

# Program nauczania tenisa w szkole podstawowej w klasach sportowych IV-VIII

Program opracowany zgodnie z aktualnie obowiązującą podstawą programową

mgr Jacek Multan

mgr Tomasz Rafał

## I. WSTĘP

Tenis jest jednym z najpopularniejszych sportów na świecie, a jednocześnie jedną z najtrudniejszych i złożonych dyscyplin sportowych pod względem technicznym jak również prowadzenia walki z przeciwnikiem, dlatego tak ważna jest identyfikacja talentu i umiejętne, mądre prowadzenie i kształtowanie przyszłego zawodnika. Tennis jest także sportem „całego życia” – już dzieci w wieku trzech / czterech lat biorą raketę do ręki i podejmują pierwsze próby odbijania piłki, ale także można spotkać na korcie osoby w podeszłym wieku, które czerpią wielką radość z aktywności ruchowej.

W ostatnich latach nastąpił dynamiczny rozwój tenisa. Zawodnicy grają szybciej, mocniej a ich przygotowanie motoryczne i sprawnościowe jest na coraz wyższym poziomie. Postęp technologiczny ma także znaczący wpływ na ewolucję dyscypliny. Dobrym przykładem jest stworzenie rakiety, która w ręczce ma umieszczone czujniki zbierające informacje takie jak: siła gry, miejsce trafiaania piłki na naciągu, typ i ilość uderzeń (forhend, bekhend, serwis, smecz) oraz rotację (slice, topspin). Umożliwia ona natychmiastową analizę i ocenę skuteczności treningu/meczu wykorzystując aplikację zainstalowaną na telefonie czy komputerze. Kolejnym czynnikiem, który przyczynia się do rozkwitu tenisa jest jego upowszechnianie i propagowanie wśród najmłodszych. W tym celu Międzynarodowa Federacja Tenisa stworzyła programy takie jak „Play and Stay” oraz „Tennis 10”, których zadaniem i misją było przyciągnięcie jak największej liczby dzieci do tenisa, ułatwienie i uatrakcyjnienie procesu opanowania podstawowych umiejętności techniczno-taktycznych a przede wszystkim dostosowanie gry, zasad, wymiarów kortu i rodzaju piłek do możliwości psychofizycznych dzieci w różnym wieku.

Kierując się najnowszymi trendami panującymi w światowym tenisie, Polski Związek Tenisowy przedstawia kompleksowy program szkolenia przeznaczony dla uczniów szkół podstawowych (klas IV-VIII). Program skupia się na budowaniu fundamentów potencjału motorycznego, który ma kluczowe znaczenie w nabywaniu nowych umiejętności tenisowych i innych prawidłowych i pożądanych nawyków ruchowych. Okres ten (pięć lat nauki) przeznaczony będzie na:

- ✓ naukę prawidłowej / modelowej techniki wszystkich podstawowych uderzeń występujących podczas gry,
- ✓ umiejętność szybkiego podejmowania decyzji w trakcie walki sportowej i zabawie tj. taktyczne rozwiązywanie sytuacji problemowych,
- ✓ wszechstronny rozwój motoryczny z wykorzystaniem różnych dyscyplin sportowych,
- ✓ wszechstronny rozwój kompetencji i zdolności mentalnych i wolicjonalnych,
- ✓ harmonijne oddziaływanie na poszczególne strefy i zdolności motoryczne w rozwoju młodego człowieka – współpraca z innymi specjalistami,
- ✓ edukację rodziców i dzieci, dotyczącą podstawowych zasad przestrzeganych w procesie treningowym.

## **II. OGÓLNA KONCEPCJA PROGRAMU**

- Program przeznaczony jest dla uczniów klas IV -VIII szkoły podstawowej
- Liczebność klasy od 18 do 26 uczniów.
- Struktura godzinowa (10 godzin tygodniowo w tym 4 godziny na korcie).

## **III. CELE EDUKACYJNE**

- Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów.
- Rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej i tężyzny fizycznej uczniów.
- Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.

### **Zadania szkoły**

- Stymulowanie i umożliwianie uczniom podejmowania aktywności ruchowej i wyrażania własnych przeżyć w zabawach, grach, tańcach.
- Tworzenie warunków do doskonalenia sprawności i kondycji fizycznej.
- Zapoznavanie uczniów z podstawowymi formami rekreacji, turystyki oraz z podstawowymi zasadami uprawiania wybranych przez uczniów dyscyplin sportowych.
- Dokonywanie oceny postawy ciała i poziomu sprawności ucznia, wraz z monitorowaniem rozwoju psychomotorycznego.

### **Treści nauczania**

- Ćwiczenia kształtujące postawę ciała oraz stymulujące rozwój układów: ruchowego, oddechowego, krążeniowego, nerwowego.
- Formy ruchu stwarzające możliwości doskonalenia koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz wzmocnienia kondycji fizycznej.
- Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne oraz skoki.
- Podstawowe elementy techniki i taktyki gier zespołowych, konkurencji lekkoatletycznych, gier rekreacyjnych, tańców, pływania oraz wybranych sportów zimowych.
- Ćwiczenia i zabawy według inwencji uczniów uwzględniające zasady współdziałania, respektowania przepisów, zasad i ustaleń.
- Przepisy i zasady organizacji zajęć ruchowych uwzględniające troskę o zdrowie.
- Badanie i ocena rozwoju oraz sprawności funkcjonowania organizmu.
- Zasady sportowego współzawodnictwa.
- Propozycje spędzania czasu wolnego z wykorzystaniem gier, zabaw, form turystycznych i sportowych.

## **IV. BAZA REALIZACJI PROGRAMU:**

- Szkolna sala gimnastyczna
- Boiska szkolne: boisko do siatkówki, do koszykówki, kort, bieżnia, skocznia.
- Korty/hala tenisowa znajdująca się w pobliżu szkoły

## **V. NABÓR I SELEKCJA DO KLASY SPORTOWEJ**

Warunkiem przyjęcia ucznia do klasy sportowej ze specjalnością tenis jest:

- ✓ bardzo dobry stan zdrowia potwierdzony badaniami lekarskimi (zaświadczenie),
- ✓ pozytywne zaliczenie testów sprawnościowych (zgodnie z kryteriami, załącznik nr 1),
- ✓ pisemna zgoda rodziców/opiekunów prawnych

Rekrutacja do klasy sportowej odbywać się będzie w terminie wyznaczonym przez Dyrektora szkoły, według zasady powszechnej dostępności i dobrowolności.

## **VI. PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW - METODY, FORMY, ŚRODKI**

1. Metody odtwórcze:
  - metoda zadaniowa,
  - metoda programowego uczenia się.
2. Metody proaktywne:
  - metoda bezpośredniej celowości ruchu.
3. Metody twórcze:
  - metoda problemowa.
4. Metody wychowania jako środki pomocnicze w realizacji celów:
  - metoda wpływu osobistego,
  - metoda wpływu sytuacyjnego,
  - metoda kierowania samowychowaniem,
  - metoda wpływu społecznego.
5. Metody przekazywania i zdobywania wiadomości z zakresu kultury fizycznej:
  - pokaz,
  - dyskusja,
  - projekcja.
6. Metody kontroli i oceny wyników i postępów:
  - próby sprawności fizycznej ogólnej,
  - próby sprawności specjalnej,
  - obserwacja walki sportowej,
  - analiza wyniku sportowego.
7. Formy realizacji zadań w zespołowych grach sportowych:
  - zabawowa,
  - ścisła,
  - fragmentów gry,
  - gry szkolnej (małe gry),
  - gra właściwa.

## **VII. EWALUACJA PROGRAMU**

Po zakończeniu zajęć zostanie dokonana ewaluacja, czyli działania zmierzające do stwierdzenia, w jakim stopniu złożone w programie cele zostały osiągnięte, czy proponowane metody i formy pracy są skuteczne. Ważną informacją będzie także postęp i progresja wyników osiąganych przez uczniów w kolejnych latach treningowych. Informacje te będą opracowywane na podstawie sprawdzianów prowadzonych na koniec semestru w każdym roku szkolnym oraz ankiety skierowanej zarówno do rodziców jak i uczniów. Oprócz testów tenisowych przeprowadzonych na każdym poziomie szkolenia tenisowego przeprowadzane będą dwa kompleksowe testy sprawności i umiejętności: EUROFIT – Europejski Test Sprawności Fizycznej oraz Test J. Hohma.

## WYCHOWANIE FIZYCZNE – klasa IV

(Rozkład materiału w oparciu o podstawę programową wychowania fizycznego oraz rozszerzenie treści dla klasy o profilu tenis ziemny)

### Kształtowanie cech motorycznych

<b>Siła</b>	Kształtowana poprzez różnego rodzaju rzuty, ćwiczenia z przyborami, wspinania i podnoszenia różnych przedmiotów. Umiejętność rzutów wszystkimi sposobami piłek o różnej wielkości i ciężarze. Ćwiczenia na/przy drabince: wspinanie i podciągnięcia. Prawidłowe wykonanie „pompek” <ugięcie rąk w podporze przodem> oraz skłonów tułowia w przód z pozycji leżącej i przysiadów.
<b>Zwinność/zręczność</b>	Kształtowana poprzez zabawy i gry łączące różne ruchy, czynności, tory przeszkód, ćwiczenia manualne <np. z dwiema piłkami>, poruszanie się z wymijaniem, omijaniem, przetaczaniem itp., ćwiczenia w parach. Przyjmowanie określonych pozycji wyjściowych <nietypowych>. Próba zwinności – tor przeszkód wykonywany na czas. Próba żonglerki dwiema piłkami.
<b>Szybkość / wytrzymałość</b>	Kształtowana poprzez zabawy i gry bieżne w zmiennym tempie i z różnych pozycji startowych, marsze, marszobiegi, biegi po określonych trasach, krótkie wędrówki terenowe.
<b>Gibkość</b>	Kształtowana poprzez systematyczne rozciąganie mięśni w trakcie rozgrzewki jak i po zakończeniu zajęć. Stosowanie metody stretchingu. Znajomość i poprawne wykonanie podstawowych ćwiczeń rozciągających w trakcie rozgrzewki przed zajęciami <rozciąganie aktywne/dynamiczne> oraz na zakończenie zajęć <rozciąganie statyczne>. Znajomość nazewnictwa mięśni pracujących, rozciąganych w trakcie ćwiczeń.
<b>Skoczność</b>	Kształtowana głównie poprzez różnego rodzaju ćwiczenia skocznościowe z /i bez użycia sprzętu sportowego. Wprowadzenie skakanki.

<b>Gimnastyka</b>	Wykonanie przewrotu w przód i w tył z pozycji półprzysiadu. Wykonanie przerzutu bokiem na podwyższeniu <ławka>. Stanie na głowie. Wykonanie przetoczenia na boku, padu do tyłu i przodu. Umiejętność przyjmowania pozycji wyjściowych – siady, podpory, leżenia itp. Umiejętność przeprowadzenia podstawowej rozgrzewki gimnastycznej. Próba – uproszczona ścieżka gimnastyczna – wykonanie ciągiem kilku elementów gimnastycznych.
<b>Lekkoatletyka</b>	Start z różnych pozycji wyjściowych na komendę i sygnał dźwiękowy. Bieg na 60 i 600 metrów. Umiejętność wykonania startu niskiego i wysokiego (podanie komend startowych). Umiejętność wybiecia się z jednej nogi – wprowadzenie do skoku wzwyż oraz skoku w dal.
<b>Piłka ręczna</b>	Prawidłowe poruszanie się po boisku. Oswojenie się z piłką. Umiejętność chwytu i rzutu piłki z miejsca. Umiejętność podania piłki sposobem górnym i dolnym do partnera w miejscu i ruchu <po dwu-kroku>. Próba - rzut na bramkę.
<b>Piłka koszykowa</b>	Prawidłowe poruszanie się na nogach w ataku i w obronie.

	<p>Oswojenie się z piłką, kozłowanie prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu.</p> <p>Chwyty i podania w parach w miejscu i w ruchu. Podanie sprzed klatki piersiowej i znad głowy.</p> <p>Rzut do kosza z miejsca z odległości 2,3,4 metrów.</p> <p>Rzut o tablicę z bliskiej odległości.</p> <p>Próba – „Mistrz Rzutów” – wykonanie 20 rzutów z różnych pozycji.</p>
<b>Piłka nożna</b>	<p>Oswojenie się z piłką, umiejętność prowadzenia piłki obiema nogami po prostej oraz w slalomie.</p> <p>Żonglerka nogą dominującą .</p> <p>Umiejętność przyjęcia piłki stopą &lt;wewnętrzną częścią stopy oraz podeszwą&gt; uderzonej po ziemi.</p> <p>Umiejętność podania piłki po ziemi i piłki wysokiej wewnętrznym podbiciem..</p> <p>Umiejętność obrony bramki i wykonania strzału karnego – próba „Mistrz Rzutów Karnych”.</p> <p>Umiejętności bramkarskie: wybiecie, łapanie, wyrzut piłki.</p> <p>Współpraca na boisku – gra szkolna.</p>
<b>Piłka siatkowa</b>	<p>Podstawowe umiejętności chwytu i łapania piłki.</p> <p>Praca nóg w momencie rzutów i odbić.</p> <p>Gra uproszczona – „Rzucanka” + modyfikacje z uderzeniem kontrolnym.</p> <p>Nauka zagrywki sposobem dolnym.</p>

## Nauczanie i kształtowanie podstawowych umiejętności tenisowych

<b>Forhend i bekhend</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Opanowane kluczowe elementy techniki, jak: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Punkt trafienia piłki – przed sobą, z boku, na wysokości biodra.</li> <li>b) Chwyt kontynentalny i poznanie chwytów Fh i Bh</li> <li>c) Nauka zamachu i skrętnej pracy tułowia w fazie przygotowania do uderzenia</li> <li>d) Płynne prowadzenie główki rakiety i ramienia już po wykonaniu uderzenia w kierunku lotu piłki</li> <li>e) Znajomość i umiejętność ustawienia się w różnych pozycjach wyjściowych do uderzenia (otwarta, półotwarta i zamknięta)</li> </ol> </li> <li>2) Opanowane elementy techniczno-taktyczne, jak: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Regularność – umiejętność utrzymania wymiany z partnerem</li> <li>b) Sterowanie uderzeniami z FH i BH w różnych kierunkach – kros i linia</li> <li>c) Nauka zasad i systemu liczenia punktów.</li> </ol> </li> </ol>
<b>Serwis</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Opanowane kluczowe elementy techniki, jak: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Ustawienie i chwyt rakiety</li> <li>b) Poprawność wykonania podrzutu</li> <li>c) Punkt trafienia piłki wysoko i przed sobą</li> <li>d) Rytm jednoczesnego podrzutu i skróconego zamachu w celu uzyskania najlepszego punktu trafienia</li> </ol> </li> <li>2) Opanowane elementy techniczno-taktyczne, jak: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Regularność wykonania serii pojedynczych uderzeń w karo</li> </ol> </li> </ol>
<b>Wolej</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Opanowane kluczowe elementy techniki, jak: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Pozycja wyjściowa i wysokie trzymanie główki rakiety przed sobą</li> <li>b) Nauka naskoku i pracy nóg w momencie uderzenia – wejście w piłkę</li> <li>c) Punkt i wysokość trafienia piłki</li> <li>d) Niezmienny chwyt</li> <li>e) Czucie piłki i kontrola</li> </ol> </li> <li>2) Opanowane elementy techniczno-taktyczne, jak: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Regularność wykonanie serii pojedynczych uderzeń jedno- i różnorodnych</li> </ol> </li> </ol>
<b>Return</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Opanowane kluczowe elementy techniki, jak: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Skrócony zamach i skręt tułowia</li> <li>b) Technika poruszania się przed uderzeniem oraz naskoku w fazie poprzedzającej uderzenie</li> <li>c) Miejsce na korcie oraz zasady powrotu na środek kortu</li> </ol> </li> <li>2) Opanowane elementy techniczno-taktyczne, jak: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Regularność wykonania returnów po seriach pojedynczych lekkich uderzeń serwisowych bez rozegrania i z rozegraniem punktu</li> </ol> </li> </ol>

➤ Test umiejętności tenisowych – Sprawdzian długości lotu piłki (Adam Królak – „Sprawdziany Tenisistów” str.59)

## WYCHOWANIE FIZYCZNE – klasa V

### Kształtowanie cech motorycznych

<b>Sila</b>	Kształtowana poprzez różnego rodzaju rzuty, ćwiczenia z przyborami, pokonywanie oporu własnego ciężaru ciała i podnoszenia różnych przedmiotów . Umiejętność rzutów wszystkimi sposobami piłek o różnej wielkości i ciężarze. Ćwiczenia na/przy drabince: unoszenia nóg w zwisie i podciągnięcia, ćwiczenia w parach na drabinkach.
<b>Zwinność/zręczność</b>	Kształtowana poprzez zabawy i gry łączące różne ruchy, czynności, tory przeszkód, ćwiczenia manualne <np. z dwiema / trzema piłkami>, poruszanie się z przeskakiwaniem partnera, ćwiczenia w parach i indywidualne. Przyjmowanie określonych pozycji wyjściowych. Próba zwinności – tor przeszkód z elementami gimnastycznymi. Próba równowagi – przejście po równoważni.
<b>Szybkość + wytrzymałość</b>	Kształtowana poprzez gry i ćwiczenia bieżne w zmiennym tempie i z różnych pozycji startowych, marsze, marszobiegi, biegi po określonych trasach, krótkie wędrówki terenowe, biegi przełajowe. Start na sygnał dźwiękowy i na komendę – szybkość reakcji. Wyścigi na krótkich odcinkach ze startem z różnych pozycji. Próba – pomiar czasu na odcinkach 10, 30, 60 m.
<b>Gibkość</b>	Kształtowana poprzez systematyczne rozciąganie mięśni w trakcie rozgrzewki jak i po zakończeniu zajęć. Stosowanie metody stretchingu. Znajomość i poprawne wykonanie najważniejszych ćwiczeń rozciągających w trakcie rozgrzewki przed zajęciami <rozciąganie aktywne/dynamiczne> oraz na zakończenie zajęć <rozciąganie statyczne>. Znajomość nazewnictwa i funkcji mięśni pracujących, rozciąganych w trakcie ćwiczeń.
<b>Skoczność</b>	Kształtowana głównie poprzez różnego rodzaju ćwiczenia skocznościowe z /i bez użycia sprzętu sportowego. SKAKANKA – ćwiczenia i układy szybkościowo - skocznościowe. Wzmocnienie mięśni kończyn dolnych poprzez dynamiczne przysiady z wyskokiem i fazą lądowania.

<b>Gimnastyka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wykonanie przewrotu w przód i w tył z pozycji wysokiej.</li> <li>- Wykonanie przersztu bokiem.</li> <li>- Stanie na rękach przy ścianie / drabinkach.</li> <li>- Wykonanie przewrotu przez bark.</li> <li>- Umiejętność przyjmowania pozycji wyjściowych – siady, podpory, leżenia, zwisy, stania itp.</li> <li>- Umiejętność przeprowadzenia podstawowej rozgrzewki gimnastycznej.</li> </ul>
<b>Lekkoatletyka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Start z różnych pozycji wyjściowych na komendę i sygnał dźwiękowy.</li> <li>- Umiejętność wykonania skipów A, B i C w trakcie poruszania się różnymi sposobami truchtu/biegu.</li> <li>- Rzut piłeczką palantową z pomiarem odległości.</li> <li>- Skok w dal z regulacją rozbiegu.</li> <li>- Skok wzwyż z technika nożycową.</li> </ul>
<b>Piłka ręczna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prawidłowe poruszanie się w formacji obrony i ataku.</li> <li>- Manewrowanie piłką, kozłowanie w miejscu i w ruchu.</li> <li>- Umiejętność chwytu i rzutu piłki w ruchu.</li> <li>- Umiejętność podania piłki sposobem górnym, bocznym i dolnym oraz sytuacyjnymi, do partnera w ruchu.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Próba - rzut na bramkę z miejsca.</li> <li>- Zwód pojedynczy, zmiana kierunku biegu.</li> </ul>
<b>Piłka koszykowa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prawidłowe poruszanie się na nogach w ataku i w obronie.</li> <li>- Kozłowanie prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu z wykonywaniem zadań dodatkowych.</li> <li>- Chwyty i podania w parach w ruchu. Podanie sprzed klatki piersiowej i znad głowy, dołem, bokiem i sytuacyjne w trakcie kontrataku.</li> <li>- Umiejętność szybkiej zmiany kierunku i tempa biegu – zwody i zastawienie od piłki.</li> <li>- Rzut do kosza z miejsca z odległości 4,5,6 metrów.</li> <li>- Rzut o tablicę z wysokości z odległości 3-4m.</li> <li>- Rzut z biegu i po kozłowaniu – „dwutakt”.</li> </ul>
<b>Piłka nożna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oswojenie się z piłką, umiejętność prowadzenia piłki obiema nogami po prostej oraz w slalomie różnymi częściami stopy.</li> <li>- Żonglerka P i L nogą .</li> <li>- Umiejętność przyjęcia piłki stopą &lt;różnymi częściami stopy&gt; lecącej po ziemi i z powietrza.</li> <li>- Umiejętność podania piłki po ziemi i piłki wysokiej w ruchu różnymi częściami stopy.</li> <li>- Umiejętność strzału na bramkę w biegu .</li> <li>- Umiejętności wykonania stałych fragmentów gry &lt;rzut różny i rzut wolny, ustawienie muru&gt;.</li> <li>- Współpraca na boisku – szybki atak i powrót do obrony.</li> </ul>
<b>Piłka siatkowa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prawidłowe odbicie sposobem dolnym i górnym w miejscu i po przemieszczeniu się.</li> <li>- Nauka zagrywki sposobem dolnym i górnym.</li> <li>- Nauka przyjęcia i rozegrania piłki (z możliwością łapania piłki)</li> <li>- Gry uproszczone.</li> </ul>

## Nauczanie i kształtowanie podstawowych umiejętności tenisowych

<b>Forhend i bekhend</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Opanowane kluczowe elementy techniki, jak: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Szybkość i trafność postrzegania</li> <li>b) Zmienne chwyt do uderzeń z FH i BH</li> <li>c) Optymalna amplituda ruchu uderzeniowego wzmocniona skrętem barków oraz balansem ciała z nogi zakrocznej na wykroczną</li> <li>d) Długie i płynne prowadzenie główką rakiety i ramieniem już po wykonaniu uderzenia w kierunku lotu piłki</li> <li>e) Właściwa praca nóg do uderzeń z prawej i lewej strony oraz tempo i różne techniki powrotu do pozycji wyczekującej</li> </ol> </li> <li>2) opanowane elementy techniczno-taktyczne, jak: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Regularność (pewność skutecznego wykonania) serii pojedynczych uderzeń</li> <li>b) Sterowanie uderzeniami z FH i BH na różnych wysokościach i w różnych strefach kortu (kierunek, długość, wysokość lotu)</li> <li>c) Płaszczyzna uderzenia na różnych wysokościach w strefie linii końcowej i na półkorcie.</li> </ol> </li> </ol>
<b>Serwis</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Opanowane kluczowe elementy techniki, jak: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Dynamiczna praca nóg i rotacja tułowia w sekwencji uderzenia</li> <li>b) Dokładność oraz rytm i tempo podrzutu</li> <li>c) Amplituda ruchu</li> <li>d) Rytm jednoczesnego podrzutu i przygotowania dla uzyskania optymalnej wysokości i płaszczyzny uderzenia</li> <li>e) Optymalne przenoszenie ciężaru ciała z nogi zakrocznej na wykroczną</li> </ol> </li> <li>2) Opanowane elementy techniczno-taktyczne, jak: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Regularność (pewność skutecznego wykonania) serii pojedynczych uderzeń</li> <li>b) Rozróżnienie dynamiki, pewności i prędkości pierwszego oraz drugiego serwisu</li> </ol> </li> </ol>
<b>Wolej</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Opanowane kluczowe elementy techniki, jak: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Pozycja wyczekująca i właściwa praca nóg do uderzeń z prawej i lewej strony</li> <li>b) Płaszczyzna uderzenia</li> <li>c) Położenie główki rakiety</li> <li>d) Niezmienny chwyt</li> <li>e) Rytm uderzenia</li> <li>f) Sposoby i tempo powrotu do pozycji wyczekującej po wykonanych uderzeniach</li> </ol> </li> <li>2) Opanowane elementy techniczno-taktyczne, jak: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Regularność (pewność skutecznego wykonania) serii pojedynczych uderzeń jedno- i różnorodnych</li> <li>b) Sterowanie kierunkiem zagrań w celu uzyskania przewagi sytuacyjnej</li> </ol> </li> </ol>
<b>Return</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Opanowane kluczowe elementy techniki, jak: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Sposoby i tempo poruszania się w fazie poprzedzającej uderzenie</li> <li>b) Techniki kroczków i tempo powrotu do strefy pozwalającej na kontrolowanie swojej połowy kortu</li> <li>c) Miejsce na korcie oraz zasady poruszania się do uderzenia po returnie</li> </ol> </li> <li>2) Opanowane elementy techniczno-taktyczne, jak: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Regularność (pewność skutecznego wykonania) returnów po seriach mocniejszych uderzeń serwisowych i z rozegraniem punktu</li> </ol> </li> </ol>

➤ Test umiejętności tenisowych – Sprawdzian sterowania - (Adam Królak – „Sprawdziany Tenisistów” str.61)

## WYCHOWANIE FIZYCZNE – klasa VI

### Kształtowanie cech motorycznych

<b>Sila</b>	<p>Kształtowana poprzez różnego rodzaju rzuty, ćwiczenia z przyborami, pokonywanie oporu własnego ciężaru ciała i podnoszenia różnych przedmiotów &lt;0,5-1 kg.&gt;.</p> <p>Umiejętność rzutów wszystkimi sposobami piłek o różnej wielkości i ciężarze.</p> <p>Ćwiczenia na/przy drabince: unoszenia nóg w zwisie i podciągnięcia, ćwiczenia w parach na drabinkach.</p> <p>Prawidłowe wykonanie „pompek” &lt;ugięcie rąk w podporze przodem z jednoczesnym kłaśnięciem w dłonie&gt; oraz skłonów tułowia w przód ze skretem z pozycji leżącej i przysiadów z podskokiem.</p>
<b>Zwinność/zręczność</b>	<p>Kształtowana poprzez zabawy i gry łączące różne ruchy, czynności, tory przeszkód, ćwiczenia manualne &lt;np. z dwiema / trzema piłkami&gt;, poruszanie się z przeskakiwaniem partnera, ćwiczenia w parach i indywidualne.</p> <p>Przyjmowanie określonych pozycji wyjściowych &lt;nietypowych&gt;.</p> <p>Próba zwinności – tor przeszkód z elementami gimnastycznymi wykonywany na czas.</p> <p>Próba żonglerki dwoma piłkami jedną ręką oraz dwiema rękoma.</p> <p>Wykonanie dwóch najprostszych piramid gimnastycznych w dwójkach i trójkach.</p> <p>Próba równowagi – przejście po równoważni.</p>
<b>Szybkość + wytrzymałość</b>	<p>Kształtowana poprzez gry i ćwiczenia bieżne w zmiennym tempie i z różnych pozycji startowych, marsze, marszobiegi, biegi po określonych trasach, krótkie wędrówki terenowe, biegi przełajowe.</p> <p>Umiejętność maksymalnego przyspieszenia na odcinkach 10, 30, 60, 100 metrów.</p> <p>Start na sygnał dźwiękowy i na komendę – szybkość reakcji.</p> <p>Wyścigi na krótkich odcinkach ze startem z różnych pozycji.</p> <p>Test Asha.</p> <p>Próba – pomiar czasu na odcinkach 10, 30, 60 m.</p> <p>Próba – bieg na 1000 m.</p>
<b>Gibkość</b>	<p>Kształtowana poprzez systematyczne rozciąganie mięśni w trakcie rozgrzewki jak i po zakończeniu zajęć. Stosowanie metody strechingu.</p> <p>Znajomość i poprawne wykonanie najważniejszych ćwiczeń rozciągających w trakcie rozgrzewki przed zajęciami &lt;rozciąganie aktywne/dynamiczne&gt; oraz na zakończenie zajęć &lt;rozciąganie statyczne&gt;.</p> <p>Znajomość nazewnictwa i funkcji mięśni pracujących, rozciąganych w trakcie ćwiczeń.</p> <p>Wiedza z zakresu pierwszej pomocy przy kontuzjach stawowo – mięśniowych.</p>
<b>Skoczność</b>	<p>Kształtowana głównie poprzez różnego rodzaju ćwiczenia skocznościowe z /i bez użycia sprzętu sportowego. SKAKANKA – ćwiczenia i układy szybkościowo - skocznościowe.</p> <p>Wykonanie podskoków obunóż, jednonóż, na przemian, w różnych konfiguracjach, podskoki w miejscu i w ruchu.</p>
<b>Gimnastyka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wykonanie przewrotu w przód i w tył z pozycji wysokiej &lt;z miejsca i z rozbiegu&gt;.</li> <li>- Wykonanie przerzutu bokiem.</li> <li>- Stanie na rękach z asekuracją z uniku podpartego.</li> <li>- Wykonanie przewrotu przez bark i padów bocznych.</li> <li>- Umiejętność przyjmowania pozycji wyjściowych – siady, podpory, leżenia, zwisy, stania itp.</li> <li>- Umiejętność przeprowadzenia podstawowej rozgrzewki gimnastycznej.</li> <li>- Próba – wymyk ze zwisu, wychwyt, układ gimnastyczny.</li> </ul>

<b>Lekkoatletyka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Start z różnych pozycji wyjściowych na komendę i sygnał dźwiękowy.</li> <li>- Bieg przez płotki.</li> <li>- Umiejętność wykonania skipów A, B i C w trakcie poruszania się różnymi sposobami truchtu/biegu.</li> <li>- Umiejętność biegu w sztafecie 4x100 &lt;przekazanie pałeczki&gt;.</li> <li>- Rzut piłeczką palantową z pomiarem odległości.</li> <li>- Skok w dal z regulacją rozbiegu.</li> <li>- Skok wzwyż z technika nożycową.</li> </ul>
<b>Piłka ręczna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prawidłowe poruszanie się w formacji obrony i ataku.</li> <li>- Manewrowanie piłką, kozłowanie w miejscu i w ruchu z wykonywaniem zadań dodatkowych &lt;L i P ręka&gt;.</li> <li>- Umiejętność chwytu i rzutu piłki w ruchu i w wyskoku.</li> <li>- Umiejętność podania piłki sposobem górnym, bocznym i dolnym oraz sytuacyjnymi, do partnera w ruchu.</li> <li>- Próba - rzut na bramkę z wyskoku.</li> <li>- Zwód pojedynczy, zmiana kierunku biegu.</li> </ul>
<b>Piłka koszykowa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prawidłowe poruszanie się na nogach w ataku i w obronie &lt;zastawienie do zbiórki, zasłona od piłki i wyjście do piłki&gt;.</li> <li>- Kozłowanie prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu z wykonywaniem zadań dodatkowych.</li> <li>- Chwyty i podania w parach w ruchu. Podanie sprzed klatki piersiowej i nad głowy, dołem, bokiem i sytuacyjne w trakcie kontrataku.</li> <li>- Umiejętność szybkiej zmiany kierunku i tempa biegu – zwody i zastawienie od piłki.</li> <li>- Rzut do kosza z miejsca z odległości 4,5,6 metrów.</li> <li>- Rzut o tablicę z wysokości z odległości 3-4m.</li> <li>- Rzut z biegu i po kozłowaniu – „dwutakt”.</li> <li>- Gra 1:1, 2:2 i 3:3 – gra szkolna.</li> <li>- Próba – „Mistrz Rzutów Osobistych” – wykonanie 25 rzutów z linii rzutów osobistych.</li> </ul>
<b>Piłka nożna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oswojenie się z piłką, umiejętność prowadzenia piłki obiema nogami po prostej oraz w slalomie różnymi częściami stopy.</li> <li>- Żonglerka P i L nogą .</li> <li>- Umiejętność przyjęcia piłki stopą &lt;różnymi częściami stopy&gt; lecącej po ziemi i z powietrza.</li> <li>- Przyjęcie piłki klatką piersiową i strzał głową z piłki dorzuconej.</li> <li>- Umiejętność podania piłki po ziemi i piłki wysokiej w ruchu różnymi częściami stopy.</li> <li>- Umiejętność strzału na bramkę w biegu oraz wykonanie podstawowych zwodów .</li> <li>- Umiejętności wykonania stałych fragmentów gry &lt;rzut różny i rzut wolny, ustawienie muru&gt;.</li> <li>- Współpraca na boisku – szybki atak i powrót do obrony.</li> </ul>
<b>Piłka siatkowa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prawidłowe odbicie sposobem dolnym i górnym w miejscu i po przemieszczeniu się.</li> <li>- Prawidłowa zagrywka sposobem dolnym i górnym.</li> <li>- Nauka przejść i ustawienia zawodników (rozdzielenie zadań / funkcji poszczególnych zawodników)</li> <li>- Gry uproszczone + gra właściwa.</li> <li>- Próba – odbicie sposobem dolnym i górnym na przemian w kole o średnicy 3m. w ciągu 60 sek.</li> </ul>

## Nauczanie i kształtowanie podstawowych umiejętności tenisowych

<b>Forhend i bekhend</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Opanowane kluczowe elementy techniki, jak: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Przenoszenie ciężaru ciała w uderzeniach z prawej i lewej strony</li> <li>b) Różne sposoby poruszania się do piłki przed uderzeniem (różne sposoby kroczków)</li> <li>c) Tempo i techniki poruszania się między uderzeniami (gra bez piłki)</li> <li>d) Optymalny rytm uderzenia (synchronizacja czasowo-przestrzenna)</li> </ol> </li> <li>2) Opanowane elementy techniczno-taktyczne, jak: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Regularność (pewność skutecznej realizacji) fragmentów gry opartych na uderzeniach a FH i BH</li> <li>b) Sterowanie uderzeniami z FH i BH (kierunek i wielkość rotacji)</li> <li>c) Zmiana siły uderzenia (z różnej odległości od siatki gra do wyznaczonej strefy kortu)</li> </ol> </li> </ol>
<b>Serwis</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Opanowane kluczowe elementy techniki, jak: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Podrzut piłki i sposoby prowadzenia rakiety dla uzyskania rotacji (serwis ścięty i liftowany) lub uderzenia płaskiego</li> <li>b) Zmiana siły i kierunku rotacji jako przygotowanie do opanowania drugiego serwisu</li> </ol> </li> <li>2) Opanowane elementy techniczno-taktyczne, jak: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Sterowanie kierunkiem i długością lotu w granicach kara serwisowego oraz wysokością lotu nad siatką i kierunkiem rotacji w seriach serwisów do czterech podstawowych stref kontrolnych</li> </ol> </li> </ol>
<b>Wolej</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Opanowane kluczowe elementy techniki, jak: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Płaszczyzna uderzenia piłek na różnych wysokościach</li> <li>b) Miejsce na korcie oraz zasady poruszania się po kolejnych uderzeniach</li> <li>c) Kształtowanie optymalnego rytmu uderzeń (synchronizacja czasowo-przestrzenna)</li> </ol> </li> <li>2) Opanowane elementy techniczno-taktyczne, jak: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Sterowanie pierwszym wolejem przygotowawczym z piłek na różnych wysokościach (kierunek, długość, wysokość lotu piłki)</li> <li>b) Sterowanie wolejem kończącym, blisko siatki z piłek na różnych wysokościach (kierunek, długość lotu piłki)</li> </ol> </li> </ol>
<b>Return</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Opanowane kluczowe elementy techniki, jak: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Sposób i tempo odprowadzenia główki rakiety do uderzenia przy wspomagającym skręcie tułowia oraz impulsie pionowym pracy nóg</li> </ol> </li> <li>2) Opanowane elementy techniczno-taktyczne, jak: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Sterowanie returnami z FH i BH na różnych wysokościach piłki po koźle (kierunek, długość, wysokość lotu piłki oraz rodzaje i wielkości rotacji)</li> </ol> </li> </ol>

➤ Test umiejętności tenisowych – Test 100 piłek - (Adam Królak – „Sprawdziany Tenisistów” str.63)

## WYCHOWANIE FIZYCZNE – klasa VII

### Kształtowanie cech motorycznych

<b>Sila</b>	Kształtowana poprzez różnego rodzaju ćwiczeń z przyborami i obciążeniem <2-3 kg> pokonywanie oporu własnego ciężaru ciała i ćwiczenia z partnerem z mocowaniem i dźwiganiem. Ćwiczenia na/przy drabince i drążkach gimnastycznych: podciągnięcia, zwisy, przejścia i ćwiczenia w parach na drabinkach. Prawidłowe wykonanie podporów/„plank” w różnych ustawieniach < w podporze przodem/bokiem/tyłem > oraz skłonów tułowia z różnych pozycji wyjściowych i w różnych kierunkach oraz przysiadów z niewielkim obciążeniem.
<b>Zwinność/zręczność</b>	Kształtowana poprzez zabawy i gry łączące różne ruchy, czynności, tory przeszkód, ćwiczenia manualne z piłkami tenisowymi. Przyjmowanie określonych pozycji wyjściowych <nietypowych> oraz kształtowanie stabilizacji poprzez przyjmowanie pozycji z utratą równowagi oraz na przyborach o niestabilnym podłożu <np. piłki korekcyjne, berety> . Próba zwinności – tor przeszkód z elementami gimnastycznymi wykonywany na czas. Próba żonglerki dwoma piłkami jedną ręką oraz trzema piłkami dwiema rękoma. Próba równowagi – przejście po równoważni z zadaniem dodatkowym.
<b>Szybkość + wytrzymałość</b>	Kształtowana poprzez gry i ćwiczenia bieżne w zmiennym tempie i z różnych pozycji startowych, marsze, marszobiegi, biegi po określonych trasach, biegi przełajowe. Umiejętność maksymalnego przyspieszenia na odcinkach 10, 15, 20 metrów. Kształtowanie szybkości reakcji – starty z różnych pozycji wyjściowych i na różny sygnał. Wyścigi na krótkich odcinkach ze startem z różnych pozycji. Bieg Spaldinga . Próba – pomiar czasu na odcinkach 10, 30, 60 m. oraz Test Coopera.
<b>Gibkość</b>	Kształtowana poprzez systematyczne rozciąganie mięśni w trakcie rozgrzewki jak i po zakończeniu zajęć. Stosowanie metody stretchingu. Znajomość i poprawne wykonanie najważniejszych ćwiczeń rozciągających w trakcie rozgrzewki przed zajęciami <rozciąganie aktywne/dynamiczne> oraz na zakończenie zajęć <rozciąganie statyczne>. Znajomość nazewnictwa i funkcji podstawowych mięśni pracujących, rozciąganych w trakcie ćwiczeń. Umiejętność przeprowadzenia ćwiczeń rozciągających na zakończenie treningu. Wprowadzenie ćwiczeń z partnerem – rozciąganie czynno-bierne.
<b>Skoczność</b>	Kształtowana głównie poprzez różnego rodzaju ćwiczenia skocznościowe z /i bez użycia sprzętu sportowego. SKAKANKA – dalsze doskonalenie przeskoków nad skakanką w różnych konfiguracjach. Test 30 sekund. Wykonanie wieloskoków w przód i tył. Kształtowanie siły dynamicznej kończyn dolnych poprzez wskoki na podwyższenie i zeskoki z niewielkiej wysokości.

<b>Gimnastyka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wykonanie przewrotu w przód i w tył z pozycji wysokiej &lt;z marszu, z biegu z odbicia obunóż&gt;.</li> <li>- Wykonanie przerzutu bokiem na obie strony.</li> <li>- Stanie na rękach z wytrzymaniem i przejściem do przewrotu w przód.</li> <li>- Skoki: rozkroczny przez kozła oraz kuczny przez skrzynię (4 elementy)</li> <li>- Umiejętność przyjmowania pozycji wyjściowych – siady, podpory, leżenia, zwisy, stania itp.</li> <li>- Łączenie ćwiczeń w układy gimnastyczne.</li> <li>- Próba – stanie na rękach + układ gimnastyczny.</li> </ul>
-------------------	--

<b>Lekkoatletyka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Start z różnych pozycji wyjściowych na komendę i sygnał dźwiękowy. Sprinty na krótkim odcinku – 10/15/20 metrów.</li> <li>- Doskonalenie biegu przez płotki – rytmizacja.</li> <li>- Nauka startu niskiego z bloków.</li> <li>- Doskonalenie i perfekcja wykonania skipów A, B i C w trakcie poruszania się różnymi sposobami truchtu/biegu.</li> <li>- Doskonalenie biegu w sztafecie 4x100 &lt;przekazanie pałeczki&gt;.</li> <li>- Rzut piłeczką palantową z pomiarem odległości.</li> <li>- Skok w dal techniką naturalną i biegową. Odbicie z belki.</li> <li>- Skok wzwyż z technika nożycową.</li> <li>- Bieg długi – chłopcy 1500 m., dziewczyny 1000m.</li> </ul>
<b>Piłka ręczna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prawidłowe poruszanie się w formacji obrony i ataku.</li> <li>- Poznanie różnych systemów obrony strefowej 6:0, 5:1.</li> <li>- Nauka rozegrania prostych schematów w ataku, gra po obwodzie pola bramkowego</li> <li>- Doskonalenie operowania piłką, kozłowanie w miejscu i w ruchu z wykonywaniem zadań dodatkowych &lt;L i P ręka&gt;.</li> <li>- Doskonalenie chwytu i rzutu piłki w ruchu i w wyskoku – dokładność podań.</li> <li>- Doskonalenie rzut na bramkę z wyskoku i z biegu.</li> <li>- Zwód podwójny ze zmianą kierunku biegu.</li> <li>- Podstawy techniki i taktyki gry bramkarza.</li> <li>- Znajomość wszystkich podstawowych zasad piłki ręcznej.</li> </ul>
<b>Piłka koszykowa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prawidłowe poruszanie się na nogach w ataku i w obronie &lt;zastawienie do zbiórki, zasłona od piłki i wyjście do piłki&gt;.</li> <li>- Kozłowanie prawą i lewą ręką w ruchu przy obrońcy. Zastawienie piłki ciałem.</li> <li>- Chwyty i podania w parach w ruchu. Podanie sprzed klatki piersiowej i znad głowy, dołem, bokiem i sytuacyjne w trakcie kontrataku.</li> <li>- Poznanie obrony strefowej 3:2 oraz doskonalenie gry w obronie systemem „każdy swego”.</li> <li>- Rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa z odległości 4,5,6 metrów.</li> <li>- Rzut o tablicę z wyskoku z odległości 3-4m.</li> <li>- Rzut z biegu i po kozłowaniu – „dwutakt” w asyście obrońcy.</li> <li>- Gra 1:1, 2:2 i 3:3 – gra szkolna.</li> <li>- Próba – wykonanie jak najwięcej dwutaktów w ciągu jednej minuty z obiegnięciem pachołka + rzuty z półdystansu.</li> <li>- Znajomość wszystkich podstawowych zasad koszykówki.</li> </ul>
<b>Piłka nożna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Doskonalenie prowadzenia piłki obiema nogami po prostej w slalomie i zmianą kierunku biegu różnymi częściami stopy.</li> <li>- Doskonalenie żonglerki P i L nogą.</li> <li>- Doskonalenie przyjęcia piłki stopą &lt;różnymi częściami stopy&gt; lecącej po ziemi i z powietrza.</li> <li>- Doskonalenie gry ciałem i strzału głową z piłki dogranej przez partnera.</li> <li>- Umiejętność podania piłki po ziemi i piłki wysokiej w ruchu różnymi częściami stopy.</li> <li>- Doskonalenie strzału na bramkę w biegu z różnych pozycji na boisku.</li> <li>- Doskonalenie wykonanie podstawowych zwodów oraz tworzenie własnych .</li> <li>- Doskonalenie wykonania stałych fragmentów gry &lt;rzut różny i rzut wolny, ustawienie muru&gt; różne warianty rozegrania.</li> <li>- Doskonalenie szybkiego ataku i powrót do obrony, gra w sektorach i strefach.</li> <li>- Znajomość wszystkich podstawowych zasad piłki nożnej.</li> </ul>
<b>Piłka siatkowa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Doskonalenie odbicie sposobem dolnym i górnym w miejscu i po przemieszczeniu się.</li> <li>- Kierunkowa zagrywka sposobem górnym. Siła i rotacja.</li> <li>- Doskonalenie rozegrania piłki „na trzy” kontakty.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nauka prawidłowego wystawienia piłki i próba plasu / ataku ze skrzydła.</li> <li>- Nauka bloku i współpracy w obronie.</li> <li>- Znajomość wszystkich podstawowych zasad w piłce siatkowej.</li> <li>- Próba – regularność serwisu sposobem górnym (zagrywka tenisowa).</li> </ul>
--	--

### **Nauczanie i kształtowanie podstawowych umiejętności tenisowych**

<b>Forhend i bekhend</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Trening techniczno-taktyczny oparty na fragmentach gry <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Serwis i return: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Wykorzystanie serwisu wyrzucającego na zewnątrz do szybkiego zakończenia akcji</li> <li>✓ Otwarcie kortu returnem z drugiego serwisu i wygranie punktu pierwszym uderzeniem (ze strefy linii końcowej lub na półkorcie)</li> <li>✓ Bezpośredni atak returnem i tworzenie presji</li> </ul> </li> <li>b) Fragmenty gry woleja i passingshota <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Nauka wolej przygotowawczego i woleja kończącego</li> <li>✓ Nauka passingshota po ataku przeciwnika</li> </ul> </li> <li>c) Fragmenty gry loba i smecza</li> </ol> </li> <li>2) Trening formacji taktycznych: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Formacji ataku <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Nauka ataku w drugim tempie</li> <li>✓ Atak przygotowawczy po wymianie piłek w strefie linii końcowej kortu</li> <li>✓ W formacji równowagi sił (atak w tempie własnego uderzenia oraz atak w przeciwnym tempie)</li> </ul> </li> <li>b) Formacji obrony</li> <li>c) Formacji równowagi sił</li> </ol> </li> </ol>
<b>Serwis</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Opanowane kluczowe elementy techniki, jak: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Regularność pierwszego i drugiego serwisu</li> <li>b) Gotowość do kontynuowania wymiany (prosty plan)</li> <li>c) Wyrzucenie przeciwnika na zewnątrz kortu</li> </ol> </li> <li>2) Opanowane elementy techniczno-taktyczne, jak: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Łączenie serwisu z bezpośrednim oraz pośrednim atakiem na siatkę</li> <li>b) Zwiększanie siły przy zachowaniu innych czynników wpływających na skuteczność i regularność uderzeń</li> </ol> </li> </ol>
<b>Wolej</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Opanowane kluczowe elementy techniki, jak: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Rozpoznanie i reagowanie na krótsze piłki</li> <li>b) Utrzymanie optymalnej pozycji podczas dochodzenia do siatki i przy siatce (krycie kortu)</li> <li>c) Gra kątowna i dążenie do zakończenia akcji spod siatki</li> </ol> </li> <li>2) Opanowane elementy techniczno-taktyczne, jak: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Wykorzystanie siły gry przeciwnika dla zwiększenia efektywności uderzeń własnych</li> <li>b) Wypracowanie uderzeń kończących rozegranie punktu</li> <li>c) Zwiększenie siły uderzeń przy zachowaniu wszystkich innych czynników decydujących o skuteczności i pewności uderzeń</li> </ol> </li> </ol>
<b>Return</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Opanowane kluczowe elementy techniki, jak: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Odpowiedni rytm i punkt trafienia szybkich serwisów</li> <li>b) Gra blokiem</li> </ol> </li> </ol>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>c) Rozpoznawanie i atakowanie krótkich / łatwych serwisów</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>2) Opanowane elementy techniczno-taktyczne, jak: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Wykorzystanie siły gry przeciwnika (prędkość piłki serwisowej) dla zwiększenia efektywności własnych returnów</li> <li>b) Zwiększenie siły uderzeń przy zachowaniu wszystkich innych czynników decydujących o skuteczności i pewności uderzeń</li> <li>c) Specyfika returnów w grze podwójnej (kierunek, wysokość lotu, zmniejszona długość lotu a zwiększona rotacja)</li> </ul> </li> </ul>

➤ Test umiejętności tenisowych – Test 400 punktów - (Adam Królak – „Sprawdziany Tenisistów” str.68)

## WYCHOWANIE FIZYCZNE – klasa VIII

### Kształtowanie cech motorycznych

<b>Sila</b>	Kształtowana poprzez różnego rodzaju ćwiczeń z przyborami i obciążeniem <piłki lekarskie> pokonywanie oporu własnego ciężaru ciała i ćwiczenia z partnerem z mocowaniem i dźwiganiem. Ćwiczenia siłowe w obwodzie stacyjnym. Ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy i korekcyjne – znajomość ćwiczeń i ich zastosowanie w korekcji wad postawy. Poznanie podstawowych zasad i metod treningu siłowego. Znajomość ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha, grzbietu, kończyn górnych i dolnych. Ćwiczenia z ekspanderami i gumami wzmacniające mięśnie obręczy barkowej i biodrowej.
<b>Zwinność/zręczność</b>	Kształtowana poprzez zabawy i gry łączące różne ruchy, czynności, tory przeszkód, ćwiczenia manualne z piłkami tenisowymi i innymi przyborami <ringo, szarfy>. Stabilizacja i mobilizacja poszczególnych części ciała. Ćwiczenia równoważne. Próba zwinności – tor przeszkód z elementami gimnastycznymi wykonywany na czas. Rytmizacja ruchów – ćwiczenia ze skakanką i drabinką koordynacyjną.
<b>Szybkość + wytrzymałość</b>	Kształtowana poprzez gry i ćwiczenia bieżne w zmiennym tempie i z różnych pozycji startowych, marsze, marszobiegi, biegi po określonych trasach, biegi przełajowe, biegi interwałowe. Umiejętność pomiaru tętna i interpretacja wyników pomiaru. Umiejętność maksymalnego przyspieszenia na odcinkach 10, 15, 20 metrów z różnych pozycji wyjściowych. Kształtowanie szybkości reakcji – ćwiczenia z piłkami tenisowymi i współpartnerem. Próba - Bieg Connorsa . Próba – pomiar czasu na odcinkach 60 i 100 m. oraz Test Coopera.
<b>Gibkość</b>	Kształtowana poprzez systematyczne rozciąganie mięśni w trakcie rozgrzewki jak i po zakończeniu zajęć. Stosowanie metody stretchingu. Znajomość i poprawne wykonanie najważniejszych ćwiczeń rozciągających w trakcie rozgrzewki przed zajęciami <rozciąganie aktywne/dynamiczne> oraz na zakończenie zajęć <rozciąganie statyczne>. Znajomość nazewnictwa i funkcji podstawowych mięśni pracujących, rozciąganych w trakcie ćwiczeń. Wprowadzenie ćwiczeń z partnerem – rozciąganie czynno-bierne.
<b>Skoczność</b>	Kształtowana głównie poprzez różnego rodzaju ćwiczenia skocznościowe z /i bez użycia sprzętu sportowego. Wprowadzenie ćwiczeń z małym obciążeniem i ćwiczeń plyometrycznych. Wykonanie wieloskoków w przód i tył oraz podskoków na jednej nodze. Przeskoki nad przeszkodami o różnej wysokości. Kształtowanie siły dynamicznej kończyn dolnych poprzez wskoki na podwyższenie i zeskok z niewielkiej wysokości.

<b>Gimnastyka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wykonanie przewrotu w przód z fazą lotu z pozycji wysokiej &lt;z marszu, z biegu z odbicia obunóż&gt;.</li> <li>- Wykonanie przewrotu w tył z pozycji stojącej o nogach prostych do pozycji wyjściowej.</li> <li>- Stanie na rękach z wytrzymaniem i przejściem do przewrotu w przód.</li> <li>- Skoki: rozkroczny przez kozła oraz kuczny i rozkroczny przez skrzynię (5 elementy).</li> <li>- Umiejętność przyjmowania i znajomość pozycji wyjściowych – siady, podpory, leżenia, zwisy, stania itp.</li> <li>- Stanie na rękach bez asekuracji.</li> <li>- Opracowanie i wykonanie układu gimnastycznego z wykorzystaniem ćwiczeń gimnastycznych, tj.: przewrót w przód, przewrót</li> </ul>
-------------------	--

	<p>w tył, przetoczenia, mostek, stanie na ramionach, wagi, itp. .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nauka piramid dwójkowych i trójkowych.</li> </ul>
<b>Lekkoatletyka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Start z różnych pozycji wyjściowych na komendę i sygnał dźwiękowy. Sprinty na krótkim odcinku – 10/15/20 metrów.</li> <li>- Doskonalenie biegu przez płotki – rytmizacja – bieg na 100 metrów.</li> <li>- Doskonalenie startu niskiego z bloków</li> <li>- Doskonalenie i perfekcja wykonania skipów A, B i C w trakcie poruszania się różnymi sposobami truchtu/biegu.</li> <li>- Doskonalenie biegu w sztafecie 4x100 &lt;przekazanie pałeczki&gt;.</li> <li>- Rzut piłeczką palantową z pomiarem odległości.</li> <li>- Skok w dal techniką naturalną i biegową. Odbicie z belki</li> <li>- Nauka skoku wzwyż z techniką przerzutową i „flop”.</li> <li>- Biegi na średnim dystansie : 200, 300, 400 metrów.</li> <li>- Bieg długi – chłopcy 1500 m., dziewczyny 1000m.</li> </ul>
<b>Piłka ręczna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prawidłowe poruszanie się i współpraca w formacji obrony i ataku.</li> <li>- Poznanie różnych systemów obrony strefowej 6:0, 5:1, 3:3</li> <li>- Zapoznanie z różnorodnymi rozwiązaniami taktycznymi w czasie ćwiczeń indywidualnych, z partnerem, podczas gry w piłkę ręczną na różnych pozycjach.</li> <li>- Stosowanie różnorodnych rozwiązań taktycznych w czasie gry w piłkę ręczną na pozycji atakującego, rozgrywającego, obrotowego, obrońcy i bramkarza.</li> <li>- Doskonalenie techniki i taktyki gry bramkarza.</li> <li>- Prawidłowe stosowanie w czasie ćwiczeń i gry: zasłon, rzutów na bramkę w różne jej strefy, rzutów z drugiej linii, rzutów z biodra, rzutów sytuacyjnych, rzutów wolnych w strefie rzutów wolnych.</li> <li>- Stosowanie w czasie gry uproszczonej, szkolnej i właściwego poruszania się po boisku (zmiany tempa biegu, zmiany kierunku biegu, bieg przodem, tyłem, bokiem, zwodów z piłką lub bez piłki).</li> <li>- Znajomość wszystkich podstawowych zasad piłki ręcznej i historii dyscypliny.</li> </ul>
<b>Piłka koszykowa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prawidłowe poruszanie się na nogach w ataku i w obronie &lt;zastawienie do zbiórki, zasłona od piłki i wyjście do piłki&gt;.</li> <li>- Kozłowanie prawą i lewą ręką w ruchu z wykonywaniem zwodów i zmiany kierunku biegu.</li> <li>- Doskonalenie chwytów i podań w szybkim ataku.</li> <li>- Poznanie obrony strefowej 3:2 2:1:2 oraz doskonalenie gry w obronie systemem „każdy swego”.</li> <li>- Rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa z odległości 4,5,6 metrów.</li> <li>- Nauka rzutu z wyskoku przy asyście obrońcy.</li> <li>- Doskonalenie rzutów za 3 pkt.</li> <li>- Doskonalenie gry pod koszem : zastawienie i zbiórka z tablicy.</li> <li>- Rzut z biegu i po kozłowaniu – „dwutakt” z wykonaniem różnych zadań &lt;np. przeprowadzeniem piłki za plecami, obrót w powietrzu o 180 stopni i inne&gt;.</li> <li>- Próba – regularność rzutów osobistych i za trzy pkt..</li> <li>- Znajomość wszystkich podstawowych zasad koszykówki i historii dyscypliny.</li> </ul>
<b>Piłka nożna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Doskonalenie prowadzenia piłki obiema nogami po prostej oraz w slalomie różnymi częściami stopy.</li> <li>- Doskonalenie żonglerki P i L nogą w różnych wariantach i zadaniem dodatkowym.</li> <li>- Doskonalenie przyjęcia piłki stopą &lt;różnymi częściami stopy&gt; lecącej po ziemi i z powietrza.</li> <li>- Nauka gry ciałem i strzał głową z piłki dogranej przez partnera. Żonglerka głową.</li> <li>- Umiejętność podania piłki po ziemi i piłki wysokiej w ruchu różnymi częściami stopy.</li> <li>- Doskonalenie strzału na bramkę w biegu z różnych pozycji na boisku.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Doskonalenie wykonanie podstawowych zwodów oraz tworzenie własnych rozwiązań minięcia przeciwnika.</li> <li>- Doskonalenie wykonania stałych fragmentów gry &lt;rzut różny i rzut wolny, ustawienie muru&gt; różne warianty rozegrania.</li> <li>- Doskonalenie szybkiego ataku i wywieranie presingu w grze obronnej.</li> <li>- Poznanie podstawowych systemów gry w obronie i zadań poszczególnych formacji i pozycji na boisku.</li> <li>- Znajomość wszystkich podstawowych zasad piłki nożnej i historii dyscypliny.</li> </ul>
<b>Piłka siatkowa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Doskonalenie odbicie sposobem dolnym i górnym w miejscu i po przemieszczeniu się.</li> <li>- Kierunkowa zagrywka sposobem górnym. Siła, rotacja i plan taktyczny.</li> <li>- Nauka serwisu z wyskoku.</li> <li>- Doskonalenie rozegrania piłki „na trzy” kontakty i różny kierunek wystawienia piłki.</li> <li>- Nauka ataku z linii trzech metrów.</li> <li>- Doskonalenie prawidłowego wystawienia piłki i ataku ze skrzydła.</li> <li>- Doskonalenie bloku i współpracy w obronie przy siatce.</li> <li>- Doskonalenie przyjęcia zagrywki i dogrania do rozgrywającego.</li> <li>- Znajomość wszystkich podstawowych zasad w piłce siatkowej i historii dyscypliny.</li> <li>- Próba – w trójkach – zagrywka/przyjęcie/wystawienie i lekki atak – utrzymanie piłki w wymianie.</li> </ul>

### Nauczanie i kształtowanie podstawowych umiejętności tenisowych

<b>Forhend i bekhend</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trening techniczno-taktyczny oparty na fragmentach gry i zadaniach otwartych <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Serwis i return: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Otwarcie kortu serwisem na zewnątrz kara i wygranie punktu pierwszym uderzeniem po koźle ze strefy linii końcowej</li> <li>✓ Opracowanie kilku prostych schematów rozegrania piłki</li> <li>✓ Zmiana rotacji i tempa gry w zależności od sytuacji na korcie</li> <li>✓ Bezpośredni atak poserwisowy i wolej przygotowawczy</li> <li>✓ Otwarcie kortu returnem z drugiego serwisu i wygranie punktu pierwszym uderzeniem (ze strefy linii końcowej lub na półkocie)</li> </ul> </li> <li>b) Fragmenty gry woleja i passingshota <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Doskonalenie woleja przygotowawczego podczas dochodzenia do siatki</li> <li>✓ Umiejętność oceny kierunku zagrania passingshota w zależności od pozycji na korcie</li> </ul> </li> <li>c) Fragmenty gry loba i smecza – nauka smecza z Bh</li> </ol> </li> <li>2) Trening formacji taktycznych: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Formacji ataku <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Atak poserwisowy w drugim tempie</li> <li>✓ Atak przygotowawczy po wymianie piłek w strefie linii lini serwisowej</li> <li>✓ Atak na „przeciw nogę” – nauka odpowiedniego wyboru dogodnej sytuacji i realizacja planu</li> </ul> </li> <li>b) Formacji obrony <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pozycja na korcie i przewidywanie zagrań przeciwnika (antycypacja)</li> </ul> </li> <li>c) Formacji kontrataku</li> </ol> </li> </ol>
<b>Serwis</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Opanowane kluczowe elementy techniki, jak: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Doskonalenie koordynacji ruchowej z utrzymaniem wymogów technicznych zapewniających wysoką regularność, dokładność oraz zmienność i różnorodność uderzeń w połączeniu z różnymi sposobami pracy nóg (wyskokiem, przeskokiem, biegiem do siatki)</li> </ol> </li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>b) Wykorzystanie różnych rotacji i kierunków zagrania serwisu</li> <li>c) Zwiększanie siły serwisu przy zachowaniu innych czynników wpływających na skuteczność i regularność uderzeń</li> </ul> <p>2) Opanowane elementy techniczno-taktyczne, jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Nauka rozegrania akcji „serwis i wolej”</li> <li>b) Zaskakiwanie przeciwnika różnorodnością serwisu</li> </ul>
<b>Wolej</b>	<p>1) Opanowane kluczowe elementy techniki, jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Odpowiedni zamach i wymach w zależności od rodzaju i prędkości nadlatującej piłki</li> <li>b) Nauka stop-woleja i pół-woleja</li> <li>c) Nauka smecza z wyskoku</li> </ul> <p>2) Opanowane elementy techniczno-taktyczne, jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Wykorzystanie siły gry przeciwnika przy blokowaniu uderzeń z woleja</li> <li>b) Wywieranie presji podczas atakowania siatki – atak w drugim tempie</li> <li>c) Doskonalenie gry przy siatce w deblu – współpraca i odpowiednia pozycja na korcie</li> </ul>
<b>Return</b>	<p>1) Opanowane kluczowe elementy techniki, jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Konsekwencja odgrywania długiej piłki</li> <li>b) Wchodzenie w kort i gra piłki na wznosząca</li> </ul> <p>2) Opanowane elementy techniczno-taktyczne, jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Zmiana tempa, siły i rotacji – zaskakiwanie przeciwnika</li> <li>b) Wypracowanie uderzeń kończących rozegranie punktu</li> <li>c) Doskonalenie returnów w grze podwójnej (kierunek, wysokość lotu, zmniejszona długość lotu a zwiększona rotacja)</li> <li>d) Lob i kontratak z returnu</li> </ul>

➤ Test umiejętności tenisowych – Test serwisu i returnu - (Adam Królak – „Sprawdziany Tenisistów” str.56 i 58)