

**ADAM BOROŃ, ADAM KRZYŻANOWSKI,
MAREK KOŃKO, FILIP GÓRAL**

PROGRAM

WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

DLA KLAS SPORTOWYCH O SPECJALNOŚCI

LEKKA ATLETYKA, PIŁKA NOŻNA

**OPRACOWANY NA PODSTAWIE PROGRAMU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA CZTERECH
ETAPÓW EDUKACYJNYCH „OD ZABAWY DO SPORTU I REKREACJI”. KIERCZAK U., GŁOS T.
ZATWIERDZONEGO I DOPUSZCZONEGO DO UŻYTKU SZKOLNEGO PRZEZ MEN NR
DOPUSZCZENIA DKW-4014-88/01**

SZKOŁA PONADPODSTAWOWA

Cele edukacyjne:

1. Zrozumienie przez ucznia powodów i sensu jego starań o ciało, o sprawność, o zdrowie i urodę jako warunek szacunku wobec siebie i wobec innych.
2. Uzewnętrznienie, przyjęcie i uznanie przez ucznia postulatu racjonalnej troski o witalną gotowość organizmu, która warunkuje jego życiowe osiągnięcia.
3. Dalsze doskonalenie sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej.

Zadania nauczyciela i szkoły:

1. Przekazywanie wiedzy, która podtrzyma potrzebę systematycznej aktywności fizycznej uczniów, potwierdzającej zdrowotne nawyki oraz znajomość zasad zdrowego stylu życia.
2. Stymulowanie różnorodnych form aktywności fizycznej uczniów, wspierającej ich rozwój, szczególnie w okresie stabilizacji postawy ciała.
3. Organizowanie zajęć wybranych dziedzinach rekreacyjno – sportowych i turystycznych
4. Organizowanie zajęć fakultatywnych z zakresu „sportów całego życia”.

Treści:

1. Ćwiczenia kształtujące i korygujące postawę ciała, oddechowe, kompensacyjne.
2. Ćwiczenia z obciążeniem na różnych dystansach, z wykorzystaniem przyborów i przyrządów.
3. Marsze, biegi, wspinanie, dźwiganie, skoki, gimnastyka, gry sportowe i rekreacyjne.
4. Organizowanie i sędziowanie zawodów sportowych, rekreacyjnych i turystycznych.
5. Zasady funkcjonowania organizmu, regeneracji sił i czynnego odpoczynku, zapobieganie chorobom i uzależnieniom.

Osiągnięcia:

1. Diagnozowanie własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych.
2. Hartowanie organizmu i dbałość o higienę i zdrowie.
3. Dbłość o prawidłową postawę ciała.
4. Aktywność ruchowa o charakterze wyczynowym w lekkiej atletyce, piłce nożnej i rekreacyjno-sportowym w jednej formie indywidualnej i dwóch zespołowych.
6. Pełnienie roli organizatora, widza i sędziego w wybranych dyscyplinach rekreacyjnych i sportowych.

ZAJĘCIA OBOWIĄZKOWE

PODSTAWOWE (system klasowo – lekcyjny, 3 godziny tygodniowo)

Piłka siatkowa

Piłka ręczna

Piłka nożna

Unihoc

Koszykówka

Tenis stołowy

Gimnastyka sportowa

Pływanie

SPECJALISTYCZNE (system grupowy, 7 godzin tygodniowo)

Lekkoatletyka

Piłka nożna

Zajęcia nadobowiązkowe
(sportowe, turystyczne, rekreacyjne itp.)

CELE ETAPOWE

1. Diagnozowanie i doskonalenie własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych

C e l e	T r e ś c i
<ul style="list-style-type: none"> • Postawy • Wiadomości • Umiejętności 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kształtowanie aktywnej postawy w doskonaleniu własnej sprawności fizycznej i ruchowej, ✓ Pojęcie sprawności fizycznej i jej znaczenie w życiu człowieka, ✓ Testy sprawności fizycznej dla siebie i innych, ✓ Środki (ćwiczenia, przybory), przy pomocy których można rozwijać sprawność fizyczną, ✓ Umiejętności ruchowe przydatne w życiu i podstawowe zasady uczenia się nowych czynności ruchowych, ✓ Umiejętności doboru ćwiczeń sprawdzających i wzmacniających siłę mięśni: <ul style="list-style-type: none"> ❖ <u>ramion i obręczy barkowej</u> (zwisy, podciągania, podpory, rzuty na odległość, przyborami typowymi i nietypowymi o zróżnicowanej wielkości i ciężarze, ćwiczenia siłowe, czworakowanie itp.), ❖ <u>nóg</u> (przysiady, półprzysiady, wypady, skoki w dal i wwyż z miejsca, wieloskoki), ❖ <u>brzucha i grzbietu</u> (skłony, skrętoskłony i opady tułowia w różnych płaszczyznach, siady z leżenia tyłem, ćwiczenia w podporze), ✓ Umiejętności doboru gier, zabaw i ćwiczeń fizycznych oraz przyborów do rozwijania poszczególnych zdolności motorycznych (kondycyjnych i koordynacyjnych): <ul style="list-style-type: none"> ❖ <u>szybkości</u> (biegi w szybkim tempie na różnych odcinkach do 200m, przyjmowanie w szybkim tempie różnych pozycji, starty, przyspieszenia, biegi na krótkich odcinkach, szybkie reagowanie na sygnały dźwiękowe i wizualne. Sztafety. Pokonywanie i omijanie przeszkód w różnych sytuacjach wymagających szybkiego reagowania). ❖ <u>siły</u> (ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe. Wykonywanie różnych siłowych form ruchu z przyborem i bez przyboru oraz ze współwiczającym uwzględniających ćwiczenia rąk, obręczy barkowej, nóg i obręczy biodrowej (np. rzuty oburącz piłką ciężką 3 – 5 kg, wieloboje rzutowe przyborami o różnym ciężarze, zabawy z mocowaniem, wspinanie na przyrządy, podciąganie na drążku, zwisy, podpory, przepychanie, przeciąganie, ćwiczenia z wykorzystywaniem sprzętu specjalistycznego na siłowni). ❖ <u>wytrzymałość</u> (atletyka terenowa, biegi przełajowe, crossy, biegi płaskie na dłuższych dystansach, biegi przez płotki, zabawy biegowe duże i małe, fartlek, marszobiegi i biegi z wykonywaniem zadań sprawnościowych i pokonywanie toru przeszkód. Sportowe gry zespołowe. Ćwiczenia i zadania ruchowe wykonywane w dłuższych przedziałach czasowych z

	<p>obciążeniem).</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ <u>mocy</u> (skoki i wieloskoki z odbicia jednonóż i obunóż przez przybory i przyrządy typowe oraz nietypowe, indywidualnie oraz ze współwiczającym, skoki dosiężne z miejsca lub z rozbiegu. Wieloskoki na różnym podłożu (piasek, trawa, parkiet, boisko betonowe). Różne formy skoków z pokonywaniem przeszkód skokiem w dal i wwyż). ❖ <u>zwinności i zręczności</u> (pokonywanie torów przeszkód bez lub z przenoszeniem przyboru, wejścia i zejścia z różnych przyrządów. Wyprzedzanie osób oraz przyrządów będących w ruchu. Ćwiczenia akrobatyczne i zwinnościowe np. łączone przewroty w przód i w tył, ćwiczenia równoważne, biegi wahadłowe z kozłowaniem piłki). ❖ <u>równowagi</u> (ćwiczenia rozwijające umiejętności działania w różnych płaszczyznach i na różnym podłożu np. przejście po linii ułożonej na podłodze, ławeczce gimnastycznej, kładce, kamieniach, wybieganie i zbieganie po płaszczyznach ustawionych pod dużym kątem, jazda na wrotkach, łyżwach, nartach czy rowerze). ❖ <u>orientacji kinestetycznej</u> (podrzucanie i chwytanie kilku przedmiotów jednocześnie, przyjmowanie określonych pozycji różnych części ciała z zamkniętymi oczami, przerzut bokiem, stanie na rękach, omijanie przeszkód stałych i będących w ruchu, bieg z mapą na orientację w terenie). ❖ <u>rytmizacji ruchów</u> (wykonanie ruchów według zmiennego rytmu w miejscu, w ruchu, różnymi częściami ciała z przyborem, dostosowanie własnych ruchów do ruchów partnera, odtwarzanie ruchem różnych rytmów). ✓ Umiejętność wykonywania ćwiczeń ruchowych według własnych pomysłów, samodzielne budowanie torów przeszkód do oceny wybranych zdolności motorycznych. ✓ Samodzielny wybór form ruchu, natężenia wysiłku do kształtowania różnych przejawów sprawności w zależności od indywidualnych potrzeb. ✓ Umiejętność samokontroli i samooceny sprawności fizycznej przez zastosowanie wybranego testu np. Indeks Zuchory, Eurofit, itp. ✓ Umiejętność dokonywania pomiaru czasu, odległości, wysokości i ciężaru. ✓ Umiejętność pomocy koledze przy wykonywaniu trudnych ćwiczeń i ochrony przed wypadkiem.
2. Hartowanie organizmu oraz dbałość o higienę i zdrowie	
<ul style="list-style-type: none"> • Postawy 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kształtowanie u uczniów potrzeby aktywności ruchowej w czasie wolnym oraz dbałość o zdrowie, o zahartowanie organizmu i o pielęgnację ciała. ✓ Wdrażanie do zachowań prozdrowotnych poprzez: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Wyrabianie potrzeby uczestnictwa w różnych przejawach aktywności ruchowej postrzeganej jako środek zapobiegający powstawaniu chorób cywilizacyjnych. ❖ Uświadczenie konieczności troski o zdrowie swoje i innych. ❖ Kształtowanie odporności psychicznej ułatwiającej sprawne

<ul style="list-style-type: none"> • Umiejętności 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Umiejętność oceny własnej postawy ciała przy zastosowaniu prostych oględzin ortopedycznych. ✓ Umiejętność doboru odpowiednich ćwiczeń celem zapobiegania i likwidowania już istniejących wad postawy - wskazane i przeciwwskazane ćwiczenia przy poszczególnych wadach.
5. Pełnienie roli organizatora, widza i sędziego w wybranych dyscyplinach rekreacyjnych i sportowych	
<ul style="list-style-type: none"> • Postawy • Wiadomości • Umiejętności 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kształtowanie u uczniów postawy godnej miana kulturalnego widza sportowego. ✓ Wyrabianie potrzeby wykazywania inicjatywy w organizowaniu imprez sportowych, rekreacyjnych i turystycznych dla różnych grup społecznych. ✓ Sposoby i zasady bezpiecznego i sprawnego organizowania i przeprowadzenia zawodów sportowych. ✓ Przepisy rozgrywania zawodów sportowych w poszczególnych dyscyplinach, sędziowanie. ✓ Zasady kulturalnego zachowania się na imprezach sportowych. ✓ Umiejętność przygotowania i organizacji różnych zawodów indywidualnych i zespołowych w wybranych przez siebie lub nauczyciela dyscyplinach o charakterze rekreacyjno - sportowym. ✓ Umiejętność sędziowania wybranych konkurencji lekkoatletycznych i gier zespołowych. ✓ Umiejętność kulturalnego zachowania się w roli widza na zawodach.
6. Aktywność ruchowa o charakterze rekreacyjno – sportowym	
<ul style="list-style-type: none"> • Postawy • Wiadomości 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kształtowanie pozytywnej postawy wobec aktywności ruchowej: ❖ Wyrabianie potrzeby permanentnego i świadomego udziału w różnych formach aktywności ruchowo – rekreacyjnej w czasie nauki szkolnej i po jej zakończeniu. ❖ Wyrabianie nawyku dążenia do samodoskonalenia się w zakresie sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych. ✓ Wyrabianie poczucia odpowiedzialności za sukcesy i porażki zespołu. ✓ Wyrabianie nawyku przestrzegania zasad „fair play” w życiu i w sporcie. ✓ Podstawowe przepisy i reguły wybranych form aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjno – sportowym (indywidualnych i zespołowych) ✓ Zasady współzawodnictwa indywidualnego i zespołowego. ✓ Zasada „czystej gry” w sporcie. ✓ Terminologia ćwiczeń, pozycji wyjściowych, ustawień, przyborów i przyrządów stosowanych podczas różnych form aktywności ruchowej indywidualnej i zespołowej. ✓ Znaczenie rozgrzewki jako przygotowania organizmu do wysiłku – dostosowanie treści i formy rozgrzewki do wieku, płci, typu budowy, indywidualnych upodobań, rodzaju oczekującego nas wysiłku czy stanu pogody. ✓ Zasady zachowania się na wycieczce pieszej i rowerowej. ✓ Podstawowe przepisy ruchu drogowego i zasady poruszania się po

<ul style="list-style-type: none"> • Umiejętności 	<p>drogach indywidualnie i w grupach.</p> <p><u>Utylitarne</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Umiejętność sprężystego, eleganckiego chodu i biegu. ✓ Umiejętność ochrony przed upadkiem. ✓ Umiejętność wspinania, podciągania, dźwigania i przenoszenia przedmiotów. ✓ Umiejętność pokonywania przeszkód naturalnych i sztucznych. ✓ Umiejętność rzutu do celu. ✓ Elementy samoobrony.
A. Forma indywidualna	
Dyscyplina	Kształtowanie sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej
<ul style="list-style-type: none"> • Gimnastyka chłopcy • Gimnastyka dziewczęta • Pływanie • Tenis stołowy • Lekkoatletyka 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ćwiczenia kształtujące mięśni szyi, rąk, nóg i tułowia, ze zwróceniem uwagi na dynamikę ruchu. Samodzielny dobór i poprawne wykonanie ćwiczeń kształtujących. Przewroty w przód: z marszu, z biegu z odbicia jednonóż i obunóż z naskokiem na ręce i chwilowym wyprostem nóg, przewroty w tył, łączenie przewrotów. Stanie na rękach, przerzut bokiem z miejsca i z marszu. Stanie na głowie wykonywane dowolnym sposobem. Wymyk do podporu przodem i odmyk o nogach wyprostowanych, półobroty w podporze przodem. Zwisy i zeskoki z przyrządu o wysokości doskocznej, ze zwisu wznosy i opusty wyprostowanych nóg. Wspinanie po linie dowolnym sposobem. Skoki kuczne i rozkroczne, skoki zawrotne. Ćwiczenia korekcyjno - kompensacyjne tułowia i nóg. ✓ Wymachy, krążenia, wznosy, skurcze, rzuty rąk wykonywane w sytuacjach utrudniających zachowanie poprawności ruchu w różnych pozycjach i płaszczyznach. Wymachy i wznosy nóg w różnych kierunkach, podskoki i skoki jednonóż i obunóż ze zmianą kierunku przez przybory i niskie przyrządy. Skłony i skrętoskłony tułowia. Przewroty w przód z naskoku i z marszu, przewroty w tył, łączenie przewrotów w przód i w tył. Mostek z leżenia tyłem, stanie na rękach dowolnym sposobem, przerzut bokiem z miejsca i z marszu. Zwis przewrotny i przerzutny. Ćwiczenia równoważne na przyrządach typowych i nietypowych. Skoki kuczne i rozkroczne, skok zawrotny. Ćwiczenia korekcyjno – kompensacyjne. ✓ Pływanie dowolne oraz wybranym stylem – zwiększenie odległości i szybkości. Wyciąganie z wody różnych przedmiotów. Różne rodzaje skoków do wody. Pływanie w ubraniu i rozbieranie się z niego w wodzie. Nurkowanie na małych głębokościach. ✓ Przyjmowanie i uderzenie bekhendowe i forhendowe, poruszanie się w polu gry, taktyki pojedynczej i podwójnej, współzawodnictwa w grze i zasad sędziowania. ✓ Gry i zabawy lekkoatletyczne. ✓ <u>Biegi:</u> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Biegi na krótkich odcinkach. ❖ Biegi płaskie na średnich i długich odcinkach ❖ Start niski i start wysoki. ❖ Zmiany rytmu biegu. ❖ Zmiany pałeczki sztafetowej sposobem górnym i dolnym.

<ul style="list-style-type: none"> • Lekkoatletyka terenowa • Siłownia 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Biegi przez płotki. ✓ <u>Skoki:</u> ❖ Skok wzwyż techniką przerzutową i flop. ❖ Skok w dal techniką naturalną i piersiową. ✓ <u>Rzuty:</u> ❖ Rzut piłką palantową z rozbiegu. ❖ Pchnięcie kulą. ❖ Rzut oszczepem. ✓ Organizowanie zajęć ruchowych i zawodów sportowych w poszczególnych konkurencjach lekkoatletycznych na poziomie wewnątrzszkolnym. ✓ Gry i zabawy terenowe, marszobiegi w terenie urozmaiconym, biegi długie, ciągłe w trudnym terenie. mała i duża zabawa biegowa, cross, fartlek. ✓ Wykonanie ćwiczeń na dostępnych stanowiskach (prawidłowa pozycja ciała) na poszczególne grupy mięśniowe. Kontrolowanie własnego treningu siłowego. Zastosowanie ćwiczeń rozciągających po treningu siłowym.
B. Forma zespołowa	
<ul style="list-style-type: none"> • Piłka nożna • Piłka siatkowa • Piłka ręczna • Unihoc 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nauczanie i doskonalenie gry i współpracy w różnych ustawieniach (1-4-3-3, 1-3-5-2, 1-4-4-2) oraz pochodnych tych systemów ✓ Doskonalenie taktyki ataku niskiego („otwarcia” gry) ✓ Doskonalenie taktyki ataku średniego (faza budowania gry) ✓ Doskonalenie taktyki ataku wysokiego (finalizacja) ✓ Doskonalenie obrony głębokiej (pressing niski) ✓ Doskonalenie obrony średniej (pressing średni) ✓ Doskonalenie obrony wysokiej (pressing wysoki) ✓ Doskonalenie techniki indywidualnej (podania i przyjęcia piłki, prowadzenie piłki i drybling) ✓ Kształtowanie sprawności ogólnej i specjalnej (koordynacja ruchowa, siła, szybkość, gibkość, skoczność, wytrzymałość) ✓ Kształtowanie właściwych nawyków u zawodników podczas gry ✓ Doskonalenie stałych fragmentów gry (rzuty wolne pośrednie i bezpośrednie, rzuty karne, rzuty różne, wrzuty) – w obronie i w ataku ✓ Odbicia piłki oburącz sposobem górnym i sposobem dolnym w postawie wysokiej i niskiej. Podanie piłki sposobem oburącz dolnym z ustawienia przodem i tyłem do siatki. Wystawienie piłki oburącz górne w przód. Zagrywka sposobem górnym i dolnym. Współpraca w zespole dwójkowym i trójkowym. Wystawienie piłki i przebiecie atakujące, zbiecie piłki. Gra 2 x 2 i 3 x 3. ✓ Podania piłki dowolnym sposobem po wyminięciu obrońcy. Rzuty do bramki dowolnym sposobem w ruchu po wyminięciu obrońcy. Stosowanie obrony strefowej i obrony „każdy swego”. Uwalnianie się od obrońcy przez wyminięcie lub zwody. Gra uproszczona. ✓ Podania piłki w miejscu i w biegu - górne i dolne, przyjęcie piłki nogą i kijem. Strzały na bramkę w miejsce, z zatrzymania i w biegu. Blokowanie strzałów – kijem, nogą i tułowiem. Wykonywanie rzutów wolnych. Gra w obronie „każdy swego”.

<ul style="list-style-type: none"> • Piłka koszykowa 	<p>Atak indywidualny - gra z kontry. Gra właściwa.</p> <p>✓ Prawidłowa praca nadgarstka prawej i lewej ręki, praca nóg w obronie, operowanie piłką – ćwiczenia indywidualne w różnych pozycjach, chwyt, podania, rzuty, zbiórka, zwody. Podstawy taktyki – szybki atak, kombinacje dwójkowe i trójkowe, obrona indywidualna i strefowa. Małe gry.</p>
--	---

Adam Urynowski

Adam Borow

Merck Uestel

Filip Góral