenia szybkości w piłce nożnej.</p>
	<p>18. Nauka zespołowej obrony strefowej.</p>	<p>Zadania formacji drużyny w różnych fazach gry. Umiejętności: – nauka obrony strefowej. Motoryczność: – szybkość startowa, – zwrotność. Wiadomości: – znaczenie zastosowania obrony strefowej.</p>	<p>Uczeń: – współpracuje w grupie w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku, – stara się pomagać słabszym.</p>
	<p>19. Sprawdzian sprawności ogólnej zawodników – testy określające sprawnościowy potencjał młodych zawodników.</p>	<p>Określenie potencjału sprawnościowego młodych piłkarzy. Umiejętności: – testy określające sprawnościowy potencjał młodych zawodników. Motoryczność: – kształtowanie wszystkich cech motorycznych. Wiadomości: – sposoby sprawdzania przygotowania ruchowego.</p>	<p>Dostarczenie odpowiedniej motywacji do uczestnictwa w zajęciach sportowych poprzez samokontrolę i samoocenę zawodników.</p>
	<p>20. Sprawdzian sprawności specjalnej zawodników. – Próby przygotowania (ruchowego) technicznego, – miniturniej piłkarski.</p>	<p>Określenie technicznego potencjału młodych piłkarzy Umiejętności: – testy określające sprawnościowy potencjał młodych zawodników. Motoryczność: – kształtowanie wszystkich cech motorycznych. Wiadomości: – sposoby sprawdzania przygotowania technicznego.</p>	<p>Dostarczenie odpowiedniej motywacji do uczestnictwa w zajęciach sportowych poprzez samokontrolę i samoocenę zawodników. Uczeń: – potrafi z pomocą nauczyciela/osoby dorosłej zorganizować miniturniej piłki nożnej, – opanował terminologię i podstawowe przepisy gry w piłkę nożną, niezbędne przy realizacji zadań indywidualnych i zespołowych.</p>

## V. Przykładowy plan nauczania

Blok	Tematy zajęć	Liczba godzin
Blok zajęć rozwojowych, promujących grę w piłkę nożną.	Ćwiczenia osławajające ucznia z piłkami (w miejscu i w ruchu).	2
	Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku ruchu na sygnał wzrokowy.	2
	Uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy.	2
	Przyjęcie piłki stopą: z powietrza i toczącej się po podłożu.	2
	Podanie piłki do wychodzącego partnera – z miejsca i po prowadzeniu piłki.	2
	Doskonalenie techniki indywidualnej.	2
	Nauka i doskonalenie zwodów z piłką i bez piłki.	2
	Nauka zwodów i dryblingu.	2
	Nauka atakowania.	2
	Doskonalenie cech motorycznych i umiejętności technicznych w grze szkolnej i właściwej.	2
	Gry i zabawy doskonalące strzał na bramkę.	2
	Trening strzelecki – doskonalenie uderzeń piłki do bramki.	2
	Taktyka ataku indywidualnego.	2
	Nauka obrony indywidualnej i zespołowej.	2
	Nauka i doskonalenie techniki bramkarza - chwyt piłek.	2
	Czynności zawodnika w przechodzeniu z obrony do ataku.	2
	Kombinacje taktyczne w ataku zakończone strzałem.	2
	Nauka obrony zespołowej strefowej	2
	Sprawdzian sprawności ogólnej zawodników.	2
	Sprawdzian sprawności specjalnej zawodników.	2
	RAZEM	40h

## VI. Sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania

Przy określaniu zadań szkoleniowo-sportowych uwzględniać należy następujące czynniki:

- stan somatyczny i zdrowie ćwiczących,
  - poziom sprawności fizycznej,
  - umiejętności taktyczno-techniczne,
  - cechy wolicjonalne i charakterologiczne,
- oraz podstawowe składowe szkolenia:
- przygotowanie ogólne,
  - przygotowanie specjalne.

Należy śledzić rozwój fizyczny ćwiczących, jak również tempo wyników uzyskiwanych w sprawdzianach z zakresu sprawności ogólnej i specjalnej.

### Przygotowanie ogólne

Najlepszymi i najwłaściwszymi formami prowadzącymi do wszechstronnego rozwoju fizycznego są wszelkiego rodzaju gry i zabawy, i one powinny dominować w procesie szkoleniowym.

Wśród cech motorycznych największy nacisk należy położyć na zwinność. Przyjąć należy, iż wszystkie ćwiczenia z piłkami, zabawy i gry, sztafety sprzyjają rozwojowi fizycznemu uczniów. Należy wziąć pod uwagę również fakt, że dzieci chodzą do szkoły, w której podczas lekcji WF-u poddawani są różnym ćwiczeniom fizycznym, wynikającym z programu nauczania. Tak więc, połączenie pewnej grupy ćwiczeń wykonywanych podczas lekcji wychowania fizycznego z ćwiczeniami występującymi w zajęciach popołudniowych, powinny zapewnić omawianej grupie uczniów pełny, wszechstronny rozwój biologiczny, jak również przyczynić się do podnoszenia sprawności motorycznej.

### Przygotowanie specjalne

#### 1. Technika

Nauczanie i doskonalenie podstawowych elementów technicznych powinno stanowić kolejne priorytetowe zadanie realizacji programu. Proces nauczania techniki jest w piłce nożnej bardzo złożony, dlatego też należy kierować się przyjętymi w tym zakresie ustaleniami dotyczącymi systematyki nauczania. Wszystkie ćwiczenia techniczne należy wykonywać w ruchu, a doskonalić podczas gier w różnych warunkach (boiska o zmniejszonych wymiarach, sale sportowe etc.) i przy różnej liczebności drużyn (drużyny 3, 4, 5, 7-osobowe).

#### 2. Taktyka

Każdy rodzaj walki sportowej wymaga przemyślanego sposobu jej przeprowadzenia i zawsze łączy się z przygotowaniem kondycyjnym i technicznym. Niezbędne jest, począwszy od pierwszych godzin zajęć, wprowadzenie elementów taktycznych. Bardzo pomocne w przyswajaniu podstaw taktyki będą gry uproszczone oraz gry szkolne zakładające konsekwentną realizacją określonych założeń, np.: gra z jednym lub dwoma dotknięciami piłki, podanie lub strzał poprzedzony zwodem, podanie tylko tyłem etc.

Podczas gier szkolnych, chłopcy powinni grać na różnych pozycjach, natomiast w trakcie meczów należy dążyć do takiego ustawienia zawodników na boisku, by tworzyli oni szkielet zespołu, zdolny do realizowania omówionych wcześniej założeń taktycznych. Kierować się przy tym należy aktualnymi umiejętnościami technicznymi i walorami fizycznymi poszczególnych zawodników. Istotne znaczenie będą miały również cechy psychiczne (odwaga, agresywność, zaangażowanie, wola walki, etc.).

Każde nowe ćwiczenie taktyczne należy poprzedzić teorią wyrażoną krótkimi i jasno sprecyzowanymi zdaniami.

### **Sposoby osiągnięcia celów kształcenia i wychowania:**

1. Zasady nauczania:
  - aktywności i świadomości,
  - pogłębowości,
  - stopniowania trudności,
  - systematyczności,
  - utrwalania,
  - przystępności i indywidualizacji zadań.
2. Metody nauczania:
  - analityczna,
  - syntetyczna,
  - kompleksowa.
3. Metody przekazywania wiadomości:
  - demonstracja,
  - opowiadanie,
  - dyskusja,
  - pogadanka.
4. Formy prowadzenia zajęć:
  - ścisła,
  - fragmentów gry,
  - nauczanie przez grę: uproszczoną, szkolną, właściwą.
  - zabawowa.

### **VII. Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia**

1. Test sprawnościowy i jego analiza.
2. Sprawdzian umiejętności technicznych.
3. Udział w zawodach sportowych i miniturniejach.
4. Udział w obozie integracyjno-sportowym.
5. Ocena pokazów i prezentacji.
6. Ankieta.
7. Test.

## Oznaczenie scenariusza: I.2.1

**Temat zajęć:** Ćwiczenia oswojające ucznia z piłkami (w miejscu i w ruchu).

**Przeznaczenie:** uczniowie z klas 4–6.

**Cel ogólny:** Panowanie zawodnika nad piłką.

**Cele szczegółowe:**

**Umiejętności:**

- wyrabianie czucia piłki przez zawodnika;

**Motoryczność:**

- kształtowanie sprawności ogólnej;

**Wiadomości:**

- zasady gry w piłkę nożną.

**Pomoce dydaktyczne:**

- piłki,
- znaczniki,
- pachołki,
- małe bramki.


**Metody pracy:**

- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna.

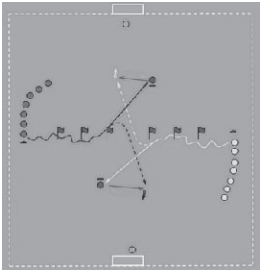
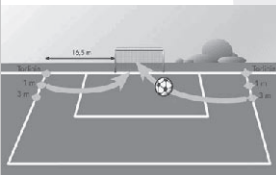
**Formy pracy:**

- zabawowa,
- ścisła,
- fragmentów gry.

## Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część organizacyjno-porządkowa. Sprawdzenie obecności, podanie celów zajęć, sprawdzenie przygotowania grupy do zajęć.			5	Uczniowie ustawieni w rozszypce
2.	Zabawa ożywiająca.	„Berek w dwójkach”. Berek stara się złapać uciekających. Nie wolno puścić ręki partnera z pary.		5	Ćwiczący podzieleni są na dwójki, trzymają się za ręce.
3.	Ćwiczenia kształtujące	W truchcie: – krążenie RR w przód, – krążenie RR w tył, – skłony T w przód na gwizdek, – krok dostawny, – bieg skrzyżny, – skłony T, – skip A z klaskaniem, – krążenie T w prawo, w lewo, – skip B, – podskoki – prawa noga, lewa ręka. W miejscu: – skłony T z pogłębieniem w przód, – skrętoskłony T, – krążenia bioder, – krążenia w stawach kolanowych, – krążenia w stawach skokowych, – skłony głowy w przód i na boki.		15	Ćwiczenia wykonywać w dwóch rzędach, w truchcie do wysokości znaczników. Powrót bez ćwiczeń.
4.	Część główna.	Ćwiczenia oswajające z piłką: – prowadzenie piłki dowolną częścią stopy; na gwizdek zatrzymanie jej podeszwą, – jw.; zatrzymanie piłki kolanem, – jw.; zatrzymanie piłki poprzez siad na piłce, – toczenie piłki podeszwą, – prowadzenie piłki podeszwą, tylko prawą nogą, – jw.; prowadzenie lewą nogą, – prowadzenie piłki na zmianę lewą i prawą nogą, tylko wewnętrzną częścią stopy.	– Piłki, – znaczniki.	20	



		<p>Ćwiczenia techniczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– strzały do bramki po krótkim biegu z piłką w rękach,</li> <li>– strzały do bramki po krótkim prowadzeniu piłki (prowadzenie wewnętrzną częścią stopy, zewnętrzna, prostym podbiciem),</li> <li>– strzały z różnej odległości po wcześniejszym prowadzeniu piłki,</li> <li>– strzały pod dowolnym kątem, po prowadzeniu piłki,</li> <li>– strzały z powietrza z własnego podania (wysoki wyrzut piłki),</li> <li>– strzały po opanowaniu piłki wyrzuconej w górę,</li> <li>– strzały z ustawionej w miejscu w piłki.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Znaczniki,</li> <li>– piłki.</li> </ul>	20	<p>Strzały w formie rywalizacji, w rzędach, bez bramkarza.</p> 
	Test sprawności technicznej Niemieckiego Związku Piłki Nożnej (DFB)	<p>Przeprowadzamy go w polu karnym, z wykorzystaniem bramki. Na liniach bocznych pola karnego, po każdej jego stronie, wyznaczone są trzy punkty:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Punkt A na styku linii pola karnego z linią końcową boiska,</li> <li>– Punkt B na linii bocznej pola karnego, 1 m od linii końcowej boiska,</li> <li>– Punkt C na linii bocznej pola karnego, 3 m od linii końcowej boiska.</li> </ul> <p>Zawodnik wykonuje z dowolnie wybranego punktu cztery uderzenia z rotacją w kierunku bramki. Może dokonać zmiany miejsca i strony z którego będzie wykonywał strzał. Zawodnika ma także możliwość wyboru nogi, którą będzie wykonywał ćwiczenie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Znaczniki,</li> <li>– pachołki,</li> <li>– piłki.</li> </ul>	10	 <p>Wskazówki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– zawodnicy do 13 roku życia wykonują zadania testowe piłkami o rozmiarze 4 (350g),</li> <li>– pozostali zawodnicy wykonują próbę piłkami o rozmiarze 5.</li> </ul> <p>Punktacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– trafienie z punktu A – 20 p.,</li> <li>– trafienie z punktu B – 15 p.,</li> <li>– trafienie z punktu C – 10 p.</li> </ul> <p>Punktowane są trzy najlepsze próby. Maksymalna ilość punktów do zdobycia to 60 p.</p>
5.	Część końcowa.	<p>Ćwiczenia uspokajające:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– podnoszenie piłki z podłoża stopą (prawą i lewą), podeszwą - żonglerka.</li> </ul>		10	Uczniowie w rozsypce.
6.	Podsumowanie lekcji:			5	Uczniowie w rozsypce.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zbiórka,</li> <li>– przypomnienie celów lekcji i ocena ich realizacji,</li> <li>– ocena aktywności uczniów,</li> <li>– pożegnanie.</li> </ul>				

## Oznaczenie scenariusza: I.2.2

**Temat zajęć:** Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku ruchu na sygnał wzrokowy. Gry i zabawy w nauczaniu podstawowych elementów technicznych.

**Przeznaczenie:** uczniowie klas 4–6

**Cel ogólny:** nauka i doskonalenie umiejętności technicznych.

**Cele szczegółowe:**

**Po zajęciach uczeń:**

**Umiejętności:**

- potrafi wykonać prawidłowo technicznie zadania,
- potrafi korygować własne błędy.

**Motoryczność:**

- kształtuje koordynację ruchową (szybkość reakcji, orientację w przestrzeni, równowagę),
- doskonali zwinność.

**Wiadomości:**

- zna cel poszczególnych zabaw i gier,
- wie jaki element techniki kształtuje.

**Pomoce dydaktyczne:**

- piłki nożne,
- pachołki.

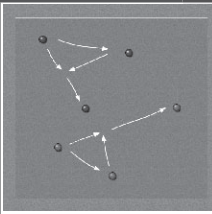
**Metody pracy:**

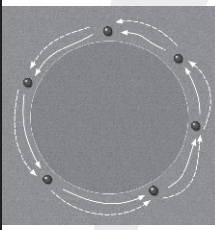
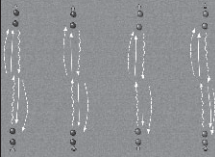
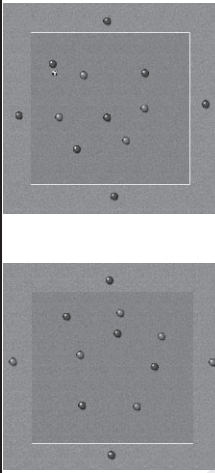
- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna.

**Formy pracy:**

- zabawowa,
- ścisła,
- fragmentów gry.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część wstępna. Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć (zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności).			5	Zbiórka w dwusze-regu.
2.	Przedstawienie tematu i celu zajęć: motywacja do aktywnego uczestnictwa w lekcji objaśnienie, pokaz.			10	
3.	Rozgrzewka. Zabawa ożywiająca.	„Berek z piłką”. Zabawa polega na przemieszczaniu się po boisku w trójkach, podając sobie piłkę. Równocześnie uczniowie starają się wybić piłkę chroniąc przed wybiciem własnej piłki.	– Piłki nożne.	5	
4.	Ćwiczenia kształtujące.	<p>Ćwiczenia w biegu w trójkach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– osoby na zewnątrz wykonują krążenia ramion w przód; zawodnik w środku prowadzi piłkę trzymając jednocześnie partnerów za ręce,</li> <li>– jw.; krążenia ramion w tył,</li> <li>– osoba w środku wyrzuca piłkę w górę przed siebie; osoby na zewnątrz biegną jak najszybciej do piłki; uczeń po wykonaniu wyrzutu piłki wykonuje podskoki,</li> <li>– osoby znajdujące się po zewnętrznej stronie biorą osobę w środku na ręce i przenoszą ją jak najszybciej na drugą stronę boiska;</li> <li>osoba w środku trzyma pomiędzy wyprostowanymi nogami piłkę,</li> <li>– jw.; tyłem.</li> </ul> <p><b>Ćwiczenia w rozsypane w trójkach z piłką:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– stojąc, RR na barki partnerów i wykonujemy skłony T w przód – podania piłki NN.</li> <li>– stojąc tyłem do siebie, RR w górze, chwyt za RR partnerów i wyrok w przód wraz ze skłonem T w tył, piłka w RR wszystkich,</li> <li>– przysiady z partnerem na RR – dwie osoby po zewnętrznej stronie trzymają na RR osobę wewnątrz i wykonują serię przysiadów; osoba w środku NN wyprostowane, piłka między NN,</li> <li>– jedna osoba wykonuje leżenie tyłem z piłką między NN; pozostałe osoby, stojąc naprzeciwko siebie, wykonują skłony T w przód; osoba leżąca wykonuje leżenie przewrotne, próbując piłkę skierować pomiędzy RR osób wykonujących skłony; chwyt piłkę do RR.</li> <li>– w leżeniu przodem skłony T w tył, podania piłki w powietrzu po kole zgodnie z ruchem wskazówek zegara,</li> <li>– dwie osoby leżą tyłem, stopy splecione razem i wykonują równocześnie brzuszki; trzecia osoba z piłką między NN ćwiczy podskoki nad NN partnerów w momencie kiedy znajdują się w pozycji leżącej.</li> </ul>	– Piłki nożne.	15	

5.	Część główna. Kształtowanie i doskonalenie umiejętności oraz rozwijanie sprawności.	Zabawa „Kto pierwszy”. Dzieci zajmują miejsca w siadzie skrzyżnym na obwodzie koła. W kole odliczamy do 4. Po podaniu cyfry przez prowadzącego zajęcia osoba z danym numerem biegnie dookoła koła, zgodnie z ruchem wskazówek zegara i siada na swoje miejsce.	– Piłki nożne.	5	
		Ćwiczenia indywidualne z piłką: – prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy, – jw. zewnętrzną częścią stopy, – jw. prostym podbiciem, – jw. podeszwą, – jw. tyłem do kierunku biegu, – prowadzenie piłki dowolnym sposobem; na sygnał przyspieszenie (na sygnał wzrokowy), – prowadzenie piłki dowolnym sposobem, na sygnał prowadzącego siadamy na piłkę.	– Piłki nożne.	10	Każdy zawodnik z piłką
		Ćwiczenia w dwójkach. Prowadzenie piłki dowolnym sposobem (przy każdym powtórzeniu innym). Na środku boiska następuje przekazanie piłki partnerowi.	– Piłki, – pa-chołki.	10	
		Sztafeta gwiazdzista. Uczniowie prowadzą piłkę dowolnym sposobem. Po obiegnięciu wszystkich zespołów (wraz z własnym) przekazują piłkę pierwszej osobie z rzędu.		10	Wygrywa zespół, który pierwszy, w prawidłowy sposób, ukończy zadanie.
		Gra szkolna Gra 4x4 z wykorzystaniem zawodników ustawionych na obwodzie, grających z zespołem posiadającym piłkę. Zawodnicy w środku pola obowiązkowo muszą przyjąć piłkę (2 kontakty), natomiast zawodnicy na obwodzie zagrywają piłkę bez przyjęcia.  Modyfikacje: ćwiczący w środku, po otrzymaniu podania muszą mieć trzy kontakty z piłką		15	
6.	Część końcowa Czynności organizacyjno-porządkowe, omówienie najczęściej popełnianych błędów przez uczniów, ocenienie osób wyróżniających się na lekcji, pożegnanie.	Uspokojenie organizmu.		5	Zbiórka w dwusze-regu.

### **Oznaczenie scenariusza: I.2.3.**

**Temat zajęć:** Uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy.

**Przeznaczenie:** uczniowie z klas 4–6.

**Cel ogólny:** Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych.

#### **Cele szczegółowe:**

Umiejętności:

- prawidłowe wykorzystanie uderzeń, podań i strzałów nogą.

Motoryczność:

- kształtowanie szybkości i zwinności.

Wiadomości:

- zna rodzaje uderzeń piłki nogą oraz wie jak i kiedy je wykorzystać.

#### **Pomoce dydaktyczne:**

- piłki nożne,
- znaczniki,
- małe bramki.

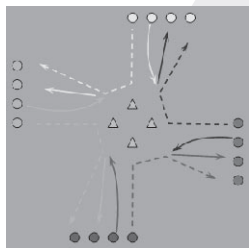
#### **Metody pracy:**

- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna.

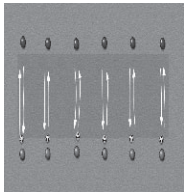
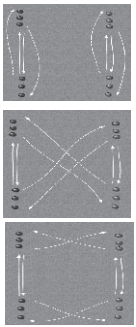
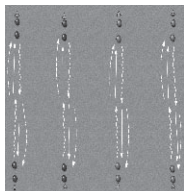
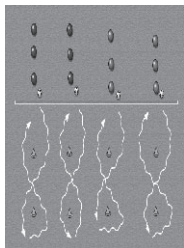
#### **Formy pracy:**

- zabawowa,
- ścisła,
- fragmentów gry.

## Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część wstępna. Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć, zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności.			5	
2.	Przedstawienie tematu i celu zajęć, motywacja do aktywnego uczestnictwa w lekcji, objaśnienie, pokaz.			5	
3.	Rozgrzewka. Zabawa ożywiająca.	Zatrzymaj na komendę. Zabawa odbywa się w kwadracie o boku 10m. Każdy z uczestników wykonuje prowadzenie piłki w dowolnym kierunku i w określony przez trenera sposób. Co jakiś czas trener wymienia część ciała, przy pomocy której uczestnicy muszą zatrzymać toczącą się piłkę, np.: lewa stopa, prawe kolano, lewy łokieć, etc. Starają się to zrobić jak najszybciej, bez użycia rąk, chyba że trener wskaże daną część ciała. Po zatrzymaniu piłki uczniowie kontynuują prowadzenie piłki.		5	Wskazówki: uczestnicy, prowadząc piłkę, nie mogą przekroczyć linii wyznaczającej obwód kwadratu. Należy zwrócić uwagę na krótkie prowadzenie piłki, podniesienie głowy ku górze oraz kontakt wzrokowy z pozostałymi uczestnikami zabawy. Trener może narzucać ćwiczącym sposób prowadzenia piłki. Początkowo należy wskazać część ciała, którą w prosty sposób można zatrzymać piłkę, a następnie stopniowo zwiększamy trudność wykonania ćwiczenia, np.: zatrzymanie lewym barkiem, dwoma kolanami, etc. Po zapoznaniu się przez zawodników z zasadami zabawy, w komendach można łączyć dwie części ciała, np.: lewa stopa i prawe kolano.
4.	Rozgrzewka grupowa w krzyżu, z wykorzystaniem ćwiczeń na koordynację ruchową w truchcie.	Zawodnicy są podzieleni na cztery grupy i ustawieni w odległości ok. 10m od stojaków. Czterech zawodników wykonuje równocześnie ćwiczenie na koordynację ruchową w truchcie do stojaka. Tam wykonują zwrot w prawo i wymieniają podania RR z partnerem z następnego rzędu. Po podaniu piłki wykonuje ponownie ćwiczenie na koordynację ruchową w truchcie i przebiega na koniec kolejnego rzędu. Czterech kolejnych ćwiczących przekazuje piłkę kolejnemu ćwiczącemu w grupie, który rozpoczyna następane powtórzenie.		15	Rozgrzewkę przeprowadzamy w polu 20 x 20 m.  Wskazówki: - rozgrzewka przeznaczona dla grupy minimum 12 zawodników,



		<p>Przykładowe łączenie ćwiczeń koordynacyjnych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wymachy RR w bok do stojaka, podania piłki RR zza głowy i rozmachy RR na przemian w górę i w dół,</li> <li>– obustronne krążenia RR w przód do stojaka, podania piłki RR sprzed klatki piersiowej i obustronne krążenia RR w tył,</li> <li>– krok odstawno-dostawny do stojaka z równoczesnym wykonywaniem wymachów RR w górę i w dół, podanie piłki NN prostym podbiciem z powietrza i krok powrót krokiem skrzyżnym,</li> <li>– skip A do stojaka, podania NN wewnętrzną częścią stopy po podłożu, powrót (skip C).</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenie wykonuje równocześnie 4 zawodników, po jednym z każdej grupy,</li> <li>- co 2-3 powtórzenia należy zmieniać kierunek poruszania się do następnego rzędu,</li> <li>- stosujemy 4 powtórzenia danego układu ćwiczeń,</li> <li>- trener dowolnie dobiera i łączy ćwiczenia,</li> <li>- w młodszych grupach wiekowych zwracamy uwagę na poprawność wykonania ćwiczenia, w starszych na szybkość i zachowanie rytmu,</li> <li>- dla starszych grup wiekowych możemy dowolnie regulować wielkość pola ćwiczeń.</li> </ul>
5.	Część główna. Kształtowanie i doskonalenie umiejętności oraz rozwijanie sprawności.	<p>Ćwiczenie 1</p> <p>Zawodnicy ustawieni naprzeciw siebie. Zawodnik z piłką wykonuje podanie wewnętrzną częścią stopy w kierunku startującego partnera, który przyjmuje piłkę wewnętrzną częścią stopy i odgrywa ją do partnera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Znaczniki,</li> <li>– piłka na parę.</li> </ul>	10	
		<p>Ćwiczenie 2</p> <p>Zawodnik posiadający piłkę podaje ją wewnętrzną częścią stopy do startującego wcześniej w jego kierunku partnera i biegnie za piłką na koniec przeciwległego rzędu. Startujący w kierunku podania zawodnik przyjmuje piłkę podeszwą, następnie wykonuje podanie wewnętrzną częścią stopy do kolejnego zawodnika startującego z przeciwległego rzędu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Znaczniki,</li> <li>– piłki.</li> </ul>	10	
		<p>Ćwiczenie 3</p> <p>Pierwsi zawodnicy w rzędach prowadzą piłkę, wykonują zwód i podają piłkę określoną częścią stopy do partnerów.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Znaczniki,</li> <li>– piłki.</li> </ul>	10	
		<p>Ćwiczenie 4</p> <p>Pierwsi zawodnicy w rzędach prowadzą piłkę, mijają slalomem znaczniki i po minięciu ostatniego z nich podają wewnętrzną częścią stopy do kolejnego startującego z rzędu zawodnika, który przyjmuje piłkę, prowadzi ją i po minięciu znaczników odgrywa ją do następnego partnera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Znaczniki,</li> <li>– piłki.</li> </ul>	10	
		<p>Mała gra.</p> <p>Gra na małe bramki. Liczy się tylko gol strzelony wewnętrzną częścią stopy.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Małe bramki,</li> <li>– piłki.</li> </ul>	15	
	Część końcowa. Czynności organizacyjno-porzędkowe, omówienie najczęściej popełnianych błędów przez uczniów, ocenienie osób wyróżniających się na lekcji, pożegnanie	Uspokojenie organizmu.		5	

## **Oznaczenie scenariusza: I.2.4.**

**Temat zajęć:** Przyjęcie piłki stopą z powietrza oraz toczącej się po podłożu.

**Przeznaczenie:** uczniowie z klas 4–6.

**Cel ogólny:** Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych.

**Cele szczegółowe:**

**Umiejętności:**

- prawidłowe wykonanie wszystkich rodzajów podań i przyjęć piłki.

**Motoryczność:**

- kształtowanie szybkości, skoczności, zwrotności.

**Wiadomości:**

- zna rodzaje uderzeń piłki i sposoby wykorzystanie ich podczas gry.

**Pomoce dydaktyczne:**

- piłki nożne,
- znaczniki,
- małe bramki,
- ławeczki.

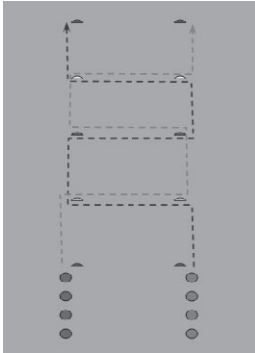
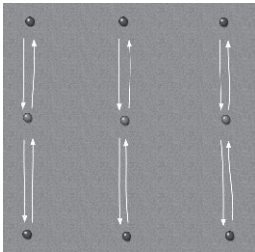
**Metody pracy:**

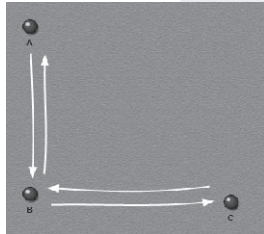
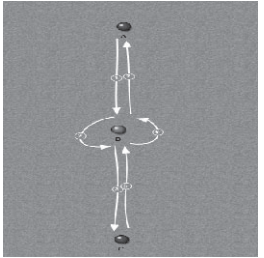
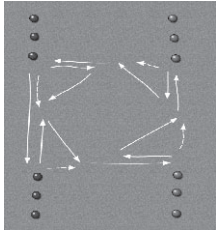
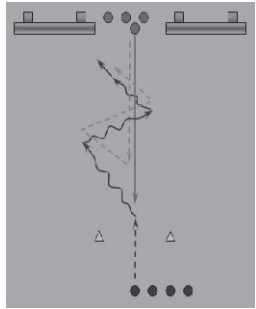
- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna.

**Formy pracy:**

- zabawowa,
- ściśła,
- fragmentów gry.

## Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część wstępna. Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć (zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności).			5	
2.	Przedstawienie tematu i celu zajęć, motywacja do aktywnego uczestnictwa w lekcji, objaśnienie, pokaz.			5	
3.	Rozgrzewka. Przygotowanie organizmu do wysiłku z wykorzystaniem ćwiczeń na koordynację ruchową w truchcie.	łamana rozgrzewka Ćwiczący ustawieni są w dwóch rzędach. Wykonują równocześnie określone ćwiczenia na koordynację ruchową w truchcie, ze zmianą ćwiczenia i kierunku biegu przy każdym ze znaczników. Przykładowe łączenie ćwiczeń: – wymachy RR w bok i rozmachy RR na przemian w górę i w dół, – obustronne krążenia RR w przód i w tył, – krok odstawno-dostawny z równoczesnym wykonywaniem rozmachów RR w górę i w dół oraz krok odstawno-dostawny z obustronnym krążeniem RR w tył, – krok skrzyżny i skip A.	– 10 znaczników.	15	 <p>Wskazówki: zawodnicy, wykonując określone ćwiczenie ze zmianą poziomą, muszą minąć się w biegu. Powrót zawodników na pozycję wyjściową odbywa się w truchcie. Przed każdym powtórzeniem ćwiczący zamieniają się miejscami.</p>
4.	Część główna. Kształtowanie i doskonalenie umiejętności oraz rozwijanie sprawności.	Ćwiczenie 1 Zawodnik znajdujący się po zewnętrznej stronie zagrywa piłkę do zawodnika w środku. Ten przyjmuje piłkę podszwą i odgrywa ją z powrotem. Następnie odwraca się i staruje do piłki podanej przez drugiego zawodnika. Zmiana środkowego następuje po określonej liczbie podań.	– Znaczniki, – piłki.	10	 <p>Modyfikacje: – przyjęcie piłki inną częścią stopy, – podanie piłki półgórną (dorzuconą przez partnera rękami), – przyjęcie piłki prawą nogą, podanie lewą.</p>

		<p>Ćwiczenie 2</p> <p>Zawodnik A podaje piłkę do startującego zawodnika B, który przyjmuje ją lewą nogą, zmienia kierunek (z ćwierć obrotem) i zagrywa piłkę do zawodnika C. Ten przyjmuje piłkę, odgrywa ją z powrotem do zawodnika B, który, po przyjęciu piłki prawą nogą, zmienia kierunek i zagrywa do zawodnika A lewą nogą. Zmiana środkowego następuje po wykonaniu określonej liczbie podań.</p>	<p>– Znaczniki, – piłki</p>	10	 <p>Modyfikacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– przyjęcie piłki prawą nogą i podanie prawą nogą,</li> <li>– zawodnicy A i C podają piłkę bez przyjęcia,</li> <li>– wszyscy zawodnicy podają piłkę bez przyjęcia.</li> </ul>
		<p>Ćwiczenie 3</p> <p>Zawodnik A podaje piłkę do startującego zawodnika B, który przyjmuje ją z półobrotem wewnętrzną częścią stopy i zagrywa piłkę w kierunku startującego zawodnika C. Zawodnik C przyjmuje piłkę i odgrywa ją z powrotem. Po określonej liczbie powtórzeń następuje zmiana ćwiczących.</p>	<p>– Znaczniki, – piłki</p>	10	 <p>Modyfikacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– zawodnicy A i B podają piłkę bez przyjęcia,</li> <li>– zawodnik B podaje piłkę po wcześniejszym przepuszczeniu jej między nogami.</li> </ul>
		<p>Ćwiczenie 4</p> <p>Zawodnik A podaje piłkę do zawodnika B, który odgrywa ją z powrotem do zawodnika A. Następnie zmienia kierunek i biegnie do piłki zagranej przez zawodnika A. Dobięga do niej, podaje do startującego zawodnika C, który z kolei odgrywa piłkę do zawodnika B.</p>	<p>– Znaczniki, – piłki.</p>	10	
		<p>Mała gra taktyczna 1x1</p> <p>Ćwiczenie rozpoczyna zawodnik czerwony, prowadząc piłkę, a następnie podając ją do wybiegającego partnera (niebieskiego). Niebieski przyjmuje piłkę i rozpoczyna pojedynek 1x1. Stara się szybkim prowadzeniem piłki i częstą zmianą kierunku ruchu oraz zastosowaniem zwodów minąć obrońcę i zakończyć akcję strzałem do jednej z bramek (ustawionych z ławeczek). Obrońca stara się blokować dostęp do bramki poprzez odpowiednie ustawienie w stosunku do atakującego i w konsekwencji odebrać mu piłkę.</p>	<p>– Małe bramki, – piłki, – ławeczki.</p>	15	 <p>Wskazówki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– bramki z ławeczek ustawione są w dwóch narożnikach pola ćwiczeń,</li> <li>– zawodnicy powinni często zmieniać kierunek prowadzenia piłki i wykonywać różnorodne zwody,</li> <li>– ćwiczenie kończy się w momencie odbioru piłki przez obrońcę,</li> <li>– po każdym pojedynku następuje zamiana miejsc ćwiczących,</li> <li>– można wprowadzić rywalizację w parach opartą na ilości strzelonych bramek lub odebranych piłek.</li> </ul>

	Część końcowa. Czynności organizacyjno-porządkowe, omówienie najczęściej popełnianych błędów przez uczniów, ocenienie osób wyróżniających się na lekcji, pożegnanie.	Uspokojenie organizmu.		5	
--	---	------------------------	--	---	--

## Oznaczenie scenariusza: I.2.5

**Temat zajęć:** Podanie piłki do wychodzącego partnera – z miejsca i po prowadzeniu piłki.

**Przeznaczenie:** uczniowie z klas 4–6.

**Cel ogólny:** Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych.

**Cele szczegółowe:**

**Umiejętności:**

- prawidłowe wykonywanie uderzeń piłki.

**Motoryczność:**

- ćwiczenie szybkości wykonywania uderzeń,
- kształtowanie zwinności, skoczności, wytrwałości.

**Wiadomości:**

- zna najlepszy sposób podania piłki.

**Pomoce dydaktyczne:**

- piłki nożne,
- znaczniki.

**Metody pracy:**

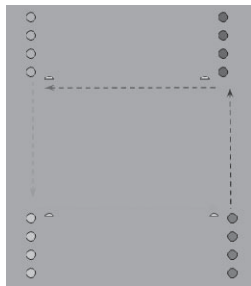
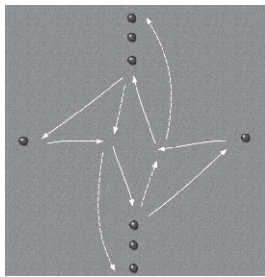
- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna.

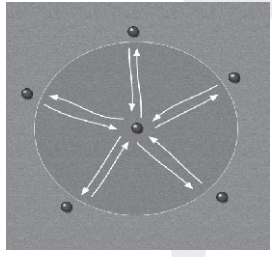
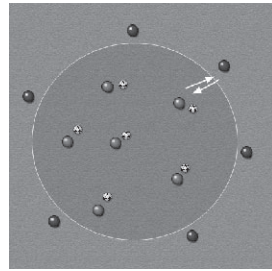
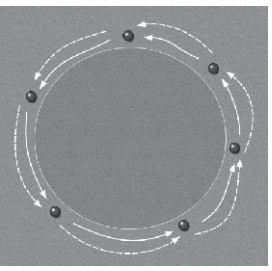
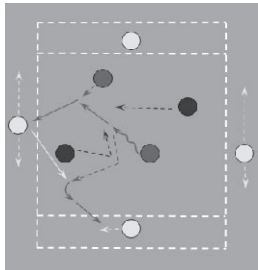
**Formy pracy:**

- zabawowa,
- ścisła,
- fragmentów gry.



Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część wstępna. Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć (zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności).			5	
2.	Przedstawienie tematu i celu zajęć, motywacja do aktywnego uczestnictwa w lekcji, objaśnienie, pokaz.			5	
3.	Rozgrzewka. Przygotowanie organizmu do wysiłku z wykorzystaniem ćwiczeń na koordynację ruchową w truchcie.	Rozgrzewka w kwadracie. Zespół podzielony jest na cztery grupy ustawione w narożnikach kwadratu o boku 10-12 m. Pierwsi zawodnicy z grup wykonują równocześnie ćwiczenie na koordynację w truchcie, ze zmianą miejsca w prawą stronę. Po zmianie miejsca kolejne powtórzenie wykonują następni zawodnicy z danych grup. Przykładowe ćwiczenia: – wymachy RR w bok z przeskokiem z nogi na nogę, – wymachy RR na przemian w górę i w dół, w truchcie tyłem, – na przemian obustronne krążenia RR w przód i w tył, – krok dostawny z równoczesnym wykonywaniem na przemian rozmachów RR w górę i w dół, – krok skrzyżny z obustronnym krążeniem RR w przód.		15	 <p>Wskazówki: – ćwiczenie wykonuje równocześnie 4 uczniów, po jednym z każdej grupy, – należy zmieniać kierunek poruszania się do następnego rzędu, – stosujemy 1 lub 2 powtórzenia danych ćwiczeń, – trener może dowolnie dobierać ćwiczenia, kolejni uczniowie rozpoczynają ćwiczenie po ukończeniu go przez partnerów z poprzednich rzędów.</p>
4.	Część główna. Kształtowanie i doskonalenie umiejętności oraz rozwijanie sprawności.	Ćwiczenie 1 Pierwszy zawodnik z rzędu podaje piłkę w kierunku zawodnika stojącego z boku, który przyjmuje piłkę i szybko odgrywa ją do biegnącego za piłką partnera. Ten przyjmuje piłkę i podaje ją do pierwszego zawodnika z przeciwnego rzędu. Po wykonaniu serii następuje zmiana zawodników stojących z boku.	– Znaczniki, – piłki.	10	

		<p>Ćwiczenie 2</p> <p>Ćwiczący, znajdujący się w środku koła, podaje i przyjmuje piłkę kolejno do poszczególnych zawodników z obwodu. Zmiana środkowego następuje po wykonaniu kilkunastu podań.</p>	<p>– Znaczniki, – piłki.</p>	10	 <p>Modyfikacje: – podanie wykonuje się do dowolnego zawodnika, – jeżeli zawodnik na obwodzie jest odwrócony plecami do wewnątrz koła, środkowy nie może do niego zagrać i musi szukać innego rozwiązania, – podania odbywają się bez przyjęcia piłki.</p>
		<p>Ćwiczenie 3</p> <p>Zawodnicy bez piłek zajmują miejsca na zewnątrz wyznaczonego koła. Zawodnicy z piłkami (wewnątrz koła) prowadzą piłkę, zagrywają ją do wybranych wolnych partnerów na obwodzie i przyjmują otrzymane od nich podanie. Zmiana ćwiczących następuje po określonym czasie.</p>	<p>– Znaczniki, – piłki.</p>	10	 <p>Modyfikacje: – oddanie piłki następuje bez przyjęcia, – podanie piłki ręką i odegranie wewnętrzną częścią stopy z powietrza.</p>
		<p>Ćwiczenie 4</p> <p>Podania po obwodzie koła z przyjęciem piłki stopą i zmianą miejsc za piłką. Zmiana kierunku podania.</p>	<p>– Znaczniki, – piłki.</p>	10	
<p>Gra ma na celu doskonalenie umiejętności utrzymania się przy piłce i współpracy z partnerem.</p>	<p>Mała gra taktyczna 2x2 z 4 neutralnymi zawodnikami.</p> <p>Zadaniem każdego zespołu jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce, oraz wymiana podań z dwoma neutralnymi, znajdującymi się w dwóch dodatkowych strefach, zawodnikami. Za każdą wymianę podania z neutralnymi zawodnikami drużyna otrzymuje jeden punkt. Może ona także wykorzystać w grze możliwość wymiany podań z zawodnikami neutralnymi poruszającymi się po bokach kwadratu. Zawodnicy drużyny przeciwnej dążą do jak najszybszego odbioru piłki, aby jak najszybciej mieć możliwość prowadzenia gry i wymiany podań z neutralnymi zawodnikami.</p> <p>Przykładowy wariant rozegrania: Jeden z zawodników (czerwonych), prowadzi piłkę. Kiedy zawodnik z drużyny przeciwnej stara się mu ją odebrać, zagrywa do swojego partnera z drużyny.</p>	<p>Znaczniki, piłki</p>	15	 <p>Ćwiczenie przeprowadzamy w polu gry 10x10m. Z jego dwóch stron utworzone są dwie dodatkowe strefy. W każdej z nich znajduje się jeden neutralny zawodnik. Neutralni w tych strefach wspomagają zawodników będących w posiadaniu piłki. Dwóch kolejnych neutralnych graczy porusza się po bokach pola gry.</p>	

		Ten wykonuje podanie do stałego, poruszającego się po boku pola gry zawodnika. Ten odgrywa piłkę bez przyjęcia do pierwszego, czerwonego zawodnika, który, podając piłkę do stałego zawodnika z końcowej strefy, zdobywa punkt dla swojej drużyny.			Wskazówki: <ul style="list-style-type: none"> <li>– czas gry uzależniony jest od kategorii wiekowej (od 3 do 5 min.),</li> <li>– należy dążyć do szybkiej wymiany piłki pomiędzy partnerami,</li> <li>– starać się doprowadzić do sytuacji 2x1, wykorzystując do tego neutralnych, poruszających się po boku pola gry zawodników,</li> <li>– neutralni zawodnicy mogą wykonywać podania na jeden bądź dwa kontakty z piłką,</li> <li>– można stosować drybling i zwody pomocne w sytuacji 1x1,</li> <li>– można stosować grę ciałem i zastawianie piłki,</li> <li>– zawodników bez piłki powinna cechować duża ruchliwość (szukanie gry i uwolnienie się od zawodnika kryjącego),</li> <li>– zawodnicy muszą posiadać kontakt wzrokowy z drugim partnerem,</li> <li>– zmiany: zawodnicy, będący dotychczas w środku, zamieniają się miejscami z zawodnikami neutralnymi.</li> </ul>
	Część końcowa. Czynności organizacyjno-porządkowe, omówienie najczęściej powtarzanych błędów, ocenienie osób wyróżniających się na lekcji, pożegnanie.	Zabawa „Zbieracz”. Zadaniem poszczególnych zespołów jest jak najszybsze zebranie sprzętu treningowego, który pozostał po zakończeniu gier. Na sygnał jeden z zawodników z każdej drużyny biegnie na obszar treningowy, zabiera jeden przedmiot i wraca do swojej drużyny. Następnie startuje kolejny zawodnik. Wygrywa zespół, który zbierze więcej sprzętu.		10	

## Oznaczenie scenariusza: I.2.6

**Temat zajęć:** Doskonalenie techniki indywidualnej.

**Przeznaczenie:** uczniowie z klas 4–6.

**Cel ogólny:** Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych.

**Cele szczegółowe:**

**Umiejętności:**

- panowanie nad piłką,
- wyczuwanie odległości i orientacja w przestrzeni.

**Motoryczność:**

- rozwijanie sprawności ogólnej i koordynacji wzrokowo-ruchowej.

**Wiadomości:**

- zasady gry w piłkę nożną.

**Pomoce dydaktyczne:**

- piłki nożne,
- znaczniki,
- małe bramki,
- stojaki,
- chorągiewki.

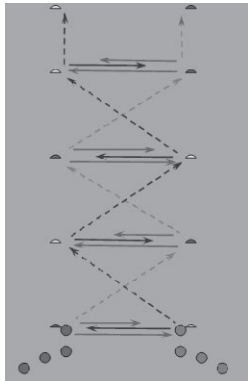
**Metody pracy:**

- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna.

**Formy pracy:**

- zabawowa,
- ścisła,
- fragmentów gry.

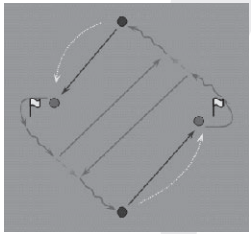
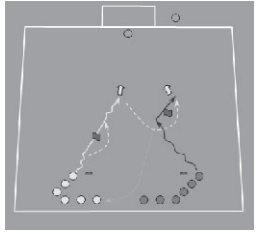
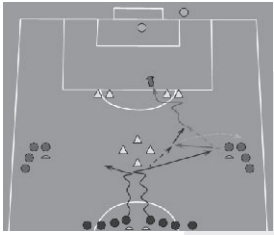
## Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część wstępna. Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć (zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności).			5	
2.	Przedstawienie tematu i celu zajęć, motywacja do aktywnego uczestnictwa w lekcji, objaśnienie, prezentacja.			5	
3.	Rozgrzewka. Przygotowanie organizmu do wysiłku z wykorzystaniem ćwiczeń na koordynację ruchową w truchcie oraz techniki podań bez przyjęcia.	Łamana rozgrzewka. Ćwiczenie rozpoczyna rząd czerwony, przy którym ustawiona jest piłka. Ćwiczący zawodnik wykonuje podanie po podłożu. Partner z przeciwnego rzędu odgrywa piłkę bez przyjęcia. Zawodnik, który rozpoczyna ćwiczenie podaje piłkę jeszcze raz i rozpoczyna, po przekątnej, wykonywanie ćwiczenie na koordynację ruchową. Partner, po zatrzymaniu piłki w miejscu również zmienia pozycję po przekątnej, wykonując ćwiczenia w truchcie. Przy kolejnych talerzykach powtarza się schemat wykonywania ćwiczenia. Następne ćwiczenie rozpoczyna podaniem piłki do partnera zawodnik niebieski.	– 10 znaczników.	15	Do przeprowadzenia tej rozgrzewki potrzebnych jest 10 znaczników w różnych kolorach, ustawionych naprzemian w dwóch liniach, w odległości ok. 5m od siebie. Na początku ćwiczenia, przy czerwonym stojaku ustawiona jest piłka. Kolejne piłki ustawiane są po przekątnych. 

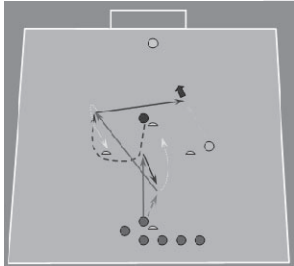
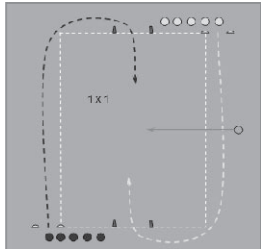
### Wskazówki:

- ćwiczenie rozpoczynają na przemian zawodnicy z przeciwnych rzędów,
- pierwszą zmianę po przekątnej wykonuje zawodnik rozpoczynający ćwiczenie,
- ćwiczący, w trakcie zmiany miejsca, wykonują po dwa powtórzenia danego ćwiczenia z koordynacji ruchowej,
- trener może ustawić dowolną liczbę rzędów talerzyków,
- powrót zawodników na pozycję wyjściową odbywa się w truchcie.



4.	Część główna. Dookonalenie techniki prowadzenia piłki oraz przyjęcia jej wewnętrznym podbiciem. Zastosowanie podań skośnych.	<p>Ćwiczenie 1</p> <p>Ćwiczenie techniki indywidualnej wykonywane jest w polu 15x 15m. Nacisk należy położyć na przyjęcie piłki wewnętrznym podbiciem. Ćwiczenie wykonywane jest równocześnie przez dwóch zawodników z przeciwnych stron.</p> <p>Rozpoczynają realizację ćwiczenia zawodnicy niebiescy, podając po podłożu, do ustawionych przy chorągiewkach, zawodników w czerwonych strojach. Czerwoni przyjmują piłkę wewnętrznym podbiciem PN z półobrotom na zewnątrz i po krótkim prowadzeniu wymieniają między sobą podania skośne. Po przyjęciu piłki zagranej przez partnera prowadzą ją do rzędu przeciwnego, a następnie rozpoczynają kolejne powtórzenie ćwiczenia.</p>	– Piłki, – chorągiewki.	10	 <p>Wskazówki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ćwiczenie jest wykonywane równocześnie przez zawodników z dwóch rzędów,</li> <li>– przyjęciem piłki z półobrotom powinno być poprzedzone wyjście do niej,</li> <li>– zmiana zawodników odbywa się za piłką,</li> <li>– należy zwrócić uwagę na prawidłową technikę przyjęcia piłki wewnętrznym podbiciem z półobrotom.</li> </ul>
	Dookonalenie techniki i celności strzału oraz współpracy z partnerem. Kształtowanie czucia piłki i szybkości działania.	<p>Ćwiczenie 2</p> <p>Założeniem ćwiczenia jest wykonanie w krótkim odstępie czasu dwóch strzałów na bramkę z różnych pozycji. Zawodnikiem oddającym dwa strzały na bramkę jest ćwiczący z grupy żółtej. Po krótkim prowadzeniu zagrywa on piłkę z jednej strony chorągiewki, obiega ją z drugiej i wykonuje strzał na bramkę (bez lub po przyjęciu piłki). Po oddaniu strzału natychmiast wykonuje zwrot w tył i biegnie w kierunku partnera. Drugi z ćwiczących zawodników prowadzi piłkę w kierunku chorągiewki, i widząc wchodzącego za plecami partnera podaje mu piłkę na strzał. Zawodnik oddający strzał na bramkę wykonuje go bez przyjęcia.</p>	– Znaczniki, – piłki.	10	 <p>Wskazówki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– zawodnik obiega chorągiewkę z dowolnej strony,</li> <li>– po oddaniu pierwszego strzału wykonuje szybki start z obiegnięciem za plecami partnera,</li> <li>– po oddaniu dwóch strzałów następuje zamiana miejsc z partnerem,</li> <li>– należy zwrócić uwagę, by strzały oddane były przy szybkości,</li> <li>– można wprowadzić rywalizację pomiędzy zawodnikami, o miano króla strzelców.</li> </ul>
	Nauczanie i dookonalenie techniki zwodów podczas prowadzenia piłki, dookonalenie techniki i celności podań wewnętrzną częścią stopy, dookonalenie wyjścia na pozycję po współpracy z partnerem, dookonalenie techniki i celności strzałów na bramkę po wykonaniu zwodu, kształtowanie czucia piłki.	<p>Ćwiczenie 3</p> <p>Rozpoczyna zawodnik ustawiony w pobliżu linii środkowej boiska. Prowadzi piłki prostym podbiciem w kierunku pierwszego stojaka. W odległości ok. 1m od niego wykonuje zwód z wyprowadzeniem piłki na zewnątrz (w prawo) zakończony podaniem do ustawionego z boku partnera. Zawodnicy wymieniają między sobą podania bez przyjęcia, po których do prowadzenia piłki przechodzi skrajny zawodnik. Biegnie z piłką w kierunku talerzyków ustawionych przed linią pola karnego. Przed nimi wykonuje określony zwód z wejściem do środka i oddaniem strzału na bramkę. Kolejne powtórzenie wykonują zawodnicy ustawieni z drugiej strony pola ćwiczeń.</p>	– Znaczniki, – piłki, – stojaki.	10	 <p>Wskazówki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ćwiczenie wykonujemy na przemian z dwóch stron,</li> <li>– zmiany zawodników odbywają się za piłką (strzelający po zakończeniu ćwiczenia udaje się na koniec przeciwnego rzędu),</li> </ul>



					<ul style="list-style-type: none"> <li>– poszczególne elementy techniczne wykonujemy inną nogą, w zależności od kierunku przeprowadzania ćwiczenia,</li> <li>– trener może określić sposób wykonywania poszczególnych zwodów,</li> <li>– należy zwrócić uwagę na dynamiczne wyjście do piłki po podaniu do partnera,</li> <li>– stojaki przed polem karnym możemy zastąpić półaktywnym obrońcą.</li> </ul>
	<p>Doskonalenie techniki strzału po wyjściu na pozycję, w ustawieniu tyłem do bramki, zastosowanie podań skośnych i prostopadłych w akcji dwójkowej, zastosowanie obiegnięcia przez napastnika (przy skróceniu pola gry).</p>	<p>Ćwiczenie 4 Zawodnicy zostają podzieleni na dwie grupy, pomiędzy którymi zmieniają się po każdym powtórzeniu. Zawodnicy z piłkami ustawieni są w odległości ok. 30 m od bramki. Dwóch zawodników bez piłek zajmuje miejsca przy talerzykach (jak na rysunku), w odległości ok. 20 m od bramki. Ćwiczenie rozpoczyna zawodnik niebieski krótkim startem w kierunku czerwonego partnera. Wymienia z nim podanie bez przyjęcia, po którym wykonuje obiegnięcie jednego z talerzyków. Otrzymuje tam kolejne podanie, tym razem skośne, po którym odgrywa piłkę do wybiegającego drugiego partnera, który kończy ćwiczenie strzałem na bramkę oddanym w pełnego biegu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Znaczniki,</li> <li>– piłki.</li> </ul>	10	 <p>Wskazówki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ćwiczenie wykonywane jest na przemian, prawą i lewą stroną,</li> <li>– zawodnicy stosują szybkie podania bez przyjęcia po podłożu,</li> <li>– zawodnik najpierw wykonuje obiegnięcie, a następnie otrzymuje podanie skośne,</li> <li>– zawodnik oddaje strzał na bramkę bez przyjęcia piłki.</li> </ul>
		<p>Mała gra taktyczna. Zawodnicy podzieleni są na dwie drużyny ustawione poza liniami końcowymi boiska. Każdy zawodnik w poszczególnej drużynie otrzymuje numer od 1 do 6. Piłki posiada trener ustawiony w środkowej strefie boiska. Wywołuje on określony numer, po którym odpowiedni zawodnicy biegną wzdłuż linii bocznej wyznaczonego pola w kierunku przeciwnej bramki. Po ich minięciu trener wykonuje podanie przed siebie, a piłkę przejmuje szybszy zawodnik. Wykonuje on akcję indywidualną (mija drugiego ćwiczącego, który automatycznie staje się obrońcą) zakończoną strzałem na bramkę przeciwnika. Obrońca po odbiorze piłki wykonuje kontratak. Ćwiczenie kończy się w momencie strzelenia bramki lub opuszczenia piłki poza boisko. Trener może wywołać kilka numerów na raz, np. 1 i 5. Zawodnicy po przebiegnięciu dystansu mogą wykonać grę 2 na 2.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Małe bramki,</li> <li>– piłki.</li> </ul>	15	 <p>Wskazówki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wielkość boiska dostosowujemy do wieku i umiejętności ćwiczących,</li> <li>– bramki ustawione ze stojaków posiadają szerokość 2 m,</li> <li>– w pierwszej wersji, zamiast wywoływania numerów, można wprowadzić z góry ustaloną kolejność wykonywania ćwiczenia,</li> <li>– trener zawsze musi wykonać podanie na wprost,</li> <li>– zawodnik będący dalej od piłki przechodzi od razu do defensywy,</li> <li>– ćwiczenie można wykonywać na hali.</li> </ul>

## **Oznaczenie scenariusza: I.2.7**

**Temat zajęć:** Nauka i doskonalenie zwodów z piłką i bez piłki.

**Przeznaczenie:** uczniowie z klas 4–6.

**Cel ogólny:** Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych.

**Cele szczegółowe:**

**Umiejętności:**

- wykonanie wszystkich rodzajów zwodów.

**Motoryczność:**

- kształtowanie szybkości i zwrotności.

**Wiadomości:**

- definicja zwodów,
- klasyfikacja zwodów,
- do czego służą zwody w grze.

**Pomoce dydaktyczne:**

- piłki nożne,
- znaczniki,
- stojaki,
- chorągiewki.

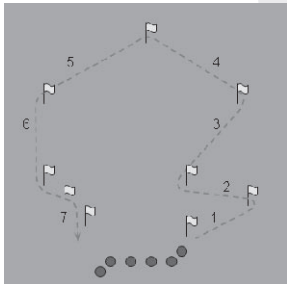
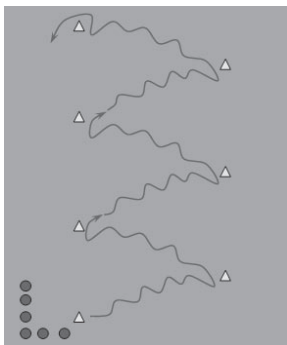
**Metody pracy:**

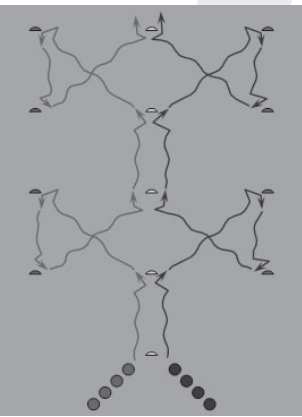
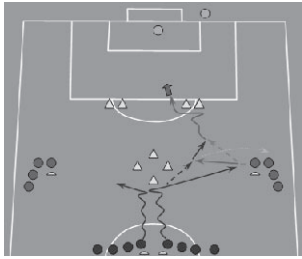
- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna.

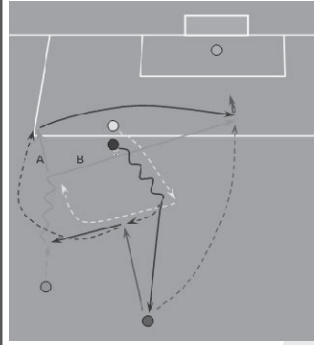
**Formy pracy:**

- zabawowa,
- ścisła,
- fragmentów gry.

## Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część wstępna. Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć (zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności).			5	
2.	Przedstawienie tematu i celu zajęć, motywacja do aktywnego uczestnictwa w lekcji, objaśnienie, pokaz.			5	
3.	Rozgrzewka. Doskonalenie koordynacji ruchowej, przygotowanie organizmu do wysiłku.	Ćwiczenie odbywa się w polu o powierzchni ok. 20x20 m. Zawodnik wykonuje ćwiczenie na koordynację w truchcie, wg schematu: – obustronne krążenia RR w przód z przeskokiem z nogi na nogę, – obustronne krążenia RR w tył, – trucht tyłem z wymachem RR w bok, – krok skrzyżny, – krok odstawno-dostawny z rozmachem RR naprzemian w górę i w dół, – skip A, – trucht tyłem pomiędzy stojakami krokiem odstawno-dostawnym.		15	 <p>Wskazówki: – trener reguluje wielkość pola ćwiczeń i konfigurację stojaków, – po 2-3 powtórzeniach należy zmieniać ćwiczenia, bądź ich kolejność, – w grupach starszych wiekowo zawodnicy mogą samodzielnie dobierać ćwiczenia wg własnego uznania, – kolejni zawodnicy rozpoczynają swoje powtórzenie po minięciu drugiego stojaka przez poprzednika zawodnika.</p>
4.	Część główna. Poznanie podstawowych zwodów pojedynczych z piłką, doskonalenie czucia piłki, doskonalenie techniki prowadzenia piłki.	Ćwiczenie 1 Zawodnik prowadzi piłkę prostym podbiciem w kierunku pierwszego stojaka. W odległości 1 m od stojaka wykonuje zwód pojedynczy i przechodzi do prowadzenia piłki w kierunku kolejnej chorągiewki. Ćwiczenie powtarza przed następnymi stojakami, a po minięciu ostatniego wraca z piłką na koniec rzędu.  Przykładowe zwody: – prowadzenie piłki PN, zamarkowanie wyjścia w prawą stronę poprzez prawidłowy balans ciała, zabranie piłki LN z wyjściem w przeciwnym kierunku, – prowadzenie piłki PN, przeniesienie nogi nad piłką w prawo, zabranie piłki LN z wyjściem w przeciwnym kierunku, – prowadzenie piłki PN, przetoczenie jej podeszwą pod LN, wyjście w kierunku kolejnego stojaka.	– Piłki, – chorągiewki.	10	 <p>Wskazówki: – stojaki ustawione w odległości 8 m od siebie, – zawodnicy wykonują ćwiczenie wolno z naciskiem na jakość wykonanego zwodu, oraz balansu ciała, – należy zwrócić uwagę na zachowanie odstępów pomiędzy kolejnymi ćwiczącymi.</p>

	<p>Nauka i doskonalenie techniki zwodów, doskonalenie techniki prowadzenia piłki, kształtowanie szybkości działania z piłką.</p>	<p>Ćwiczenie 2 Zawodnicy z piłkami podzieleni są na dwie grupy ustawione przy wewnętrznych talerzykach. Każda z grup wykonuje swoje ćwiczenia niezależnie. Ćwiczący z każdej grupy prowadzą piłki do pierwszych, wewnętrznych talerzyków. Przed nimi wykonują zwód i zmianę kierunku prowadzenia piłki po skosie do drugiego. Tam wykonują zwód ze zwrotem w tył i prowadzeniem piłki do pierwszego talerzyka. Przed nim wykonują kolejny zwód ze zmianą kierunku prowadzenia ku tyłowi. Prowadzą następnie po skosie do trzeciego (wewnętrznego) talerzyka, a następnie powtarzają wymienione czynności przy kolejnych talerzykach. Po minięciu ostatniego talerzyka powracają do przeciwnego rzędu, prowadząc piłkę na zewnątrz pola ćwiczeń.</p>	<p>– Znaczniki, – piłki.</p>	<p>15</p>	 <p>Wskazówki: podczas jednego powtórzenia doskonalimy cztery rodzaje zwodów, w jednym powtórzeniu doskonalimy zwody na jedną nogę, w drugim powtórzeniu na drugą nogę, kolejny zawodnik rozpoczyna swoje powtórzenie po wykonaniu zwodu przez partnera przy czwartym znaczniku, rodzaj wykonania poszczególnych zwodów określa trener, stosujemy różne rodzaje zwodów przy szybkim prowadzeniu piłki.</p>
	<p>Nauka i doskonalenie techniki zwodów podczas prowadzenia piłki, doskonalenie techniki i celności podań wewnętrznej częścią stopy, doskonalenie wyjścia na pozycję po współpracy z partnerem, doskonalenie techniki i celności strzałów na bramkę po wykonaniu zwodu, kształtowanie czucia piłki.</p>	<p>Ćwiczenie 3 Rozpoczyna je zawodnik ustawiony w pobliżu linii środkowej boiska, prowadząc piłkę prostym podbiciem, w kierunku pierwszego stojaka. Przed nim, w odległości ok. 1m wykonuje zwód z wyprowadzeniem piłki na zewnątrz (w prawo) zakończony podaniem do ustawionego z boku partnera. Zawodnicy wymieniają pomiędzy sobą podania bez przyjęcia, po których do prowadzenia piłki przechodzi skrajny zawodnik. Prowadzi ją w kierunku talerzyków ustawionych przed linią pola karnego. Przed nimi wykonuje określony zwód z wejściem do środka i oddaniem strzału na bramkę. Kolejne powtórzenie wykonują zawodnicy ustawieni z drugiej strony boiska.</p>	<p>– Znaczniki, – piłki, – stojaki.</p>	<p>15</p>	 <p>Wskazówki: – ćwiczenie wykonujemy na przemian z dwóch stron, – zmiany zawodników odbywają się za piłką (strzelający udaje się na koniec przeciwnego rzędu), – poszczególne elementy techniczne wykonujemy inną nogą, w zależności od kierunku przeprowadzania ćwiczenia, – trener może określić sposób wykonywania poszczególnych zwodów, – należy zwrócić uwagę na dynamiczne wyjście do piłki po podaniu do partnera, – stojaki przed polem karnym możemy zastąpić półaktywnym obrońcą.</p>

	<p>Obrońca: doskonalenie odbioru piłki po przesunięciu i doskoku do przeciwnika, kształtowanie zwrotności i szybkości działania. Atakujący: doskonalenie rozebrania ataku w przewadze liczebnej, z zastosowaniem obiegnięcia za plecami, doskonalenie współpracy z partnerem, doskonalenie dryblingu, kształtowanie szybkości działania z piłką, doskonalenie umiejętności podejmowania decyzji.</p>	<p>Fragment gry w przewadze liczebnej. Ustawienie ćwiczących: obrońca z napastnikiem w polu karnym, dwaj pozostali atakujący ok. 35m od bramki. Ćwiczenie rozpoczyna napastnik, prowadząc piłkę do środka boiska, z wykonaniem podania prostopadłego do jednego ze partnerów. Po podaniu zmienia pozycję w kierunku drugiego partnera i zagrywa do niego piłkę odegraną przez pierwszego z zawodników. Po podaniu wykonuje obiegnięcie za jego plecami. Drugi z atakujących rozciąga pole rozegrania akcji, wykonując start w przeciwnym kierunku. Zawodnik posiadający piłkę, wobec ataku obrońcy, przesuwa się do zawodnika z piłką i wybiera jeden z wariantów dalszego rozegrania ataku.</p> <p><b>Wariant A:</b> zagranie piłki do partnera wykonującego obiegnięcie za plecami, który dośrodkowuje piłkę do trzeciego z atakujących, wykonującego wejście środkową strefą, zakończone oddaniem strzału na bramkę,</p> <p><b>wariant B:</b> zamarkowanie zwodem podania piłki do partnera wykonującego obieg i szybkie podanie do trzeciego z atakujących. Wybór określonego rozwiązania uzależniony jest od działań obrońcy, który aktywnie dąży do przerwania ataku i odbioru piłki. Wszystkie wersje i działania mają na celu doskonalenie umiejętności podejmowania decyzji.</p>	20		<p>Wskazówki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– obrońca działa pasywnie tylko przy wymianie podań pomiędzy napastnikami w pierwszej fazie ćwiczenia,</li> <li>– obrońca obowiązkowo musi przesunąć się do zawodnika otrzymującego piłkę,</li> <li>– może odebrać piłkę zawodnikowi prowadzącemu,</li> <li>– należy zwrócić uwagę, by obrońca nie podejmował działania na jedno tempo,</li> <li>– głównym zadaniem zawodnika prowadzącego piłkę jest podjęcie właściwej decyzji, co do wyboru i sposobu dalszego rozegrania akcji,</li> <li>– może wybrać jeden z ustalonych wariantów, bądź podjąć próbę zastosowania własnego rozwiązania,</li> <li>– atakujący, wychodząc na pozycję, muszą pamiętać o pozycji spalonej,</li> <li>– akcja toczy się do momentu oddania strzału na bramkę, bądź przerwania akcji przez obrońcę.</li> </ul>
Część końcowa. Czynności organizacyjno-porządkowe, omówienie najczęściej popełnianych błędów przez uczniów, ocenienie osób wyróżniających się na lekcji, pożegnanie.	Uspokojenie organizmu.		5		



## Oznaczenie scenariusza: I.2.8

**Temat zajęć:** Nauka zwodów i dryblingu.

**Przeznaczenie:** uczniowie z klas 4–6.

**Cel ogólny:** Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych.

**Cele szczegółowe:**

**Umiejętności:**

- wykonanie dryblingu i wykorzystanie go w grze.

**Motoryczność:**

- kształtowanie szybkości i zwrotności.

**Wiadomości:**

- definicja dryblingu,
- celu wykorzystania dryblingu w grze,
- technika zwodów.

**Pomoce dydaktyczne:**

- piłki nożne,
- znaczniki,
- stojaki,
- chorągiewki.

**Metody pracy:**

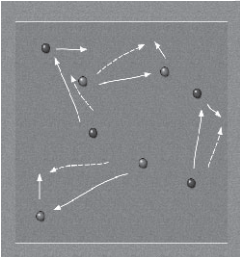
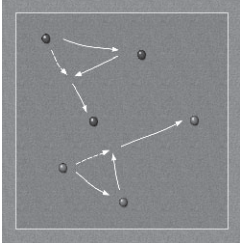
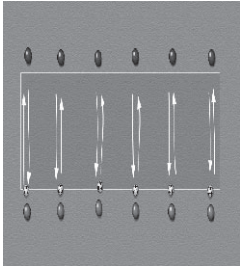
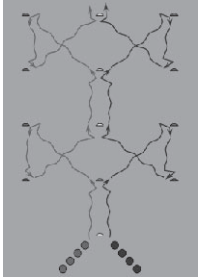
- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna.

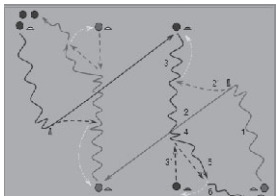

**Formy pracy:**

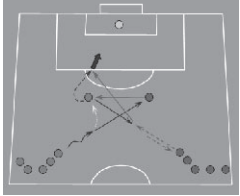
- zabawowa,
- ścisła,
- fragmentów gry.



Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część wstępna. Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć (zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności).			5	
2.	Przedstawienie tematu i celu zajęć, motywacja do aktywnego uczestnictwa w lekcji, objaśnienie, pokaz.			5	
3.	Rozgrzewka. Zabawa ożywiająca.	<p>Wolny partner. Zawodnicy z piłkami, prowadząc piłkę, szukają wolnego partnera i wykonują podania określoną częścią stopy.</p> <p>Modyfikacje: – jeden z zawodników uderza piłkę po przyjęciu, drugi bez przyjęcia, – w ustalonych trójkach podania wykonuje się określoną częścią stopy z wykorzystaniem m.in. uderzenia piłki bez przyjęcia między dwoma partnerami z trójki i znalezieniu możliwości podania do wybiegającego na pozycję trzeciego partnera.</p>	– Piłki	5	 
4.	Rozgrzewka w parach z piłką.	Zawodnicy ustawieni naprzeciw siebie. Zawodnik z piłką wykonuje ćwiczenie w truchcie. Prowadzi piłkę, obiega partnera, podaje wewnętrzną częścią stopy w kierunku startującego partnera, który przyjmuje piłkę wewnętrzną częścią stopy i następnie wykonuje to samo ćwiczenie (można wprowadzić dodatkowo np. prowadzenie piłki z krążeniem RR itp.).	– Piłki, – znaczniki.	15	
5.	Część główna. Nauczanie i doskonalenie techniki zwodów, doskonalenie techniki prowadzenia piłki, kształtowanie szybkości działania z piłką.	<p>Ćwiczenie 1</p> <p>Zawodnicy z piłkami podzieleni są na dwie grupy ustawione przy wewnętrznych talerzykach. Każda z grup wykonuje swoje ćwiczenia niezależnie. Ćwiczący z każdej grupy prowadzą piłki do pierwszych, wewnętrznych talerzyków. Przed nimi wykonują zwód i zmianę kierunku prowadzenia piłki po skosie do drugiego. Tam wykonują zwód ze zwrotem w tył i prowadzeniem piłki do pierwszego talerzyka.</p>		10	 <p>Wskazówki: podczas jednego powtórzenia doskonalimy cztery rodzaje zwodów, w jednym powtórzeniu doskonalimy zwody na jedną nogę, w drugim powtórzeniu na drugą nogę,</p>

		Przed nim wykonują kolejny zwód ze zmianą kierunku prowadzenia ku tyłowi. Prowadzą następnie po skosie do trzeciego (wewnętrznego) talerzyka, a następnie powtarzają wymienione czynności przy kolejnych talerzykach. Po minięciu ostatniego talerzyka powracają do przeciwnego rzędu, prowadząc piłkę na zewnątrz pola ćwiczeń.			kolejny zawodnik rozpoczyna swoje powtórzenie po wykonaniu zwodu przez partnera przy czwartym znaczniku, rodzaj wykonania poszczególnych zwodów określa trener, stosujemy różne rodzaje zwodów przy szybkim prowadzeniu piłki.
	Doskonalenie dryblingu i techniki zwodów, kształtowanie szybkości działania z piłką, kształtowanie orientacji przestrzennej i widzenia peryferycznego, doskonalenie postawy i ustawienia się w obronie.	<p>Ćwiczenie 2</p> <p>Ćwiczenie wykonywane jest w dwóch grupach, w polu o minimalnych wymiarach 40x20m (boisko do piłki ręcznej). Zawodnicy są rozstawieni jak na załączonym schemacie. Piłki posiadają dwie grupy zawodników ustawionych po przeciwnych stronach, w narożnikach wyznaczonego pola. Pierwsi zawodnicy z każdej grupy wykonują prowadzenie piłki:</p> <p>(1) w kierunku czerwonego stojaka, zakończone zwodem określonego rodzaju oraz podaniem diagonalnym (2) do partnera ze swojej grupy ustawionego w kolejnym rzędzie. Po podaniu biegną (2') do zawodnika z przeciwnej grupy, otrzymującego podanie. Otrzymujący podanie prowadzi piłkę (3) na wprost i wykonuje pierwszy drybling przy atakującym go przeciwniku oraz drugi (4) przy wybiegającym w jego kierunku partnerze (3') i ustawionym po drugiej stronie pola. Po minięciu partnera prowadzi piłkę (5), a następnie przekazuje ją atakującemu partnerowi, który kończy ćwiczeniem prowadzeniem piłki (6) na koniec swojego rzędu.</p>	<p>– Znaczniki,</p> <p>– piłki,</p> <p>– stojaki.</p>	10	 <p>Wskazówki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ćwiczenie wykonuje równocześnie dwóch zawodników,</li> <li>– zwracamy uwagę na szybkość prowadzenia piłki, oraz poprawną technikę wykonania określonego przez trenera zwodu przy stojaku,</li> <li>– trener może też pozostawić zawodnikom możliwość wyboru rodzaju zwodu,</li> <li>– podania diagonalne wykonywane są po podłożu,</li> <li>– zawodnik prowadzący piłkę musi posiadać kontakt wzrokowy z atakującym go przeciwnikiem,</li> <li>– drybling wykonywany jest przy nieaktywnym przeciwniku (wyjście w kierunku prowadzącego bez odbioru piłki),</li> <li>– należy pamiętać, by podczas prowadzenia piłki zawodnik wykonał dwa różne dryblingi,</li> <li>– zmiany zawodników pokazują żółte strzałki,</li> <li>– każdy zawodnik wykonuje minimum 10 powtórzeń.</li> </ul>
	Doskonalenie dryblingu i techniki zwodów, kształtowanie szybkości działania z piłką, kształtowanie orientacji przestrzennej i widzenia peryferycznego, doskonalenie umiejętności ustawienia się w obronie i ataku na przeciwnika z piłką.	<p>Ćwiczenie 3</p> <p>Ćwiczenie wykonywane jest w dwóch grupach, w polu o minimalnych wymiarach 40x20m (boisko do piłki ręcznej). Zawodnicy rozstawieni są jak na powyższym schemacie. Piłki posiadają dwie grupy zawodników ustawionych po przeciwnych stronach, w narożnikach wyznaczonego pola.</p>		10	

		<p>Pierwsi zawodnicy z każdej grupy prowadzą piłki (1) w kierunku stojaka, zakończone zwodem określonego rodzaju oraz podaniem diagonalnym (2) do partnera ze swojej grupy ustawionego w kolejnym rzędzie. Po podaniu wykonują start do piłki (3) z atakiem na zawodnika przeciwnej grupy, otrzymującego podanie. Ten przyjmuje piłkę z półobrotem do środka, a następnie, wobec ataku partnera, wykonuje zmianę kierunku prowadzenia ze zwrotem do wewnątrz pola (4) i wyprowadzeniem piłki (5) w kierunku partnera ustawionego po przeciwnej stronie pola. Wobec ataku przeciwnika, w formie doskoku, wykonuje zwód (6), mija go, a następnie, po krótkim prowadzeniu (7) przekazuje piłkę atakującemu. Kończy ćwiczenie prowadzeniem piłki (8) na koniec swojego rzędu.</p>			<p>Wskazówki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ćwiczenie wykonuje równocześnie dwóch zawodników,</li> <li>– należy zwrócić uwagę na szybkość prowadzenia piłki, oraz poprawną technikę wykonania określonego przez trenera zwodu przy czerwonym stojaku,</li> <li>– trener może też pozostawić zawodnikom możliwość wyboru rodzaju zwodu,</li> <li>– podania diagonalne wykonywane są po podłożu,</li> <li>– zawodnik prowadzący piłkę musi posiadać kontakt wzrokowy z atakującym go partnerem,</li> <li>– zwód ze zmianą kierunku (4) wykonywany jest w momencie dobiegnięcia atakującego do partnera,</li> <li>– zmiana kierunku prowadzenia musi być obowiązkowo wykonana w tył,</li> <li>– podczas prowadzenia piłki zawodnik wykonuje zwód do wewnątrz,</li> <li>– przed przystąpieniem zawodników do ćwiczenia można im narzucić rodzaje wykonywanych zwodów,</li> <li>– staramy się by podczas prowadzenia piłki zawodnik wykonał dwa różne dryblingi,</li> <li>– każdy zawodnik wykonuje minimum 10 powtórzeń ćwiczenia.</li> </ul>
	<p>Taktyka ataku zespołowego. Doskonalenie rozebrania akcji trójkowej w środkowym pasie z zastosowaniem podań skośnych, doskonalenie wyjścia na pozycję i techniki podań bez przyjęcia.</p>	<p>Ćwiczenie 4 Niebieski (po lewej stronie) pomocnik wykonuje, po krótkim prowadzeniu piłki, podanie do czerwonego (po prawej stronie) napastnika, ustawionego po przekątnej. Czerwony podaje piłkę bez przyjęcia do drugiego napastnika, który wycofuje piłkę do wychodzącego po przekątnej czerwonego pomocnika, a sam wykonując, półobrot, wychodzi na pozycję w kierunku bramki. Pomocnik po otrzymaniu podania, widząc wychodzącego na pozycję niebieskiego napastnika wykonuje do niego podanie skośne, a napastnik kończy ćwiczenie strzałem na bramkę. Kolejne ćwiczenie rozpoczyna pomocnik z czerwonej grupy.</p>		15	 <p>Wskazówki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– stosować szybkie podania bez przyjęcia wewnętrzną częścią stopy,</li> <li>– strzał można oddawać po krótkim prowadzeniu lub bez przyjęcia (umiejętność podejmowania decyzji),</li> <li>– zamiany miejsc: pomocnik na miejsce strzelającego napastnika po tej samej stronie pola ćwiczeń,</li> <li>– ćwiczenie wykonujemy raz z jednej, raz z drugiej strony.</li> </ul>
6.	<p>Część końcowa. Czynności organizacyjno-porządkowe, omówienie najczęściej popełnianych błędów przez uczniów, ocenienie osób wyróżniających się na lekcji, pożegnanie.</p>	<p>Zabawa celowanie do bramki o szerokości 1m. Uspokojenie organizmu.</p>		15	

## Oznaczenie scenariusza: I.2.9

**Temat zajęć:** Nauka atakowania.

**Przeznaczenie:** uczniowie z klas 4–6.

**Cel ogólny:** Proste kombinacje w ataku pozycyjnym i szybkim.

**Cele szczegółowe:**

**Umiejętności:**

- doskonalenie podań i strzałów.

**Motoryczność:**

- kształtowanie orientacji przestrzennej.

**Wiadomości:**

- dokładność podań jako skuteczny element akcji ofensywnych.

**Pomoce dydaktyczne:**

- piłki nożne,
- znaczniki.

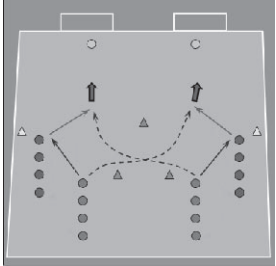
**Metody pracy:**

- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna.




**Formy pracy:**

- zabawowa,
- ściśła,
- fragmentów gry.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część wstępna. Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć (zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności).			5	
2.	Przedstawienie tematu i celu zajęć, motywacja do aktywnego uczestnictwa w lekcji, objaśnienie, pokaz.			5	
3.	Rozgrzewka. Przygotowanie organizmu do wysiłku z wykorzystaniem rozgrzewki przedmeczowej.	Rozgrzewka grupowa.		15	
4.	Część główna. Taktyka ataku zespołowego.	Ćwiczenie 1 Nauka zamiany pozycji za plecami. Ćwiczenie rozpoczynają niebiescy zawodnicy ustawieni w dwóch środkowych rzędach, z piłkami. Na sygnał trenera wykonują podanie do boku w kierunku zawodników czerwonych, wykonując równoczesną zamianę za plecami (krzyżową) w przeciwną niż podanie stronę, z założeniem, że pierwszy stojak mijają zawodnik będący z prawej strony. Czerwoni wykonują podanie bez przyjęcia do wybiegających niebieskich, którzy oddają strzały na bramkę.	– Boisko, piłki, – dwie bramki, – znaczniki.	10	 <p>Wskazówki: – bramki ustawione są na linii bocznej boiska, – zamiany: zawodnicy, po oddaniu strzału, podają piłkę; po podaniu piłki zmieniają pozycję do rzędów środkowych, aby wykonać zamianę za plecami, – trener określa sposób oddania strzału, – strzał na bramkę z lewej strony odbywa się lewą nogą, na bramkę z prawej strony, prawą nogą, – początkowo sygnał do wykonania zmiany za plecami daje trener, a następnie jeden z wyznaczonych zawodników (np. z prawej strony), – ćwiczenie dodatkowe: ćwiczący, po podaniu bez przyjęcia, biegną w kierunku bramki, kształtując szybkość (zabierają piłkę po strzale partnera).</p>



	<p>Umiejętność rozebrania szybkiego ataku w środkowym pasie, w trójkach, z zastosowaniem podań bez przyjęcia; umiejętność wykonania obiegnięcia za plecami, doskonalenie szybkości działania z piłką.</p>	<p>Ćwiczenie 2. Atak szybki w trójkacie. Ćwiczący z piłką jest ustawiony w pobliżu koła środkowego. Wykonuje podanie do partnera ustawionego z lewej strony i wykonuje obiegnięcie za jego plecami. W tym czasie środkowi wymieniają podanie między sobą. Do zagranej piłki dobiega zawodnik rozpoczynający ćwiczenie i wykonuje podanie do lewego środkowego, który wykonał obieg za plecami drugiego partnera. Po przyjęciu piłki oddaje on strzał na bramkę.</p>	<p>– Znaczniki, – piłki.</p>	<p>15</p>	 <p>Wskazówki: – zmiany zawodników odbywają się zgodnie z ruchem wskazówek zegara (wąski strzałki), – podania tylko wewnętrzną częścią stopy, bez przyjęcia, – należy zwrócić uwagę na szybkość wykonania podań do partnerów, – należy zwrócić uwagę na moment wyjścia do piłki (pozycja spalona), – można regulować wielkość pola ćwiczeń.</p>
		<p>Ćwiczenie 3. Atak trójkowy zakończony strzałem. Niebieski pomocnik (po lewej stronie) wykonuje, po krótkim prowadzeniu piłki, podanie do czerwonego napastnika, ustawionego po przekątnej. Czerwony podaje piłkę bez przyjęcia do drugiego napastnika, który wychodzi po przekątnej czerwonego pomocnika, a sam wykonuje półobrót i wychodzi na pozycję w kierunku bramki. Pomocnik, po otrzymaniu podania, widząc wychodzącego na pozycję niebieskiego napastnika, wykonuje do niego podanie skośne. Napastnik kończy ćwiczenie strzałem na bramkę. Kolejne powtórzenie rozpoczyna pomocnik z grupy czerwonej.</p>		<p>10</p>	 <p>Wskazówki: – stosować szybkie podania bez przyjęcia wewnętrzną częścią stopy, – strzał można oddawać po krótkim prowadzeniu lub bez przyjęcia (umiejętność podejmowania decyzji), – zamiany: pomocnik przechodzi na miejsce strzelającego napastnika po tej samej stronie pola ćwiczeń, – ćwiczenie wykonujemy raz z jednej, raz z drugiej strony.</p>
<p>Obrońca: doskonalenie odbioru piłki po przesunięciu i doskoku do przeciwnika, kształtowanie zwrotności i szybkości działania. Atakujący: doskonalenie rozebrania ataku w przewadze liczbowej, z zastosowaniem obiegnięcia za plecami, doskonalenie współpracy z partnerem, doskonalenie dryblingu, kształtowanie szybkości działania z piłką, doskonalenie umiejętności podejmowania decyzji.</p>		<p>Fragment gry w przewadze liczbowej. Ustawienie ćwiczących: obrońca z napastnikiem w polu karnym, dwaj pozostali atakujący ok. 35m od bramki. Ćwiczenie rozpoczyna napastnik, prowadząc piłkę do środka boiska, z wykonaniem podania prostopadłego do jednego ze partnerów. Po podaniu zmienia pozycję w kierunku drugiego partnera i zagrywa do niego piłkę odegraną przez pierwszego z zawodników. Po podaniu wykonuje obiegnięcie za jego plecami. Drugi z atakujących rozciąga pole rozebrania akcji, wykonując start w przeciwnym kierunku. Zawodnik posiadający piłkę, wobec ataku obrońcy przesuwa się do zawodnika z piłką i wybiera jeden z wariantów dalszego rozebrania ataku.</p>	<p>– Znaczniki, – piłki.</p>	<p>20</p>	 <p>Wskazówki: – obrońca działa pasywnie tylko przy wymianie podań pomiędzy napastnikami w pierwszej fazie ćwiczenia,</p>



		<p><b>Wariant A:</b> zagranie piłki do partnera wykonującego obiegnięcie za plecami, który dośrodkowuje piłkę do trzeciego z atakujących, wykonującego wejście środkową strefą, zakończone oddaniem strzału na bramkę,</p> <p><b>wariant B:</b> zamarkowanie zwodem podania piłki do partnera wykonującego obieg i szybkie podanie do trzeciego z atakujących. Wybór określonego rozwiązania uzależniony jest od działań obrońcy, który aktywnie dąży do przerwania ataku i odbioru piłki. Wszystkie wersje i działania mają na celu doskonalenie umiejętności podejmowania decyzji.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>– obrońca obowiązkowo musi przesunąć się do zawodnika otrzymującego piłkę,</li> <li>– może odebrać piłkę zawodnikowi prowadzącemu,</li> <li>– należy zwrócić uwagę, by obrońca nie podejmował działania na jedno tempo,</li> <li>– głównym zadaniem zawodnika prowadzącego piłkę jest podjęcie właściwej decyzji co do wyboru i sposobu dalszego rozegrania akcji,</li> <li>– może wybrać jeden z ustalonych wariantów bądź podjąć próbę zastosowania własnego rozwiązania,</li> <li>– atakujący, wychodząc na pozycję muszą pamiętać o pozycji spalonej,</li> <li>– akcja toczy się do momentu oddania strzału na bramkę, bądź przerwania akcji przez obrońcę.</li> </ul>
	<p>Część końcowa. Czynności organizacyjno-porządkowe, omówienie najczęściej popełnianych błędów przez uczniów, ocenienie osób wyróżniających się na lekcji, pożegnania.</p>	<p>Turniej rzutów karnych. Uspokojenie organizmu.</p>		10	

## Oznaczenie scenariusza: I.2.10

**Temat zajęć:** Doskonalenie cech motorycznych i umiejętności technicznych w grze szkolnej i właściwej.

**Przeznaczenie:** uczniowie z klas 4–6.

**Cel ogólny:** Nauka i doskonalenie cech motorycznych i umiejętności technicznych.

**Cele szczegółowe:**

**Umiejętności:**

- dokładne podania i strzały,
- uwalnianie się od przeciwnika,
- gra ciałem.

**Motoryczność:**

- kształtowanie wszystkich cech motorycznych.

**Wiadomości:**

- przepisy gry,
- zadania w ataku i obronie.

**Pomoce dydaktyczne:**

- piłki nożne,
- znaczniki,
- małe bramki,
- tyczki.

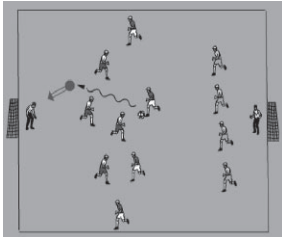
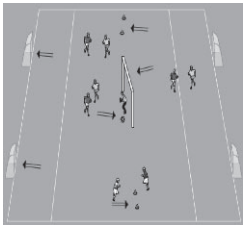
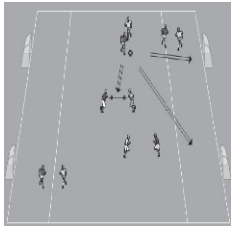
**Metody pracy:**

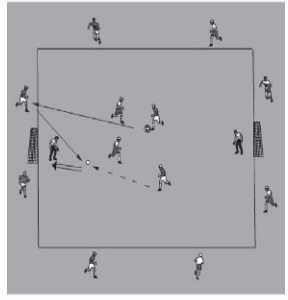
- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna.

**Formy pracy:**

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

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część wstępna. Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć (zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności).			5	
2.	Przedstawienie tematu i celu zajęć, motywacja do aktywnego uczestnictwa w lekcji, objaśnienie, pokaz.			5	
3.	Rozgrzewka. Przygotowanie organizmu do wysiłku z wykorzystaniem ćwiczeń w formie zabawy na koordynację ruchową.	Zabawa z elementami ćwiczeń na koordynację, (czas reakcji, spostrzegawczość, szybkość działania), polegająca na układanie cyfr, liczb, figur itp.		15	
4.	Część główna. Kształtowanie i doskonalenie umiejętności oraz rozwijanie sprawności.	Gra 1. Gra brazylijska 4x4+4 Zasady gry Drużyna czerwonych atakuje, niebiescy bronią bramki. Po stracie piłki lub po strzelonej bramce, drużyna niebieskich atakuje przeciwną bramkę, zaś zespół w szarych koszulkach broni jej. Po stracie piłki lub strzeleniu bramki przez niebieskich, zespół w szarych koszulkach atakuje przeciwną bramkę bronioną przez czerwonych.	– Boisko, – piłka.	10	 – Liczba zawodników: 9+2; 12+2; 15+2 (3x3+3; 4x4+4; 5x5+5) z bramkarzami lub bez nich, – wymiary boiska: w zależności od wieku uczniów.
		Gra 2. 4x4 z bramkarzem na otwartą bramkę. Zasady gry: na bramkę umieszczoną na środku boiska można strzelać z obu stron. Zespół, który po bramce dojdzie do piłki prowadzi dalej grę. Nie można strzelić gola bezpośrednio z podania przeciwnika.	– Znaczniki, – piłki.	10	 – Liczba zawodników: 12, – wymiary boiska: w zależności od wieku uczniów.
		Gra 3. 4x4 plus 1+1 Zasady gry: ruchomą bramkę tworzy 2 zawodników, po jednym z każdej drużyny, którzy trzymają w dłoniach tyczkę na wysokości kolan. Bramka może być zdobyta z każdej strony. Należy wyznaczyć stały czas trzymania tyczki dla każdej pary zawodników.	– Znaczniki, – piłki , – tyczka	10	 – Liczba zawodników: 12, – wymiary boiska: w zależności od wieku uczniów.

		<p>Gra 4. 2+4x2+4 z bramkarzami. Zasady gry: Gra 2x2 w oznaczonym polu. Pozostali zawodnicy zajmują miejsce za bramką przeciwnika (2) oraz za liniami bocznymi (po jednym zawodniku z każdej drużyny po prawej i po lewej stronie boiska, na połowie przeciwnika). Zawodnicy na obwodzie nie wchodzi w pole gry, tylko odgrywają zagrane piłki. Zmiany dwójek na wcześniej ustalonych zasadach (ok. 1 min gry).</p>	<p>– Znaczniki, – piłki.</p>	10	 <p>– Liczba zawodników: 14, wymiary boiska: w zależności od wieku uczniów.</p>
		Gra właściwa.		20	
	<p>Część końcowa. Czynności organizacyjno-porządkowe, omówienie najczęściej popełnianych błędów przez uczniów, ocenienie osób wyróżniających się na lekcji, pożegnanie.</p>	Uspokojenie organizmu.		5	

## Oznaczenie scenariusza: I.2.11

**Temat zajęć:** Gry i zabawy doskonalące strzał do bramki.

**Przeznaczenie:** uczniowie z klas 4–6.

**Cel ogólny:** Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych i motorycznych, ze szczególnym uwzględnieniem koordynacji i szybkości.

**Cele szczegółowe:**

**Umiejętności:**

- prawidłowe wykonywanie uderzeń,
- umiejętność współdziałania w grupie.

**Motoryczność:**

- szybkość wykonywania uderzeń,
- koordynacja, zwinność, skoczność, wytrwałość.

**Wiadomości:**

- wybór najlepszego sposobu podania piłki i oddania strzału na bramkę.

**Pomoce dydaktyczne:**

- piłki,
- słupki,
- znaczniki,
- drabinki koordynacyjne,
- małe bramki,
- płotki,
- laski gimnastyczne,
- obręcz.

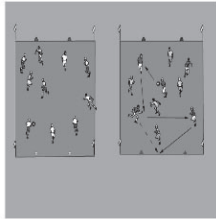
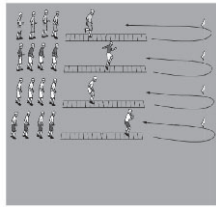
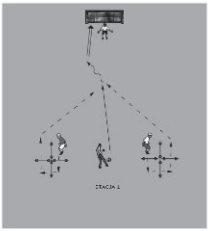
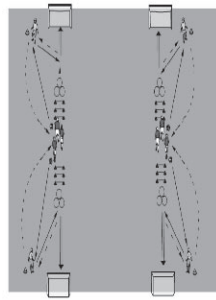
**Metody pracy:**

- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna.

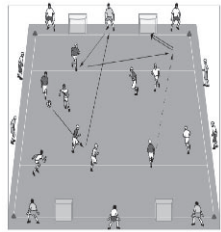
**Formy pracy:**

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

**Przebieg zajęć:**

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część wstępna. Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć (zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności).			5	
2.	Przedstawienie tematu i celu zajęć, motywacja do aktywnego uczestnictwa w lekcji, objaśnienie, pokaz.			5	
3.	Rozgrzewka. Przygotowanie organizmu do wysiłku w formie gier i zabaw z elementami koordynacji, (czas reakcji, spostrzegawczość, szybkość działania).	Gra. Piłka ręczna – raz góra, raz dół. Zasady gry: na dwóch boiskach zawodnicy grają w piłkę ręczną, przy czym podają do siebie piłkę rękoma raz w powietrzu raz po ziemi, obowiązkowo na przemian. Punkt zdobywa się za ustawienie piłki na linii końcowej.	– Piłki, – znaczniki.	10	 <p>– Liczba zawodników: 20 (4 zespoły po 5 zawodników), – boisko: 2 boiska o wymiarach 12m x12m, ustawione blisko siebie.</p>
	Ćwiczenia koordynacyjne.	Ćwiczenia koordynacji ogólnej z wykorzystaniem drabinek koordynacyjnych (praca w 4 grupach, łączenie pracy ramion i nóg).	– Drabinki koordynacyjne, – znaczniki.	10	
	Część główna. Ćwiczenia doskonalące technikę strzału na bramkę, z elementami koordynacji i szybkości, w formie stacji zadaniowych.	Stacja 1 Po sygnale zawodnicy wykonują ćwiczenie koordynacyjne na płótkach lub laskach gimnastycznych i startują do piłki zagranej przez trenera. Pierwszy zawodnik, który dobiegnie do piłki, po krótkim prowadzeniu, oddaje strzał na bramkę (forma współzawodnictwa).		10	
		Stacja 2 Zagranie piłki do partnera, pokonanie płótków i obręczy wg sposobu ustalonego przez trenera. Partner odgrywa piłkę bez przyjęcia (lub po przyjęciu, w zależności od poziomu zaawansowania grupy). Zawodnik, który otrzymał podanie oddaje strzał do małej bramki. Po wykonaniu ćwiczenia następuje zmiana miejsc ćwiczących wg schematu.	– Płotki, – obręcze, – piłki, – znaczniki.	10	



		<p>Gra szkolna 5x5+5 neutralnych na 4 małe bramki. Zasady gry Zawodnicy zostają podzieleni na 4 zespoły. Dwie drużyny grają przeciwko sobie (biali na czerwonych) i każda ma do pomocy po 5 neutralnych zawodników na zewnątrz boiska (czerwoni mogą grać z szarymi). Każdy zespół broni 2 bramek i atakuje na 2 bramki. W zależności od poziomu zaawansowania grupy regulujemy liczbę kontaktów z piłką w środku pola gry i na zewnątrz.</p>	<p>– Znaczniki, – piłki, – małe bramki.</p>	15	 <p>– Liczba zawodników: 20 (5x5+5N), – wymiary boiska: 45x35m, 4 małe bramki.</p>
		Gra właściwa.		15	
	<p>Część końcowa. Czynności organizacyjno-porządkowe, omówienie najczęściej popełnianych błędów przez uczniów, ocenienie osób wyróżniających się na lekcji, pożegnanie.</p>	<p>Turniej rzutów wolnych i uspokojenie organizmu.</p>		10	

## **Oznaczenie scenariusza: I.2.12.**

**Temat zajęć:** Trening strzelecki – doskonalenie uderzeń piłki na bramkę.

**Przeznaczenie:** uczniowie z klas 4–6.

**Cel ogólny:** Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych i motorycznych, ze szczególnym uwzględnieniem koordynacji i szybkości.

**Cele szczegółowe:**

**Umiejętności:**

- prawidłowe wykonanie podań i strzałów do bramki.

**Motoryczność:**

- kształtowanie szybkości, zwrotności, skoczności.

**Wiadomości:**

- poznanie rodzajów podań i strzałów oraz sposobów ich wykorzystania w grze.

**Pomoce dydaktyczne:**

- piłki,
- słupki,
- znaczniki,
- drabinki koordynacyjne,
- małe bramki.

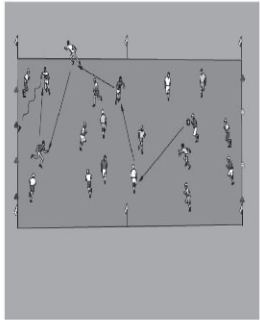
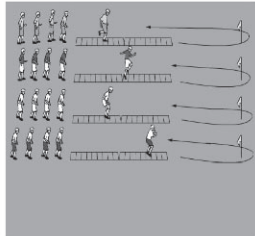
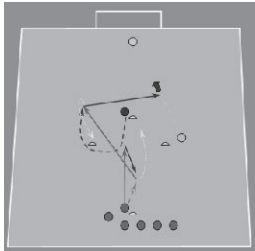
**Metody pracy:**

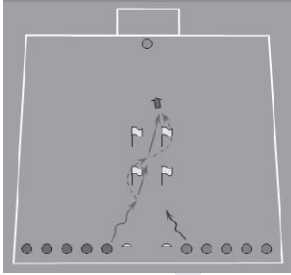
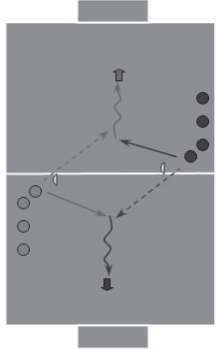
- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna.

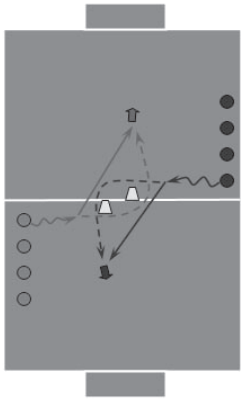
**Formy pracy:**

- zabawowa,
- ścisła,
- fragmentów gry.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część wstępna. Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć (zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności).			5	
2.	Przedstawienie tematu i celu zajęć, motywacja do aktywnego uczestnictwa w lekcji, objaśnienie, pokaz.			5	
3.	Rozgrzewka: przygotowanie organizmu do wysiłku poprzez gry i zabawy z elementami koordynacji (czas reakcji, spostrzegawczość, szybkość działania).	Gra 5+5x5+5. Piłka ręczna – w czterech kolorach Zasady gry: Zawodnicy grają 5+5x5+5. Każda z piątek oznaczona jest innym kolorem, a drużynę tworzą zawodnicy dwóch wybranych kolorów. Tak stworzone zespoły rozgrywają mecz, podając piłkę na zmianę pomiędzy kolorami. Zawodnik nie może zagrać piłki do partnera w takim samym trykocie. Punkt zdobywa się za ustawienie piłki na linii końcowej.	– Piłki, – znaczniki.	10	 – Liczba zawodników: 20 ( 5+5x5+5), – boisko: 25m x 12m.
	Ćwiczenia koordynacyjne.	Ćwiczenia koordynacji ogólnej z wykorzystaniem drabinek koordynacyjnych (praca w 4 grupach; łączenie pracy ramion i nóg).	– drabinki koordynacyjne, – znaczniki.	10	
	Część główna. Ćwiczenia doskonalące technikę strzału na bramkę, z elementami ćwiczeń na koordynację i szybkość.	Ćwiczenie 1. Ćwiczenie 4 Zawodnicy zostają podzieleni na dwie grupy, pomiędzy którymi zmieniają się po każdym powtórzeniu. Zawodnicy z piłkami ustawieni są w odległości ok. 30 m od bramki. Dwóch zawodników bez piłek zajmuje miejsca przy talerzykach (jak na rysunku), w odległości ok. 20 m od bramki. Ćwiczenie rozpoczyna zawodnik niebieski krótkim startem w kierunku czerwonego partnera. Wymienia z nim podanie bez przyjęcia, po którym wykonuje obiegnięcie jednego z talerzyków. Otrzymuje tam kolejne podanie, tym razem skośne, po którym odgrywa piłkę do wybiegającego drugiego partnera, który kończy ćwiczenie strzałem na bramkę oddanym w pełnego biegu.	– Piłki, – znaczniki.	10	 Wskazówki: – zamiany zawodników według węższych strzałek, – ćwiczenie wykonywane jest na przemian, prawa i lewa strona, – zawodnicy stosują szybkie podania bez przyjęcia po podłożu, – zawodnik najpierw wykonuje obiegnięcie, a następnie otrzymuje podanie skośne, – zawodnik oddaje strzał na bramkę bez przyjęcia piłki.

		<p>Ćwiczenie 2          Ćwiczący z danej grupy prowadzi piłkę w kierunku uliczki ustawionej z 4 chorągiewek. Następnie uderza piłkę wewnętrzną częścią stopy w uliczkę, obiega chorągiewki z lewej strony, ponownie zagrywa piłkę w uliczkę i obiega chorągiewki z prawej strony. Po krótkim prowadzeniu piłki oddaje strzał na bramkę.</p>	<p>– Piłki,          – znaczniki.</p>	<p>10</p>	 <p>Wskazówki:          – ćwiczenie wykonywane jest na przemian z obydwu stron,          – strzał na bramkę oddawany jest prostym podbiciem,          – po każdym podaniu w uliczkę następuje szybkie obiegnięcie danej chorągiewki,          – ćwiczenie z lewej strony wykonywane jest PN, z prawej strony LN,          – po każdym strzale następuje zmiana rzędów,          – chorągiewki rozstawione są w kwadracie 3x3m.</p>
		<p>Ćwiczenie 3          Dwóch zawodników ustawionych w środku pola, w odległości ok. 20m od bramek równocześnie podaje piłki z miejsca przed siebie, w prawą stronę. Obaj równocześnie biegną do piłki zagranej przez partnera. Przyjmują ją i prowadzą w kierunku bramki, aby oddać strzał prostym podbiciem.</p>	<p>– Znaczniki,          – piłki,          – małe bramki.</p>	<p>15</p>	 <p>Wskazówki:          – ćwiczenie wykonywane jest równocześnie przez dwóch ćwiczących,          – strzał określonym sposobem może być oddany po przyjęciu, lub bez przyjęcia piłki (określa trener),          – podanie może być wykonywane wewnętrzną częścią stopy lub zewnętrznym podbiciem PN,          – w grupach młodszych wiekowo sygnał do rozpoczęcia ćwiczenia może dawać trener,          – po oddaniu strzału ćwiczący udaje się na koniec przeciwnego rzędu,          – ćwiczenie może być wykonywane także w grupach młodszych wiekowo - należy w takim przypadku zmniejszyć pole ćwiczenia, zaś strzał powinien zostać oddany po przyjęciu i prowadzeniu piłki.</p>

		<p>Ćwiczenie 4</p> <p>Dwóch zawodników ustawionych po przeciwnych stronach pola ćwiczeń, w tym samym czasie rozpoczynają szybko prowadzić piłkę w kierunku stojaków ustawionych na środku pola ćwiczeń. Przed nimi wykonują podanie skośne w przód, a następnie obiegają obydwie stojaki. Po dobiegnięciu do piłki, oddają strzał na bramkę w pełnym biegu.</p>		15	 <p>Wskazówki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ćwiczenie wykonywane jest równocześnie przez dwóch ćwiczących,</li> <li>– należy zwrócić uwagę na szybkie i krótkie prowadzenie piłki,</li> <li>– po oddaniu strzału ćwiczący udaje się na koniec przeciwnego rzędu,</li> <li>– można wprowadzić rywalizację w parach opartą o liczbę strzelonych bramek,</li> <li>– w grupach młodszymi wiekowo sygnał do rozpoczęcia ćwiczenia daje trener.</li> </ul>
	<p>Część końcowa. Czynności organizacyjno-porządkowe, omówienie najczęściej popełnianych błędów przez uczniów, ocenienie osób wyróżniających się na lekcji, pożegnania.</p>	<p>Ćwiczenie stałych fragmentów gry, uspokojenie organizmu.</p>		15	

## **Oznaczenie scenariusza: I.2.13**

**Temat zajęć:** Taktyka ataku indywidualnego.

**Przeznaczenie:** uczniowie z klas 4–6.

**Cel ogólny:** Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych.

**Cele szczegółowe:**

**Umiejętności:**

- nauka/doskonalenie umiejętności wyjścia na pozycję,
- doskonalenie techniki podań bez przyjęcia.

**Motoryczność:**

- kształtowanie szybkości i zwrotności,
- stosowanie arytmicznego biegu.

**Wiadomości:**

- najlepszy sposób podania piłki.

**Pomoce dydaktyczne:**

- piłki nożne,
- znaczniki.

**Metody pracy:**

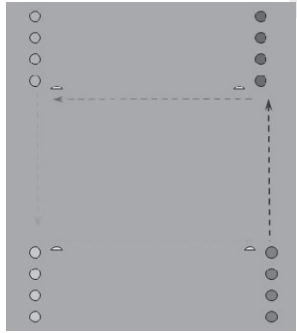
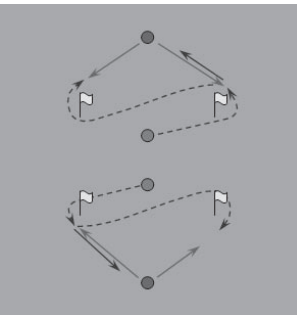
- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna.

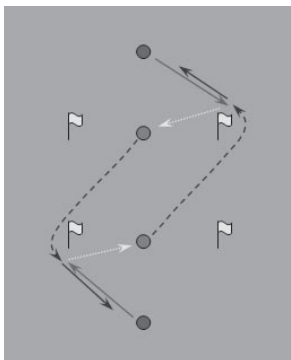
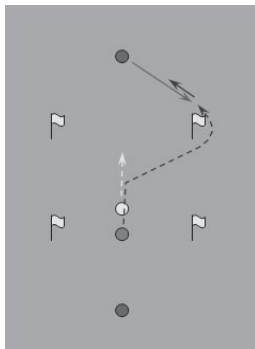
**Formy pracy:**

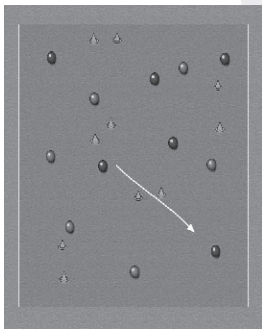
- zabawowa,
- ścisła,
- fragmentów gry,
- gra właściwa.



Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część wstępna. Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć (zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności).			5	
2.	Przedstawienie tematu i celu zajęć, motywacja do aktywnego uczestnictwa w lekcji, objaśnienie, pokaz.			5	
3.	Rozgrzewka. Przygotowanie organizmu do wysiłku z wykorzystaniem ćwiczeń na koordynację ruchową w truchcie.	Rozgrzewka w kwadracie. Zespół podzielony jest na cztery grupy ustawione w narożnikach kwadratu o boku 10-12 m. Pierwsi zawodnicy z grup wykonują równocześnie ćwiczenie na koordynację w truchcie, ze zmianą miejsca w prawą stronę. Po zmianie miejsca kolejne powtórzenie wykonują następni zawodnicy z danych grup. Przykładowe ćwiczenia: – wymachy RR w bok z przeskokiem z nogi na nogę, – wymachy RR na przemian w górę i w dół, w truchcie tyłem, – na przemian obustronne krążenia RR w przód i w tył, – krok dostawny z równoczesnym wykonywaniem na przemian rozmachów RR w górę i w dół, – krok skrzyżny z obustronnym krążeniem RR w przód.		15	 <p>Wskazówki: – ćwiczenie wykonuje równocześnie 4 uczniów, po jednym z każdej grupy, – należy zmieniać kierunek poruszania się do następnego rzędu, – stosujemy 1 lub 2 powtórzenia danych ćwiczeń, – trener może dowolnie dobierać ćwiczenia, – kolejni uczniowie rozpoczynają ćwiczenie po ukończeniu go przez partnerów z poprzednich rzędów.</p>
4.	Część główna. Kształtowanie i doskonalenie umiejętności oraz rozwijanie sprawności.	Ćwiczenie 1 Znajdujący się w środku zawodnicy obiegają z prawej strony chorągiewki i wymieniają podania PN, bez przyjęcia, z zawodnikami na skrajnych pozycjach. Po podaniu wykonują wolny trucht, a następnie ponownie obiegają szybko znaczniki z lewej strony i wymieniają podania, bez przyjęcia, tym razem LN.	– Znaczniki, – piłki.	10	 <p>Wskazówki: – każda dwójka wykonuje swoje ćwiczenie niezależnie,</p>

					<ul style="list-style-type: none"> <li>– ćwiczący porusza się pomiędzy stojakami po ósemce,</li> <li>– czas pracy lub ilość startów do piłki dobierana jest przez trenera, w zależności od kategorii wiekowej ćwiczących,</li> <li>– należy zwrócić uwagę na rytm biegu (szybki start do piłki, wolny trucht i ponowny szybki start),</li> <li>– należy zwrócić uwagę na celność podań i zmianę nóg, którymi wykonuje się poszczególne podania,</li> <li>– zawodnicy na skrajnych pozycjach mogą wykonywać dodatkowe ćwiczenie w miejscu, np. skip A.</li> </ul>
		<p>Ćwiczenie 2</p> <p>Na sygnał trenera lub jednego z zawodników stojących na skrajnych pozycjach, znajdujący się w środku zawodnicy wykonują zwrot w lewo i startują do piłki, obiegając wcześniej chorągiewkę z prawej strony. Po obiegnięciu chorągiewki otrzymują podanie od zawodnika na skrajnej pozycji i wymieniają z nim podanie bez przyjęcia. Po odegraniu ustawiają się ponownie na pozycji wyjściowej, pomiędzy chorągiewkami i wykonują kolejne powtórzenie, tym razem ze zwrotem w prawą stronę i obiegnięciem chorągiewek z lewej strony.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Znaczniki,</li> <li>– piłki.</li> </ul>	10	 <p>Wskazówki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– zawodnik musi jak najszybciej zareagować na określona komendę rozpoczynając ćwiczenie,</li> <li>– po każdym starcie zawodnik ma 45 sek. przerwy,</li> <li>– czas wykonywania ćwiczenia lub ilość startów do piłki trener dobiera w zależności od kategorii wiekowej i charakteru wykonywanego ćwiczenia,</li> <li>– należy zwrócić uwagę na celność podań bez przyjęcia,</li> <li>– zawodnicy na skrajnych pozycjach mogą wykonywać w miejscu ćwiczenie dodatkowe.</li> </ul>
		<p>Ćwiczenie 3</p> <p>Dwóch ćwiczących zostaje ustawionych jeden za drugim na linii łączącej dwie chorągiewki. Obaj poruszają się truchtem w kierunku zawodnika ustawionego po przeciwnej stronie pola ćwiczeń. Jeden z biegnących zawodników wyprzedza partnera, obiega jedną z chorągiewek i wymienia podanie bez przyjęcia ze stojącym zawodnikiem. Podczas kolejnego powtórzenia ćwiczący zamieniają się miejscami.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Znaczniki,</li> <li>– piłki.</li> </ul>	10	

					<p>Wskazówki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– każdy z pary ćwiczących wykonuje po pięć startów do piłki,</li> <li>– po pięciu startach następuje zamiana miejsca ze stojącymi zawodnikami,</li> <li>– zawodnik startujący do piłki i obiegający chorągiewkę samodzielnie podejmuje decyzję o kierunku jej obiegnięcia,</li> <li>– należy zwrócić uwagę na celność podań i zmianę nóg wykonujących podanie bez przyjęcia,</li> <li>– zawodnicy na skrajnych pozycjach mogą ponadto wykonywać ćwiczenia dodatkowe w miejscu, np. skip A</li> </ul>
	Doskonalenie umiejętności utrzymania się przy piłce i współpracy z partnerem.	<p>Mała gra.</p> <p>Gra 6x6 na małe, otwarte bramki.</p> <p>Bramkę można zdobyć tylko w określony sposób, polegający na kopnięciu piłki pomiędzy słupkami wewnętrzną częścią stopy w taki sposób, żeby stojący po drugiej stronie zawodnik z tej samej drużyny mógł przyjąć zagrana piłkę.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Znaczniki,</li> <li>– piłki.</li> </ul>	15	
		Gra właściwa	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Znaczniki,</li> <li>– piłki.</li> </ul>	15	
5.	Część końcowa. Czynności organizacyjno-porządkowe, omówienie najczęściej popełnianych błędów przez uczniów, ocenienie osób wyróżniających się na lekcji, pożegnanie.	Konkurs rzutów karnych, uspokojenie organizmu.		5	

## **Oznaczenie scenariusza: I.2.14**

**Temat zajęć:** Nauka obrony indywidualnej i zespołowej.

**Przeznaczenie:** uczniowie z klas 4–6.

**Cel ogólny:** Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych.

**Cele szczegółowe:**

**Umiejętności:**

- kształtowanie umiejętności dokładnego podania piłki pomimo atakującego przeciwnika.

**Motoryczność:**

- kształtowanie szybkości (działania technicznego).

**Wiadomości:**

- wybór najlepszego sposobu podania piłki,
- przygotowanie organizm do wysiłku poprzez prawidłową rozgrzewkę.

**Pomoce dydaktyczne:**

- piłki nożne,
- znaczniki.

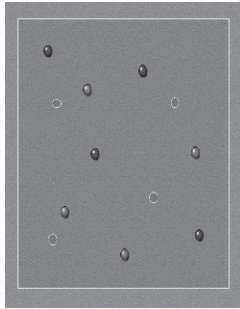
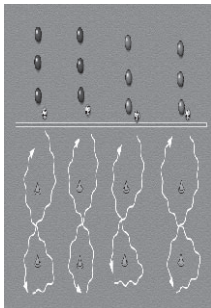
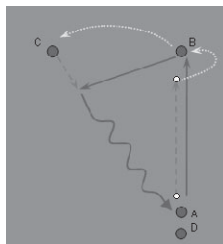
**Metody pracy:**

- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna.

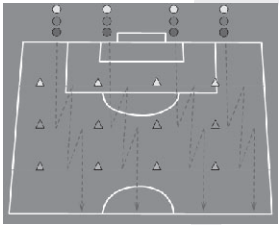
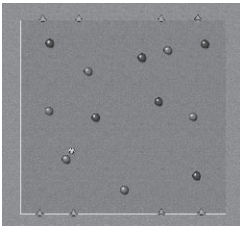
**Formy pracy:**

- zabawowa,
- ścisła,
- fragmentów gry,
- gra szkolna.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część wstępna. Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć (zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności).			5	
2.	Przedstawienie tematu i celu zajęć: motywacja do aktywnego uczestnictwa w lekcji, objaśnienie, pokaz.			5	
3.	Rozgrzewka. Przygotowanie organizmu do wysiłku podczas gier i zabaw z elementami koordynacji	Gra ożywiająca. Trzy drużyny czteroosobowe prowadzą grę z wykorzystaniem elementów techniki specjalnej (uderzenia, przyjęcia piłki), której celem jest utrzymanie się przy piłce - gra w przewadze liczebnej 8x4 (dwa kolory przeciwko jednemu). W przypadku odebrania piłki następuje zamiana ról, tzn. zespół broniący staje się atakującym, a zespół którego zawodnik spowodował stratę piłki staje się zespołem broniącym.	– Piłki, – znaczniki.	10	 <p>Odmiana: podania przy pomocy rąk, nóg, głowy lub tylko z powietrza).</p>
	Ćwiczenia kształtujące.	Rozgrzewka w rzędach. Pierwsi zawodnicy w rzędach prowadzą piłkę, mijają slalomem znaczniki i po minięciu ostatniego z nich podają piłkę wewnętrzną częścią stopy do następnego zawodnika, który przyjmuje piłkę, prowadzi ją i po minięciu znaczników odgrywa ją do kolejnego partnera.	– Piłki, – znaczniki.	10	
4.	Część główna I Ćwiczenie obrony indywidualnej, mające na celu wyrobienie u zawodnika nawyku prawidłowego ataku na przeciwnika posiadającego piłkę.	Ćwiczenie 1 Zawodnik A z piłką jest ustawiony w prawym dolnym rogu pola ćwiczeń. Rozpoczyna ćwiczenie, podając piłkę do zawodnika B. Po podaniu, zawodnik A biegnie w kierunku zawodnika B i atakuje piłkę, będącą w posiadaniu zawodnika B. Zawodnik B stara się odegrać piłkę do wybiegającego zawodnika C. Zawodnik C po przyjęciu piłki prowadzi ją i podaje w kierunku zawodnika D. Kolejne powtórzenie rozpoczyna właśnie zawodnik D.	– Piłki, – znaczniki.	10	 <p>Wskazówki: – zamiany: zawodnik A na pozycję zawodnika B, B na C, a C ustawia się za zawodnikiem D, – podania wykonywane są po podłożu, wewnętrzną częścią stopy, – w grupach starszych (na wyższym poziomie zaawansowania technicznego) zawodnik B odgrywa piłkę bez przyjęcia.</p>



5.	Część główna II Ćwiczenie wprowadzające do gry obronnej, w ustawieniu w linii. Opanowanie umiejętności poruszania się w linii obrony, utrzymywanie i kontrola wzrokowa ustawienia.	Ćwiczenie 2 Czwórki obrońców stoją poza linią końcową boiska. Na każdej linii ustawione są cztery znaczniki w odmiennych kolorach. Każdy z zawodników, w ustalonej kolejności wydaje polecenie do jakiej linii mają poruszać się obrońcy (np. bieg do fioletowej, powrót do żółtej, etc.). W momencie zatrzymania się na danej linii, inny zawodnik wydaje następne polecenie. Obrońcy poruszają się zarówno do przodu, jak i do tyłu, dlatego muszą cały czas posiadać ze sobą kontakt wzrokowy i kontrolować ustawienie. Po dobrym opanowaniu ćwiczenia możemy wprowadzić elementy utrudniające utrzymanie linii obrony, np. różne sposoby poruszania się (np. krok odstawno-dostawny, krok skrzyżny, skipping), powodujące chwilową utratę kontaktu wzrokowego z pozostałymi partnerami.	– Piłki, – znaczniki.	10	 <p>Wskazówki: – początkowo zawodnicy poruszają się w swobodnym truchcie, a następnie zwiększają tempo biegu w kolejnych próbach, – można zmieniać w danej próbie tempo biegu, np. wolniej tyłem, szybko przed siebie do kolejnej linii, – kolejność wydawania poleceń przez zawodników ustala się przed rozpoczęciem powtórzenia, – po kilku powtórzeniach trener dowolnie może zmieniać wydających polecenie w trakcie danej próby, – obrońcy muszą cały czas posiadać ze sobą kontakt wzrokowy.</p>
		Mała gra taktyczna. Gra 6x6 do czterech małych bramek, z założeniem, że bramka może być zdobyta wyłącznie określonym uderzeniem (np. wewnętrzną częścią stopy po podłożu). Należy zwracać uwagę na elementy obrony indywidualnej i zespołowej.		15	
		Gra szkolna z elementami obrony indywidualnej i zespołowej.		15	
	Część końcowa. Czynności organizacyjno-porządkowe, omówienie najczęściej popełnianych błędów przez uczniów, ocenienie osób wyróżniających się na lekcji, pożegnania.	Uspokojenie organizmu.		15	



## Oznaczenie scenariusza: I.2.15

**Temat zajęć:** Nauka i doskonalenie techniki gry bramkarza - chwyt piłki.

**Przeznaczenie:** uczniowie klas 4–6.

**Cel ogólny:** Nauka podstawowych elementów techniki gry bramkarza.

**Cele szczegółowe:**

**Umiejętności:**

- potrafi wykonać zadania prawidłowo technicznie,
- potrafi korygować własne błędy.

**Motoryczność:**

- kształtuje szybkość i skoczność.

**Wiadomości:**

- wie jakie czynności wykonuje bramkarz podczas obrony i ataku,
- zna przepisy gry dotyczące bramkarza.

**Pomoce dydaktyczne:**

- piłki nożne,
- znaczniki,
- bramki.

**Metody pracy:**

- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna.

**Formy pracy:**

- zabawowa,
- ścisła.

## Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Sprawdzenie obecności.			5	
2.	Część wstępna.	Ćwiczenia w dwójkach: – zawodnicy poruszają się, kożując piłkę i starają się wybić ją partnerowi, – jedna piłka na parę; zawodnicy poruszają się krokiem dostawnym twarzami do siebie i podają piłkę między sobą (półgórną i po koźle).	– Piłki.	10	– Każdy zawodnik posiada piłkę. – W przerwie pomiędzy zadaniami wskazane ćwiczenia regulujące oddech.
	Omówienie i pokaz ułożenia dłoni do chwytu piłki górnej.	– Zawodnik stoi w miejscu z piłką w rękach i uderza nią o podłoże. Odbitą piłkę chwytą i ściąga na klatkę piersiową, – ćwiczenie jw. tylko w ruchu (marsz, bieg, krok dostawny i opad na obie nogi).		10	Po ćwiczeniach przerwa - ćwiczenia rozciągające.
		Ćwiczenia wykonywane indywidualnie bez piłek: – ćwiczenia rozciągające w pozycji stojącej (skłony, skrętoskłony, krążenia), – ćwiczenia w pozycji izolowanej (leżenia przetrzutowe i przewrotne, skręty tułowia, kołyska i mostek), – ćwiczenia w pozycji stojącej (podskoki naprzemianstronne z uniesionymi rękami), – 2-3 kroki, odbicie jednoonóż i wyskok w górę z jednoczesnym uniesieniem rąk.		10	Po ćwiczeniach krótka przerwa.
	Część główna. Pokaz i opis chwytu piłki w pozycji stojącej.	Ćwiczenia w pozycji stojącej: – zawodnik podrzuca piłkę w górę i chwytą ją z góry, ściągając ją przy tym na klatkę piersiową (10 powtórzeń). Ćwiczenia przy ścianie: – zawodnik rzuca o ścianę piłkę i chwytą ją oburącz z góry, ściągając ją przy tym na klatkę piersiową (8 powtórzeń), – jw., odbicie piłki koźlem o ścianę (8 powtórzeń). Ćwiczenia w parach: – zawodnik podrzuca piłkę, a jego partner chwytą (po 6 powtórzeń), – jw., piłka odbita koźlem (po 6 powtórzeń).		15	Po ćwiczeniach przerwa (ćwiczenia rozluźniające).
		Przy nauce chwytania piłki górnej z wyskoku wykonuje się te same ćwiczenia co poprzednio; najpierw w miejscu, potem z odbicia po rozbiegu. Chwyt z rozbiegu zaczynamy od wyskoku z 2-3 kroków, poprzedzonych lekkim, biegiem. Ćwiczenia powinny być powtarzane 3-4 razy.		15	Po ćwiczeniach krótka przerwa.
		Ćwiczenia doskonalące chwyt piłki górnej w bramce: – zawodnik zajmuje miejsce na środku bramki; startując z różnych pozycji wyjściowych (siad prosty, leżenie przodem, tyłem, bokiem) wykonuje chwyt piłki w wyskoku, rzuconej mu przez partnera (po 4 powtórzenia), – zawodnik zajmuje miejsce na środku bramki; krok dostawny do słupka, powrót i chwyt piłki w wyskoku rzuconej przez partnera (4 powtórzenia).		15	Po ćwiczeniach krótka przerwa.
	Część końcowa. Omówienie treningu.	Rozbieganie, ćwiczenia rozluźniające.		10	

## Oznaczenie scenariusza: I.2.16

**Temat zajęć:** Czynności zawodnika podczas przechodzeniu z obrony do ataku i odwrotnie.

**Przeznaczenie:** uczniowie z klas 4–6.

**Cel ogólny:** Nauka i doskonalenie elementów taktycznych.

**Cele szczegółowe:**

**Umiejętności:**

– potrafi skrócić pole gry.

**Motoryczność:**

– doskonali szybkość startową i zwrotność.

**Wiadomości:**

– zna znaczenie i warunki zastosowania skrócenia pola gry w systemie 1-4-4-2 w linii, przy obronie strefowej.

**Pomoce dydaktyczne:**

- piłki,
- kamizelki,
- znaczniki,
- tablica,
- kreda.

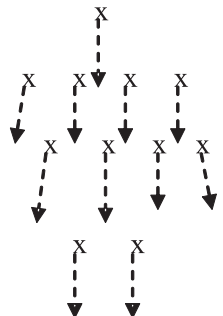
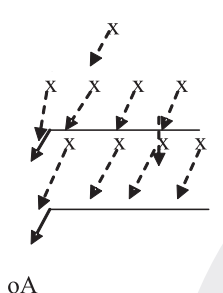
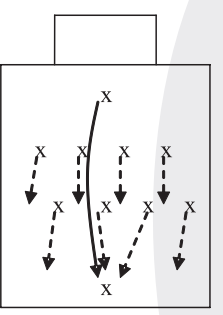
**Metody pracy:**

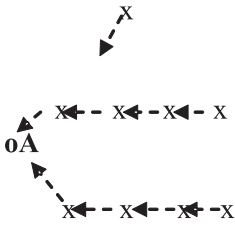
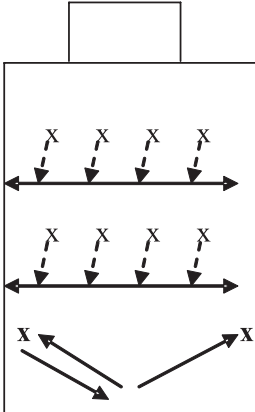
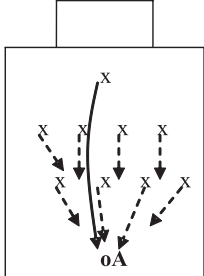
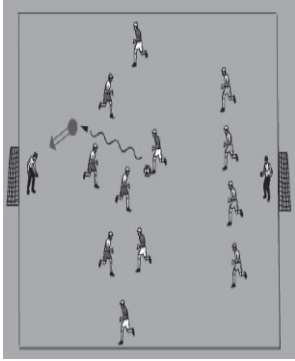
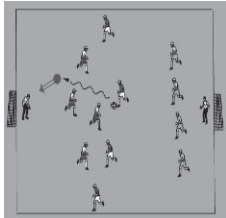
- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna,
- kompleksowa.

**Formy pracy:**

- zabawowa,
- ścisła,
- fragmentów gry,
- gry szkolnej.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część wstępna. Sprawdzenie obecności, omówienie poszczególnych ćwiczeń na podstawie rysunku.		– Tablica, – kreda.	5	Zbiórka w dwuszeregu, sprawdzenie sprzętu i gotowości do zajęć. Zasady skracania pola gry: – dalekie wybiecie piłki przez bramkarza, – atak pomocnika na zawodnika z piłką, – zastosowanie podwojenia w strefie środkowej, – w trakcie agresywnego krycia wymuszenie podania do bramkarza, – wypiątkowanie piłki przy rzucie różnym.
2.	Rozgrzewka.	Zabawa ożywiająca - lawina.		5	
3.	Ćwiczenia kształtujące.	Ćwiczenia ogólnorozwojowe w ruchu: – ćwiczenia RR, NN z piłkami, – krok dostawny, – szybki bieg w przód i w tył. – stretching w parach.		5	
		Zabawa bieżna - cień.		5	Ćwiczenie w parach. Zawodnik prowadzi piłkę, a partner stara się go gonić krokiem dostawnym, przeplatanką, itp.
		Gra pomocnicza 6x2.		5	Gra na dwa dotknięcia piłki; dwóch obrońców atakuje wybranego zawodnika z piłką (podwojenie).
4.	Część główna. Ćwiczenia taktyczne w formie ściślej	Na sygnał trenera zawodnicy, biegnąc truchtem, skracają pole gry (przejście z ustawienia defensywnego do ofensywnego) do wyznaczonych palików przez czwórkę obrońców i pomocników oraz dwóch napastników.		5	
		Na sygnał trenera zawodnicy biegną truchtem w lewo, po skosie w celu utworzenia ustawienia w kształcie litery „L”. Skrajny obrońca lub pomocnik atakuje zawodnika z piłką A, pozostali poruszają się w kierunku piłki, zachowując wyznaczone odległości. Powtarzamy to samo biegiem na sygnał trenera.		5	
		Wyrzut piłki przez bramkarza jest sygnałem do skrócenia pola gry w danym kierunku.		5	

		Na sygnał trenera następuje atak skrajnego obrońcy i pomocnika na zawodnika z piłką (podwojenie) oraz przesunięcie się pozostałych zawodników w kierunku piłki z zachowaniem odpowiedniej odległości.		5	
		Trenerzy rozgrywają wolno piłkę raz w poprzek boiska. 8 zawodników musi odpowiednio reagować na położenie piłki i ustawiać się odpowiednio względem trenera z piłką.		5	
		Wyrzut piłki przez bramkarza do pomocnika A, który jej nie opanował. Jest to sygnał do skrócenia pola gry i zastosowanie podwojenia przez dwóch środkowych pomocników.		5	
		Gra symulowana 1+6:6+4. Obrońcy ustawieni w linii, kryją w strefie, agresywnie atakując zawodnika z piłką, skracając pole gry i grając na spalone. Po skończonej akcji obrońcy biorą udział w działaniach ofensywnych we własnej strefie, podając piłki do zawodników ze strefy środkowej, którzy atakują drugą bramkę. Druga czwórka obrońców powtarza te same zagrania, które stosowane były wcześniej przez przeciwników.		10	
		Gra na duże bramki. Bramka zostaje zaliczona, gdy cała drużyna, w chwili oddania strzału jest na połowie przeciwnika (skraca pole gry).		20	
5.	Część końcowa.	Ćwiczenia rozluźniające i stretchingowe. Omówienie zajęć z uwzględnieniem błędów formacji i poszczególnych zawodników.		5	

## Oznaczenie scenariusza: I.2.17

**Temat zajęć:** Kombinacje taktyczne w ataku zakończone strzałem.

**Przeznaczenie:** Uczniowie z klas 4–6.

**Cel ogólny:** Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w piłce nożnej.

**Cele szczegółowe:**

**Umiejętności:**

– nauka przeprowadzania kombinacji w ataku.

**Motoryczność:**

– doskonalenie szybkości.

**Wiadomości:**

– skuteczność strzałów na bramkę.

**Po zajęciach uczeń:**

– dysponuje wiedzą o różnych możliwościach przeprowadzenia ataku,

– znajduje sposób na oddanie skutecznego strzału na bramkę.

**Pomoce dydaktyczne:**

– piłki nożne,

– znaczniki,

– bramki.

**Metody pracy:**

– słowna,

– analityczna,

– syntetyczna.

**Formy pracy:**

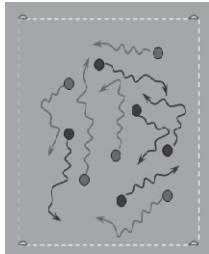
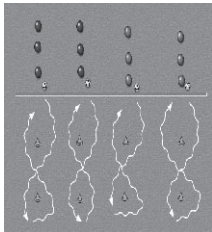
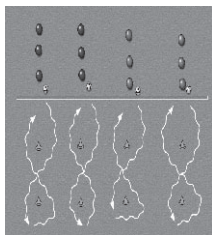
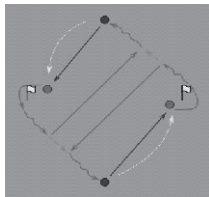
– zabawowa,

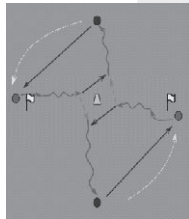
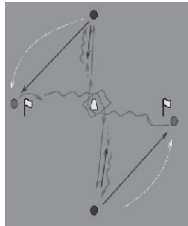
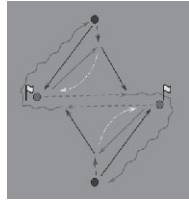
– ścisła,



– fragmentów gry.



Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część wstępna. Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć (zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności).			3	
2.	Przedstawienie tematu i celu zajęć, motywacja do aktywnego uczestnictwa w lekcji, objaśnienie, pokaz.			2	
3.	Rozgrzewka. Przygotowanie organizmu do wysiłku w formie gier i zabaw z elementami koordynacji.	Zabawa ożywiająca. Berek w dwójkach z piłkami.	– Piłki, – znaczniki.	5	
4.	Ćwiczenia kształtujące.	Rozgrzewka w rzędach. Pierwsi zawodnicy w rzędach prowadzą piłkę, mijają slalomem znaczniki i po minięciu ostatniego z nich podają wewnętrzną częścią stopy do kolejnego startującego z rzędu zawodnika, który przyjmuje piłkę, prowadzi ją i po minięciu znaczników odgrywa ją do następnego partnera. Zawodnik po podaniu do partnera wykonuje ćwiczenie kształtujące w truchcie, np. krążenie ramion (wg zaleceń trenera), a następnie wraca na koniec swojego rzędu.	– Piłki, – znaczniki.	10	
		Zabawa wyścig rzędów: – z siadu skrzyżnego bieg slalomem, Zabawa wyścig numerów: – slalom z prowadzeniem piłki, Zabawa wyścig rzędów: – prowadzenie piłki do połowy, następnie zatrzymanie i bieg bez piłki.	– Piłki, – znaczniki.	5	
5.	Część główna I Kombinacje taktyczne w diamencie. Doskonalenie wyczucia i techniki prowadzenia piłki, kształtowanie zdolności orientacji przestrzennej, oraz szybkości działania z piłką.	Ćwiczenie1 Zawodnicy rozpoczynają ćwiczenie, podając po podłożu do ustawionych przy chorągiewkach partnerów. Przyjmują piłkę wewnętrznym podbiciem PN z półobrotom na zewnątrz i po krótkim prowadzeniu wymieniają między sobą podania skośne. Po przyjęciu piłki partnera, biegną do rzędu przeciwnego i rozpoczynają kolejne powtórzenie.	– Piłki, – znaczniki.	10	

		<p>Ćwiczenie 2</p> <p>Ćwiczenie rozpoczynają zawodnicy niebiescy, podając piłkę po podłożu do czerwonych ustawionych w środku pola ćwiczeń. Czerwoni przyjmują piłkę zewnętrznym podbiciem i prowadzą ją w kierunku stojaka ustawionego na środku pola. Przed stojakiem wykonują podanie w lewo, a następnie biegną w prawo do piłki zagranej przez partnera. Po przyjęciu prowadzą piłkę do rzędu przeciwnego. W tym czasie niebiescy zajmują pozycje czerwonych.</p>		10	 <p>Wskazówki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– należy zwrócić uwagę na krótkie prowadzenie piłki,</li> <li>– ćwiczenie rozpoczyna równocześnie dwóch zawodników z przeciwnych stron,</li> <li>– zamiana zawodników odbywa się za piłką.</li> </ul>
		<p>Ćwiczenie 3</p> <p>Ćwiczenie rozpoczynają zawodnicy niebiescy, podając piłkę po podłożu do czerwonych, ustawionych w środku pola ćwiczeń. Przyjmują oni piłkę zewnętrznym podbiciem z półobrotom i prowadzą ją w kierunku stojaka ustawionego na środku pola ćwiczeń. Prowadząc piłkę, okrążają stojak i wykonują podanie do swojego partnera. Partner odgrywa piłkę bez przyjęcia, a ćwiczący, prowadząc dalej piłkę, biegną na ich miejsce. W tym czasie niebiescy zajmują pozycje czerwonych.</p>		10	 <p>Wskazówki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– przyjęcie piłki zewnętrznym podbiciem do środka pola ćwiczeń,</li> <li>– należy zwrócić uwagę na krótkie prowadzenie piłki,</li> <li>– ćwiczenie wykonuje równocześnie dwóch zawodników,</li> <li>– zmiany zawodników następują w parach,</li> <li>– podanie pomiędzy ćwiczącymi wykonywane jest bez przyjęcia piłki.</li> </ul>
		<p>Ćwiczenie 4</p> <p>Ćwiczenie rozpoczyna równocześnie dwóch zawodników niebieskich, podając piłkę do stojących w środku zawodników czerwonych, którzy wykonują podanie zwrotne bez przyjęcia w kierunku wybiegających do środka zawodników niebieskich. Czerwoni po wykonaniu podania biegną na pozycję, w kierunku drugiej chorągiewki, gdzie otrzymują podanie skośne od swojego partnera. Następnie po ominięciu chorągiewki prowadzą piłkę do rzędu przeciwnego, a ich miejsce zajmują niebiescy.</p>		10	 <p>Wskazówki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ćwiczenie należy rozpocząć równocześnie z obu stron,</li> <li>– należy zwrócić uwagę na celność podań po podłożu,</li> <li>– należy dbać o zachowanie rytmiczności ćwiczenia (m.in. szybkie wyjście na pozycję),</li> <li>– należy posiadać kontakt wzrokowy z partnerem, do którego podawana jest piłka,</li> <li>– w grupach młodszych wiekowo zwiększamy ilości zawodników do 6, lub 8, zwracając uwagę na poprawność techniczną podań i prowadzenia piłki.</li> </ul>

	<p>Część główna II Taktyka ataku zespołowego. Rozegranie akcji oskrzydłającej ze zwalnianiem bocznej strefy i ofensywnym wejściem bocznego obrońcy.</p>	<p>Ćwiczenie 1 Piłki posiadają boczni obrońcy, którzy rozpoczynają ćwiczenia na przemian, z obydwu stron boiska. Jeden z bocznych obrońców rozpoczyna przygotowanie akcji w strefie obrony. Podaje piłkę do środkowego obrońcy, ten przekazuje kolejnemu. W momencie, kiedy piłka jest u drugiego ze środkowych obrońców, najbliższy boczny obrońca schodzi do linii bocznej boiska i biegnie do strefy zwolnionej przez bocznego pomocnika. Następnie otrzymuje piłkę od środkowego obrońcy i po krótkim prowadzeniu dośrodkowuje do wbiegających w pole karne napastników, którzy wykonują wcześniej zamianę miejsc za plecami. Napastnicy kończą ćwiczenie strzałem na bramkę. Kolejne powtórzenie wykonywane jest z drugiej strony; rozpoczyna je partner obrońcy, który brał udział w rozegraniu akcji.</p>		10	 <p>Wskazówki: – ćwiczenie wykonywane jest raz z prawej, raz z lewej strony, – obrońca po wykonaniu dośrodkowanie, wraca na swoje miejsce truchtem, a ćwiczenie rozpoczyna jego partner ustawiony po tej samej stronie boiska, – w każdej akcji bierze udział inna para napastników, – boczny obrońca zamyka akcję, wbiegając w środek pola karnego, pomiędzy napastników, – należy zwrócić uwagę, aby ofensywne wejście obrońcy było wykonane na pełnej szybkości (bardzo ważna celność podania od obrońcy).</p>
	<p>Rozegranie akcji oskrzydłającej w ustawieniu 4-4-2 z ofensywnym wejściem bocznego obrońcy.</p>	<p>Ćwiczenie 2 Piłki posiadają boczni obrońcy, którzy rozpoczynają ćwiczenie na przemian, z obydwu stron boiska. Obrońcy rozpoczynają ćwiczenie w strefie obrony, wykonując podania pomiędzy sobą (łańcuszek). Po otrzymaniu piłki, drugi boczny obrońca rozpoczyna akcję w bocznej strefie, zwolnionej przez skrajnego pomocnika. Do akcji włącza się również jeden ze środkowych pomocników, biegnąc do bocznej strefy boiska. Otrzymuje tam podanie od obrońcy i po prowadzeniu piłki wykonuje dośrodkowanie do wbiegających w pole karne napastników, którzy wykonują wcześniej zamianę miejsc za plecami. Napastnicy kończą ćwiczenie strzałem na bramkę. Kolejne powtórzenie wykonywane jest z drugiej strony boiska i rozpoczyna je partner obrońcy, który brał udział w rozegraniu akcji oskrzydłającej.</p>		10	 <p>Wskazówki: – ćwiczenie wykonywane jest raz z prawej, raz z lewej strony, – pomocnicy po wykonaniu swojego ćwiczenia zamieniają się miejscami, – zawodnicy muszą intuicyjnie wykonać zamianę pozycji i wejść w tempo akcji, – w każdej akcji bierze udział inna para napastników, – po wykonaniu kilku powtórzeń, do napastników dołącza początkowo jeden, a następnie dwóch obrońców.</p>
	<p>Część końcowa. Czynności organizacyjno-porządkowe, omówienie najczęściej popełnianych błędów przez uczniów, ocenienie osób wyróżniających się na lekcji, pożegnania.</p>	<p>Uspokojenie organizmu.</p>		5	

## Oznaczenie scenariusza: I.2.18

**Temat zajęć:** Nauka obrony zespołowej strefowej.

**Przeznaczenie:** uczniowie z klas 4–6.

**Cel ogólny:** Zadania formacji drużyny w różnych fazach gry.

**Cele szczegółowe:**

**Umiejętności:**

– nauka obrony strefowej.

**Motoryczność:**

– szybkość startowa,

– zwrotność.

**Wiadomości:**

– znaczenie zastosowania obrony strefowej.

**Pomoce dydaktyczne:**

– piłki,

– kamizelki,

– znaczniki.

**Metody pracy:**

– słowna,

– analityczna,

– syntetyczna,

– kompleksowa.

**Formy pracy:**

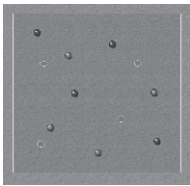
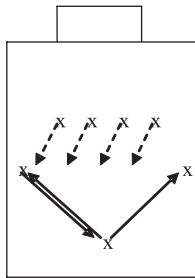
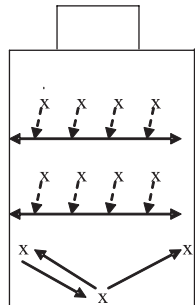
– zabawowa,

– ściśła,

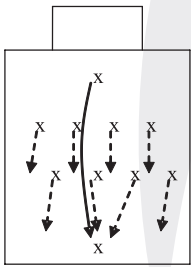

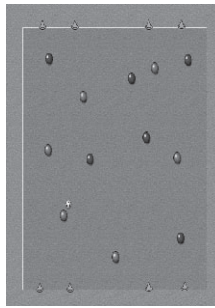
– fragmentów gry,

– gra szkolnej.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część wstępna. Zbiórka, sprawdzenie obecności, omówienie tematu zajęć i sposobu jego realizacji.			5	Zbiórka w dwuszeregu.
2.	Rozgrzewka.	Zabawa ożywiająca. Lawina		5	
		Gra na utrzymanie piłki. 3 zespoły. Dwa zespoły grają przeciwko trzeciemu na utrzymanie piłki. Strata piłki przez zawodnika powoduje zmianę ról całego zespołu.		5	
		Ćwiczenia ogólnorozwojowe z piłkami.		10	
3.	Część główna I	Zabawa bieżna. Cień.		5	Ćwiczenie w parach. Zawodnik prowadzi piłkę, a partner stara się go gonić krokiem dostawnym, przeplatanką, itp.
		Gra pomocnicza 4x2.		5	Gra na dwa dotknięcia piłki po obwodzie, z nastawieniem na atak zawodnika z piłką.
		Zabawa bieżna. Łap w strefie. Obrońcy w swoich strefach muszą złapać napastników, którzy mogą zmieniać strefy, a ich zadaniem jest dobiegnięcie do linii bramkowej.		5	
		Jw., napastnicy z piłkami starają się dotrzeć do linii bramkowej, obrońcy odbierają lub wybijają im piłkę.		5	
	Część główna II	Ćwiczenia taktyczne w formie ścistej.			
		Rozgrywający podaje do skrzydłowych, co powoduje zmianę ustawienia obrońców w strefie. Obrońcy przesuwiają się w kierunku piłki.		5	
		Jw.; zmiana miejsca i kierunku przesuwania się w strefie 4 obrońców i 4 pomocników.		5	



		Ustawienie wyjściowe w strefie: 4 obrońców i 4 pomocników. Wybicie piłki w kierunku drugiego bramkarza jest sygnałem do skrócenia pola gry i ataku dwóch pomocników na przeciwnika z piłką (podwajanie).		5	
		Gra symulowana 4+6x4 na duże bramki. Obrońcy ustawieni są w linii; grają na spalone. Po skończonej akcji obrońcy biorą udział w działaniach ofensywnych na drugą bramkę.		10	
		Gra na duże bramki. Każda drużyna broni strefowo dwóch małych bramek. Za trafienie do dużej bramki drużyna otrzymuje 3p. Za bramkę strzeloną do małej 1p. Po zdobyciu małej bramki można atakować dużą bramkę. Należy wymusić ustawienie obrońców daleko od swojej bramki. Ustawienie 4 obrońców w linii przed małymi bramkami narzuca konieczność skracania pola gry.		15	
	Część końcowa.	Ćwiczenia rozluźniające i stretchingowe. Omówienie zajęć z uwzględnieniem błędów formacji i poszczególnych zawodników.		10	



## Oznaczenie scenariusza: I.2.19

**Temat zajęć:** Sprawdzian sprawności ogólnej zawodników.

**Przeznaczenie:** uczniowie z klas 4–6.

**Cel ogólny:** Określenie sprawnościowego potencjału młodych piłkarzy.

**Cele szczegółowe:**

**Umiejętności:**

– testy określające sprawnościowy potencjał młodych zawodników.

**Motoryczność:**

– kształtowanie wszystkich cech motorycznych.

**Wiadomości:**

– sposoby sprawdzania przygotowania ruchowego.

**Pomoce dydaktyczne:**

- piłki,
- kamizelki,
- znaczniki,
- stoper,
- taśma miernicza,
- kreda.

**Metody pracy:**

- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna,
- kompleksowa.

**Formy pracy:**

- ścista,
- fragmenty gry,
- gra szkolnej.

## Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część wstępna. Sprawdzenie obecności, omówienie tematu zajęć i sposobu jego realizacji.			5	Zbiórka w dwuszeregu.
2.	Rozgrzewka.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Trucht,</li> <li>– marsz, na zmianę małe i duże kroki; dokładne stawianie stóp od piety do palców,</li> <li>– trucht, na komendę bieg w miejscu z unoszeniem kolan,</li> <li>– trucht, na sygnał przysiad z dwukrotnym pogłębieniem,</li> <li>– marsz, co trzeci krok unosimy nogę i dotykamy rękami stopy,</li> <li>– trucht ze skrętami tułowia w lewo i w prawo,</li> <li>– bieg bokiem,</li> <li>– marsz z krążeniem ramion w przód i w tył,</li> <li>– bieg tyłem, półobrót, bieg przodem itd.,</li> <li>– marsz, co trzeci krok skłony w przód, skrętoskłony,</li> <li>– trucht, na sygnał bieg w miejscu; systematycznie zwiększamy tempo,</li> <li>– trucht, na sygnał przyspieszamy do krótkiego sprintu,</li> <li>– bieg tyłem, na sygnał obrót i krótkie przyspieszenie,</li> <li>– sprint przez całą szerokość boiska,</li> <li>– trucht, głębokie wdechy.</li> </ul>		10	Ustawienie w rzędach parami, na całej szerokości boiska.
3.	Część główna.	<p><b>1. Szybkość</b> Bieg na 50 metrów:  <ul style="list-style-type: none"> <li>– start na sygnał trenera z pozycji wysokiej,</li> <li>– liczy się najlepszy wynik z dwóch wykonanych prób,</li> <li>– czas jest mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy,</li> <li>– próba powinna być wykonana na bieżni LA.</li> </ul> </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Stopery,</li> <li>– lista badanych.</li> </ul>		Na każdego badanego przypada jedna osoba mierzący czas. Bieżnia powinna: być prosta, posiadać tory oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych (względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza).
		<p><b>2. Wytrzymałość</b> Bieg na 1000 metrów:  <ul style="list-style-type: none"> <li>– start na sygnał trenera z pozycji wysokiej,</li> <li>– czas powinien być mierzony z dokładnością do 1 sekundy,</li> <li>– próba powinna być wykonana na bieżni LA.</li> </ul> </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Stopery,</li> <li>– lista badanych.</li> </ul>	30	Bieżnia powinna: być równa i dobrze przygotowana. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych (względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza).
		<p><b>3. Moc</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>– skok w dal z miejsca,</li> <li>– ćwiczący ustawia się na linii i wykonuje skok obunóż,</li> <li>– skok jest mierzony w centymetrach,</li> <li>– liczy się najlepszy wynik z dwóch wykonanych prób.</li> </ul> </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Pia-skownica lub 2 materace,</li> <li>– taśma miernicza,</li> <li>– kreda,</li> <li>– lista badanych.</li> </ul>		

		<p><b>4. Zwinność</b>          – bieg 4x10 metrów z przenoszeniem klocków          – start z wysokiej pozycji, na sygnał trenera,          – po pierwszym odcinku zawodnik podnosi klocek i przenosi go na koniec drugiego odcinka,          – zawodnik przenosi 2 klocki, które znajdują się w kołach; klocek nie może być rzucony,          – liczy się najlepszy wynik z dwóch wykonanych prób,          – czas jest mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy.</p>	– Czasomierze, – dwa klocki o wymiarach 5x5x5 cm, – półkole.		Próba zostaje unieważniona, gdy klocek zostaje wrzucony do półkola. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.
		<p><b>5. Skłony w przód z leżeniem tyłem (przez 30 s) - próba siły mięśni brzucha:</b>          Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami, ugiętymi pod kątem prostym. Ręce ma splecione na karku. Ćwiczącemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy w taki sposób, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał startu badany wykonuje skłony w przód, dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie trwa 30 sekund. Ocenie podlega jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.</p>	– Mata, – czasomierz.		Badanego nie dyskwalifikuje się, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.
		<p><b>6. Sprawdziany dodatkowe</b>          Oprócz pakietu obowiązkowych testów sprawnościowych trener może przeprowadzić dodatkowe sprawdziany specjalistyczne, m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– małe gry 3x3, 4x4 (czas gry 2x10 min.),</li> <li>– gry 5x5, 8x8 (czas gry 2x15 min.),</li> <li>– inne sprawdziany umiejętności technicznych.</li> </ul>			Zawodnicy uczestniczący w sprawdzianach, dodatkowo będą oceniani przez trenera podczas gry. Ocena będzie dotyczyła wybranych elementów działania w grze defensywnej i ofensywnej.
4.	Część końcowa	Turniej rzutów karnych. Ćwiczenia rozluźniające i stretchingowe i omówienie wyników prób.			

## Oznaczenie scenariusza: I.2.20

**Temat zajęć:** Sprawdzian sprawności specjalnej zawodników:

- próby przygotowania (ruchowego) technicznego,
- miniturniej piłkarski.

**Przeznaczenie:** uczniowie z klas 4–6.

**Cel ogólny:** Określenie technicznego potencjału młodych piłkarzy.

**Cele szczegółowe:**

**Umiejętności:**

- testy określające sprawnościowy potencjał młodych zawodników.

**Motoryczność:**

- kształtowanie wszystkich cech motorycznych.

**Wiadomości:**

- sposoby sprawdzania przygotowania technicznego.

**Pomoce dydaktyczne:**

- piłki,
- kamizelki,
- znaczniki,
- stoper,
- taśma miernicza,
- kreda.

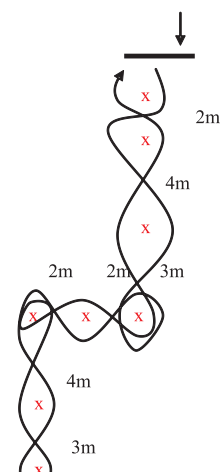
**Metody pracy:**

- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna,
- kompleksowa.

**Formy pracy:**

- ścisła,
- fragmenty gry,
- gra szkolnej.

**Przebieg zajęć:**

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część wstępna. Sprawdzenie obecności, omówienie tematu zajęć i sposobu jego realizacji.			5	
2.	Rozgrzewka.	Rozgrzewka z piłkami: – żonglerka piłkami w miejscu i na całym boisku, – prowadzenie piłki na połowie boiska, z dowolnymi zwodami, – przysiady, – podskoki z wyrzutami piłki i odbiciami głową, – kożłowanie piłki prawą i lewą ręką, – biegi ze zmianą tempa oraz kierunków.		15	
3.	Część główna.	Testy sprawności specjalnej.		60	<b>Ocena przygotowania:</b> cel – 25–22p. bdb – 21–18p. db – 17–14p. dst – 13–10p. dop – 6–9p. ndst – poniżej 6p.
		1. <b>Żonglerka</b> (noga - głowa) – próba wykonywana w wyznaczonym kwadracie 8x8m, – zawodnik podbija z podłoża piłkę nogą, – piłka podbijano jest w cyklu noga – głowa, każdorazowo przy jednym kontakcie z piłką, – wynik końcowy to suma prawidłowych uderzeń piłki w cyklach noga – głowa, 1 cykl - uderzenie nogą i uderzenie głową, próba trwa 30 sekund.		30	16–15 cykli – 5p. 14–13 cykli – 4 p. 12–11 cykli – 3p. 10–9 cykli – 2p. 8–7 cykli – 1p. Poniżej 7 cykli – 0p.
		2. <b>Prowadzenie piłki slalomem</b> – zawodnik prowadzi piłkę między chorągiewkami (slalom), po wyznaczonym torze (40 metrów), wg schematu, – czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy, – wynik końcowy to czas pokonania dystansu w przeliczeniu na punkty:  poniżej 30 sekund – 5p. 30,0–31,0 – 4p. 31,1–32,0 – 3p. 32,1 – 33,0 – 2p 33,1 – 34,0 – 1p. powyżej 34 sekund – 0 pkt.			

		<b>3. Uderzenie piłki do celu</b> – zawodnik uderza stojącą piłkę do celu – kwadratu o bokach 5x5, – kwadrat jest oddalony od miejsca uderzenia piłki o 20 m (zawodnicy do 13 lat) – zawodnik wykonuje 6 prób (3 razy lewą i 3 razy prawą nogą).			6–5 trafień – 5 p. 4 trafienia – 4 p. 3 trafienia – 3 p. 2 trafienia – 2 p. 1 trafienie – 1 p. 0 trafień – 0 p.
		<b>4. Uderzenie piłki na odległość</b> – z wyznaczonej linii zawodnik wykonuje 2 próby (noga lewa i prawa), – odległość mierzona w metrach.			23m – 5 p. 20m – 4 p. 17m – 3 p. 15m – 2 p. 10m – 1 p.
		<b>5. Strzał w wyznaczoną połowę bramki</b> – zawodnik uderza dowolnym sposobem trzykrotnie prawą i trzykrotnie lewą nogą, z 11m do bramki, – piłka powinna minąć linię bramkową w powietrzu.			5 – 5 p. 4 – 4 p. 3 – 3 p. 2 – 2 p. 1 – 1 p.
		6.Sprawdziany dodatkowe – miniturniej. Oprócz pakietu obowiązkowych testów sprawnościowych trener może przeprowadzić dodatkowe sprawdziany specjalistyczne m.in.: – małe gry 3x3,4x4 (czas gry 2x 10 min.), – gry 5x5, 8x8 (czas gry 2x 15 min.), – inne sprawdziany umiejętności technicznych.			Zawodnicy uczestniczący w sprawdzianach dodatkowo oceniani będą przez trenera podczas gry. Ocena będzie dotyczyła wybranych elementów działania w grze defensywnej i ofensywnej.
4.	Część końcowa	Uspokojenie organizmu: – posprzątanie boiska, – marsz w różnych kierunkach, – ćwiczenia oddechowe, – wznoszenie i opuszczanie ramion, – wyrzuty nóg, ramion, – skręty i dowolne skrętoskłony tułowia, – przysiady i powstania.		5	Tempo wolne, wszyscy uczestnicy w aktywnym odpoczynku.
		Podsumowanie zajęć: – zbiórka, – przypomnienie celów zajęć i ocena ich realizacji, – ocena aktywności i osiągnięć uczniów.		5	



## IX. Zalecana literatura

Bauer G., *Jak grać w piłkę nożną*.

Bednarski L., Koźmin A. *Piłka nożna. Podręcznik dla studentów i nauczycieli*, Kraków 2004.

Bergier J., *Mini piłka nożna*, Warszawa 1994.

Bondarowicz M., *Zabawy i gry ruchowe na cztery pory roku (wiosna , lato, jesień , zima)*, Warszawa 1995.

Bondarowicz M., *Forma zabawowa w nauczaniu gier zespołowych*, Warszawa 1983.

Unifikacja piłki nożnej, Dział Szkolenia PZPN.

Jeleń J., *Pół wieku piłkarskich mistrzostw świata*.

Kapera R., Śledziewski D., *Piłka nożna. Szkolenie dzieci i młodzieży*, Warszawa 1997.

Kollath E., *Piłka nożna. Technika i taktyka*, Wrocław 1998.

Panfil R., Żmuda W., *Nauczanie gry w piłkę nożną*, Wrocław 2004.

Przybylski W., *Piłka nożna cz. II - trening*.

Sneyers J., *Trening piłki nożnej*, 1995

Talaga J., *ABC młodego piłkarza*.

Talaga J., *Atlas ćwiczeń piłkarskich (technika)*.

Talaga J., *Piłka nożna. Program szkolenia dzieci i młodzieży*, Warszawa 1999.

Talaga J., *Trening piłki nożnej*.

Talaga J., *Taktyka piłki nożnej*.

