

## Program nauczania tenisa w szkole podstawowej w klasach sportowych I-III

Program opracowany zgodnie z aktualnie obowiązującą podstawą programową

mgr Jacek Multan

### 1) Wprowadzenie.

„Sport stanowi jedną z najważniejszych składowych kultury fizycznej. Można wyróżnić: sport młodocianych (szkolny) jako środek / metodę wychowania młodego pokolenia, rekreację ruchową jako czynnik podtrzymywania zdrowia i sprawności fizycznej osób w różnym wieku, rehabilitację ruchową oraz sport wyczynowy (wysoko kwalifikowany) jako czynnik wskazujący na nieograniczone możliwości psychofizyczne człowieka w specyficznej sprawności fizycznej. Sport wyczynowy przybiera postać widowiska, którego uczestnikami są jednostki o nieprzeciętnych zdolnościach ruchowych i możliwościach psychofizycznych, poddających się intensywnemu treningowi oraz surowym rygorom życia osobistego. Natomiast trening dzieci i młodzieży jest pierwszym ogniwem tańcucha systemowych działań, prowadzących do mistrzostwa sportowego w wieku dojrzłym. Jeżeli chcemy to mistrzostwo uzyskać powinniśmy ten etap wstępnego szkolenia poświęcić na poszukiwanie i pielęgnowanie talentów sportowych (T. Ulatowski, 2003, s. 15-24).

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. Tenis jest także sportem „całego życia” – już dzieci w wieku trzech / czterech lat biorą rakiętę 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 ręce ma umieszczone czujniki zbierające informacje takie jak: siła gry, miejsce trafiania 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 najmłodszych uczniów szkół podstawowych (klas I-III). Wykorzystując naturalną potrzebę ruchu oraz okresy sensoryczne w rozwoju dzieci, program skupia się na budowaniu fundamentów potencjału motorycznego, który ma kluczowe znaczenie w nabywaniu nowych umiejętności tenisowych i innych prawidłowych i pożądanых nawyków ruchowych. Okres ten (trzy lata 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 wolitionalnych,
- ✓ 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.

Bardzo ważnym czynnikiem wpływającym na prawidłowy rozwój „organizacji świadomości” zawodnika jest odpowiednia współpraca i przepływ informacji pomiędzy dzieckiem-trenerem-rodzicem. Kształtowanie i wychowanie dziecka zaczyna się w rodzinie, dlatego tak ważne jest połączenie sił, pełne porozumienie i umiejętne rozłożenie odpowiedzialności za współtworzenie świadomego sportowca.

## 2) Charakterystyka programu.

Nauczanie tenisa w szkole podstawowej przy zachowaniu podstawy programowej, należy podzielić na cztery działy:

### A. Doskonalenie umiejętności technicznych poszczególnych uderzeń:

- uderzenia po koźle,
- uderzenia z powietrza.

### B. Kształtowanie elementów taktycznych, jako wykorzystanie umiejętności technicznych:

- sterowanie piłką przy uderzeniach po koźle,
- sterowanie piłką przy uderzeniach z powietrza,
- gra w korcie,
- gra w półkorcie,
- gra przy siatce.

C. Elementy gry:

- formacja ataku,
- formacja obrony,
- formacja kontrataku,
- formacja równowagi sił.

D. Kształtowanie umiejętności mentalnych i wolicjonalnych:

- budowanie zaufania we własne siły oraz nauka koncentracji na zadaniu,
- kształtowanie umiejętności rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji,
- rozwijanie motywacji wewnętrznej,
- kształtowanie samodzielności i świadomości zawodnika.

E. Trening ogólnorozwojowy:

- trening koordynacji,
- trening gibkościowy,
- trening szybkości,
- trening wytrzymałości szybkościowej,
- trening siły, mocy.

Realizacja w/w obszarów w procesie dydaktycznym, wymaga od nauczyciela dużej wiedzy praktycznej i teoretycznej. Połączenie aspektów technicznych ze skomplikowanymi elementami taktycznymi jest nieodzowne dla prawidłowego, tenisowego rozwoju ucznia. Należy także pamiętać o wprowadzeniu na zajęciach bardzo istotnych zagadnień związanych ze stabilizacją

całego układu ruchu, treningiem prewencyjnym i ćwiczeniami zapobiegającymi wystąpieniu jakiegokolwiek dysfunkcji czy kontuzji.

Czynnikami ułatwiającymi realizację programu będą:

- położenie geograficzne szkoły i klubu (bliskość kortów i obiektów sportowych),
- nowoczesny ośrodek treningowy, wyposażony w halę tenisową i odpowiednie zaplecze socjalno - rehabilitacyjne,
- wyposażenie szkoły w odpowiednie pomoce dydaktyczne,
- stały dostęp do internetu,
- nawiązanie współpracy z innymi specjalistami: psychologiem sportu, fizjoterapeutą, dietetykiem.

Liczba godzin przeznaczonych na realizację programu w klasie sportowej o profilu tenisowym, to 10 godzin lekcyjnych tygodniowo, z czego 6 godzin to realizacja treści z podstawy programowej, 4 godziny to zajęcia specjalistyczne realizowane na korcie.

### 3) Nabór i selekcja do klasy sportowej.

Warunkiem przyjęcia ucznia do klasy pierwszej jest:

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

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

### 3.1) Opis prób testu sprawności fizycznej i kryteria punktacji (załącznik nr 1)

#### 4) Cele ogólne i szczegółowe.

Stworzenie młodzieży optymalnych warunków do opanowania różnorodnych umiejętności ruchowych poprzez:

- ✓ harmonijny rozwój organizmu przez odpowiedni dobór środków stymulujących,
- ✓ kształtowanie cech motorycznych (siła, szybkość, wytrzymałość, koordynacja) na poziomie, który gwarantuje osiągnięcie sukcesu sportowego,
- ✓ wykształcenie elementów i nawyków ruchowych, które będą niezbędne do uprawiania tenisa,
- ✓ świadome uczestnictwo w treningu sportowym i dążenie do sukcesu przez osiągnięcie mistrzostwa sportowego,
- ✓ wdrażanie zasad współżycia w grupie opartej na wzajemnym zaufaniu, zrozumieniu i pomocy,
- ✓ poszanowanie przeciwnika i walka według zasady Fair Play,
- ✓ rozwijanie i utrwalanie zainteresowań w trosce o sprawność i zdrowie - wykorzystanie tych cech do zachowania poprawnej sylwetki i vitalności do późnych lat życia,
- ✓ kształtowanie postaw uczestnictwa w różnych formach aktywności sportowej, rekreacyjnej i turystycznej,
- ✓ utrzymanie wysokiego poziomu nauczania w szkole oraz szkolenia tenisowego,
- ✓ propagowanie wśród dzieci i młodzieży gry w tenisa.

#### 5) Stosowane metody i formy nauczania i prowadzenia zajęć.

a) Metody nauczania:

- ✓ metoda analityczna
- ✓ metoda syntetyczna

✓ metoda kompleksowa

**b) Metody przekazywania wiedzy**

- ✓ pokaz
- ✓ instrukcja i objaśnienie
- ✓ wizualizacja
- ✓ pogadanka
- ✓ dyskusja
- ✓ prezentacje multimedialne

**c) Metody oparte na działaniu praktycznym**

- ✓ zabawowa
- ✓ gier uproszczonych
- ✓ fragmentów gry
- ✓ problemowa
- ✓ prób i błędów
- ✓ zadaniowa
- ✓ ścisła

**d) Formy**

- ✓ praca w grupach
- ✓ praca indywidualna i w parach

- ✓ frontalna
- ✓ zespołowa
- ✓ współzawodnictwa indywidualnego i zespołowego
- ✓ obwodu stacyjnego
- ✓ toru przeszkód

## 6) Ewaluacja programu.

Za prawidłowy przebieg realizacji programu odpowiadają trenerzy i nauczyciele wyznaczeni do realizacji poszczególnych zadań. Po realizacji całego programu, czyli po trzech latach, sporządzają oni sprawozdania zawierające odpowiedzi na pytania - czy proces kształcenia przyniósł efekty i jakie to są efekty, czy wyniki są zgodne z założonymi celami, czy w pełni wykorzystane zostały posiadane warunki i środki oraz trafnie dobrane formy i metody pracy. Ewaluacja prowadzona będzie w ciągu całego cyklu realizacji programu na podstawie obserwacji, sprawdzianów praktycznych, uczestnictwa w zawodach sportowych.

Dostarczone informacje będą podstawą do podjęcia decyzji o realizowaniu programu w następnych latach.

## 7) Treści kształcenia.

Treści kształcenia zostały podzielone na cztery grupy czynników mających kluczowe znaczenie w rozwoju zawodnika oraz dochodzeniu do mistrzostwa sportowego. Należą do nich: a) umiejętności techniczne, b) umiejętności taktyczne, c) przygotowanie mentalne, d) przygotowanie motoryczne.



Program klas tenisowych realizowany będzie w oparciu o wytyczne programu Tenis 10, który jest przeznaczony dla dzieci do dziesiątego roku życia. W klasie pierwszej treningi odbywać się będą tak jak na poziomie czerwonym. Uczniowie grają piłką czerwoną (75 proc. wolniejsza i większa 6,90 – 8,00 cm) na korcie o wymiarach 11-12 m x 5-6 m.

Klasa druga – poziom pomarańczowy co oznacza grę piłką pomarańczową (50 proc. wolniejsza) i kort o wymiarach 18 m x 6,5 – 8,23 m.

W klasie trzeciej uczniowie przechodzą na pełnowymiarowy kort tj. 23,77m – 8,23m grając piłką zieloną (25 proc. wolniejsza).

## KLASA I

Lp.	Proponowane jednostki tematyczne	Operacyjne cele kształcenia: a) Wiadomości; b) Umiejętności; c) Postawy;	Metody, formy, pomoce naukowe	Uwagi
<b>UMIĘJĘTNOŚCI TECHNICZNE</b>				
1.	<b>Ćwiczenia oswajające z piłką</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń poznaje właściwości piłki czerwoną, „wyczucie” ciężaru, wielkości i sprężystości.</li> <li>- Uczeń potrafi wykonać rzut sposobem dolnym i górnym do wyznaczonego celu.</li> <li>- Uczeń poprawnie wykonuje chwyt piłki oburącz.</li> <li>- Uczeń jest świadomy roli poprawnego wykonania zadania i koncentracji na ćwiczeniu.</li> </ul>	<p>Metoda zabawowa i zadaniowa. Praca indywidualna, w dwójkach i zespołowa. Wykorzystanie pokazu i objaśnienia słownego.</p> <p>Przybory: piłki, pacholki, obręcze i inny kolorowy sprzęt do przeprowadzenia wielu zabaw.</p> <p>Wykorzystanie ściany treningowej do indywidualnej pracy i nauki rzutów i chwytów.</p>	<p>Dominującą metodą pracy z najmłodszymi jest metoda ZABAWOWA. Wprowadzenie klimatu zabawy i radości na treningach jest ważnym czynnikiem uatrakcyjniającym zajęcia i zachęcającym dzieci do aktywności ruchowej.</p> <p>Różnorodność i zasób ćwiczeń zapewni będzie od pomysłowości i kreatywności trenera.</p>
2.	<b>Nauka rzutów i chwytu piłki</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń zna podstawowe zasady poprawnego ustawienia i wykonania rzutu.</li> <li>- Uczeń rozpoznaje różne sposoby wykonania rzutu (dolny, górny).</li> <li>- Uczeń potrafi wykonać rzut w wyznaczoną strefę kortu prawą(P) i lewą (L) ręką.</li> <li>- Uczeń prawidłowo ocenia tor lotu piłki i opanował umiejętność chwytu piłki po dobiegnięciu i zatrzymaniu się.</li> <li>- Uczeń doskonali umiejętność pracy i współpracy z partnerem.</li> </ul>	<p>Metoda zabawowa, zadaniowa i gier uproszczonych. Metoda kompleksowa nauczania ruchu.</p> <p>Formy: praca indywidualna i w dwójkach oraz wprowadzenie do rywalizacji w grach uproszczonych.</p> <p>Pogadanka na temat współpracy z partnerem i wspólnym dochodzeniu do sukcesu.</p> <p>Przybory – znaczniki, pacholki, różna wysokość siatki.</p>	<p>Wprowadzenie do rzucaniek i nauczanie poprawnego rzutu i chwytu, ma duże znaczenie w procesie nabywania nowych, tenisowych umiejętności.</p> <p>Należy zwrócić szczególną uwagę na umiejętność współpracy podczas ćwiczeń z partnerem</p>
	<b>Nauka podstawowych zasad i</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń zna budowę kortu i nazwy poszczególnych linii.</li> <li>- Uczeń wie kiedy zdobywa się punkt</li> </ul>	<p>Metody: zabawowa, pokaz i objaśnienie.</p>	<p>Nauczenie dzieci sprawiedliwego, rzetelnego i poprawnego sędziowania</p>

3.	przepisów gry w tenisa	<p>podczas wymiany.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń zna nazwy podstawowych uderzeń.</li> <li>- Uczeń potrafi wskazać strefę / miejsce odbicia piłki.</li> <li>- Uczeń umie rozgrywać mecz i liczyć punkty systemem tie breaka.</li> <li>- Uczeń poznaje i stosuje zasadę Fair Play.</li> </ul>	Przybory – tablica treningowa.	umożliwia organizację i zwiększenie intensywności pracy na treningach.
4.	Ćwiczenia i zabawy z wykorzystaniem rakiety i piłki	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń zna poszczególne części rakiety.</li> <li>- Uczeń zna podstawowy chwyt (kontynentalny) i sposób trzymania rakiety.</li> <li>- Poznanie ciężaru, wielkości i wyważenia rakiety oraz właściwości naciągu.</li> <li>- Uczeń potrafi wykonać najprostsze / podstawowe ćwiczenia z piłką i rakieta: podbijanie, kozłowanie, podnoszenie i inne.</li> <li>- Uczeń kontroluje piłkę i wykonuje proste zadania indywidualnie i z partnerem.</li> <li>- Uczeń jest świadomy z korzyści płynących z ćwiczeń osławiających.</li> </ul>	<p>Metody: zabawowa, zadaniowa i ścisła.</p> <p>Formy: praca indywidualna i w parach. Konkursy.</p> <p>Przybory – piłki i rakiety.</p>	<p>Wszystkie zadania należy wykonywać P i L ręką. W tym celu można przeprowadzić ćwiczenia z dwiema raketami.</p> <p>Czucie piłki i rakiety jest kluczowym elementem w początkowym okresie treningu tenisa.</p>
5.	Nauka rdzenia ruchu – uderzenie piłki po koźle z Fh i Bh	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń zna najważniejsze elementy techniki uderzeń po koźle : punkt trafienia, strukturę ruchu uderzeniowego, fazy uderzenia.</li> <li>- Uczeń zna kierunki zagrania piłki – kros / linia.</li> <li>- Uczeń potrafi wykonać uproszczone uderzenie z własnego podrzutu/opuszczenia w miejscu i po dobiegnięciu w wyznaczoną strefę.</li> <li>- Uczeń poprawnie demonstruje i imituje ruch uderzeniowy w „wyobraźni”.</li> <li>- Uczeń umie uderzyć piłkę z Fh i Bh</li> </ul>	<p>Metody: zadaniowa, prób i błędów, zabawowa i kompleksowa.</p> <p>Formy: praca indywidualna i z partnerem, frontalna (lustra) oraz obwodu stacijnego.</p> <p>Wykorzystanie zdjęć i filmów – metoda poglądowa.</p> <p>Przybory: kolorowe znaczniki do wyznaczenia stref.</p>	<p>Najważniejsze elementy uderzenia :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- punkt trafienia piłki przed nogą wykroczną, z boku ciała, w najwyższym punkcie, z dołu w górę – przód.</li> <li>- „czucie siły” uderzenia.</li> <li>- chwyt rakiety</li> <li>- kontynentalny najważniejszy i wprowadzenie do Fh (eastern lub semi-western) Bh oburęczny (eastern bh-eastern fh).</li> <li>- skrócony zamach i</li> </ul>

		<p>dograną / dorzuconą przez trenera / ucznia w wyznaczoną strefę kortu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń próbuje utrzymać wymianę z trenerem / uczniem na małej przestrzeni.</li> <li>- Uczeń stara się utrzymać wymianę odbijając piłkę ze ścianą treningową.</li> <li>- Uczeń kontroluje kierunek uderzenia – sterowanie piłką</li> <li>- Uczeń wykonuje odpowiednio wcześniej zamach z jednoczesnym ustawieniem się w optymalne pozycji do uderzenia – pozycja boczna / półotwarta.</li> </ul>		<p>wykorzystanie uderzenia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ustawienie do uderzenia – znajomość i próba przyjęcia idealnej pozycji (bardzo wolne tempo wykonywanych zagrań).</li> </ul> <p>Intensywność zajęć – należy tak zorganizować treningi aby dzieci nie czekały na uderzenie w „kolejce”. Każdy uczeń jest aktywny i wykonuje określone zadanie, ćwiczenie</p> <p>Instruowanie – zwrócenie szczególnej uwagi na korygowaniu i poprawianiu błędów w technice wykonywanych uderzeń.</p>
6.	<b>Nauka poruszania się na korcie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń zna podstawowe sposoby ustawienia się na nogach: pozycja otwarta, półotwarta, boczna.</li> <li>- Uczeń wie co to jest równowaga i balans ciała.</li> <li>- Uczeń umie przyjąć pozycje wyjściową z rakiety.</li> <li>- Uczeń prawidłowo ustawia się do rzutów z P i L strony ciała.</li> <li>- Uczeń potrafi ustawić się do uderzenia z Fh i Bh po dobiegnięciu i zatrzymaniu się (imitacja uderzenia).</li> <li>- Uczeń stara się utrzymać aktywną pozycję na korcie.</li> <li>- Uczeń potrafi szybko zmienić kierunek biegu.</li> </ul>	<p>Metody: zabawowa, zadaniowa i ścisła.</p> <p>Formy: pracy indywidualnej, frontałej oraz obwodu stacyjnego.</p> <p>Wprowadzenie muzyki na zajęciach.</p>	<p>Wykorzystanie różnego rodzaju przyborów metodycznych</p> <p>uaktywniających pracę nóg : drabinka, skakanka, linie kortu.</p> <p>Zwrócenie uwagi na odpowiednie ustawienie stóp (pięty lekko uniesione) i dynamikę pracy stawu skokowego – reaktywność stopy.</p> <p>Zwrócenie uwagi na umiejętność poruszania się „małymi kroczkami” i odpowiednim rytmem</p>

		<p>- Uczeń jest świadomy, jak ważne w tenisie jest prawidłowe ustawienie do uderzenia, praca na nogach i obniżenie środka ciężkości.</p>		zatrzymania się przed uderzeniem.	
7.	<p><b>Nauka rdzenia ruchu</b></p> <p><b>uderzenie piłki z powietrza - wolej Fh i Bh + Smecz</b></p>	<p>- Uczeń zna najważniejsze elementy techniki uderzeń z powietrza : punkt trafienia, strukturę ruchu uderzeniowego, fazy uderzenia i pracę całego ciała.</p> <p>- Uczeń prawidłowo trzyma raketę podczas uderzenia – chwyt kontynentalny (możliwe modyfikacje trzymania rakiety).</p> <p>- Uczeń potrafi podjąć decyzję, w którym momencie rozpocząć atak do sitaki.</p> <p>- Uczeń wykonuje prawidłowy start i zatrzymanie się pod siatką – nauka naskoku.</p> <p>- Uczeń potrafi kontrolować kierunek i płaszczyznę uderzenia.</p> <p>- Uczeń poprawnie wykonuje przeniesienie ciężaru ciała na nogę przeciwną do strony uderzenia.</p> <p>- Uczeń potrafi przyjąć prawidłową pozycję boczną do zagrania smecz.</p> <p>- Uczeń próbuje znaleźć optymalny punkt trafienia piłki nad głową.</p> <p>- Uczeń dba o dokładność wykonywanych zadań ruchowych.</p> <p>- Uczeń koncentruje się na jakości i skuteczności wykonywanych zadań.</p>	<p>Metody: zadaniowa, prób i błędów, zabawowa i kompleksowa.</p> <p>Formy: praca indywidualna i z partnerem, frontalna oraz obwodowy stacyjny.</p> <p>Wykorzystanie zdjęć i filmów – metoda poglądowa.</p> <p>Przybory: kolorowe znaczniki do wyznaczenia stref, pacholki.</p>	<p>Najważniejsze elementy uderzenia :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- krótkie odprowadzenie rakiety poprzez skręt ciała.</li> <li>- główka rakiety powyżej nadgarstka.</li> <li>- wczesne „blokowanie” piłki.</li> </ul> <p>Wprowadzenie na treningach różnych zadań i zabaw wykorzystujących uderzenia piłki z powietrza.</p> <p>Instruowanie – zwrócenie szczególnej uwagi na korygowaniu i poprawianiu ewentualnych błędów w technice wykonywanych uderzeń.</p>	
8.	<p><b>Nauka serwisu i returnu</b></p>	<p>- Uczeń zna najważniejsze elementy techniki uderzeń - serwis i return : punkt trafienia, strukturę ruchu uderzeniowego, fazy uderzenia i pracę całego ciała.</p> <p>- Uczeń zna miejsce ustawienia do wykonania poszczególnych uderzeń.</p>	<p>Metody: kompleksowa, zadaniowa, zabawowa, ściśła.</p> <p>Forma zadań indywidualnych i ćwiczeń z partnerem, obwodowy stacyjny.</p>	<p>W miarę możliwości wprowadzenie na treningu jak najwięcej zabaw rzutnych.</p> <p>Łączenie ćwiczeń</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń rozumie jak ważne i kluczowe jest „pierwsze” uderzenie w wymianie.</li> <li>- Uczeń potrafi przyjąć prawidłową pozycję wyjściową do uderzenia.</li> <li>- Uczeń umie wykonać poprawnie technicznie rzut sposobem górnym.</li> <li>- Uczeń wykonuje poprawny podrzut piłki – odpowiednia wysokość i kierunek.</li> <li>- Uczeń potrafi wykonać skróconą pętlę serwisową, prosty wymach i płynny ruch w górę-przód.</li> <li>- Uczeń wykonuje naskok obunóż w przód przed uderzeniem returnu.</li> <li>- Uczeń stara się utrzymać punkt trafienia piłki przed sobą, przygotowując się do uderzenia poprzez skręt tułowia i zmniejszony zamach.</li> <li>- Uczeń dokonuje samooceny i samokontroli w trakcie wykonywania serwisu.</li> </ul>	Przybory: kolorowe znaczniki do wyznaczenia stref, piłka na sznurku (wędka), pacholiki.	<p>serwisowych z nauką returnu.</p> <p>Wykonywanie różnego rodzaju serwisów: zmiana odległości od siatki, zmiana kierunków i stref trafienia, zmiana prędkości wykonania uderzenia – na całym treningu. Nie serwujemy tylko na końcu zajęć.</p> <p>Należy zwrócić uwagę na prawidłowy chwyt rakiety – chwyt kontyentalny.</p>
	➤ Test umiejętności tenisowych – Sprawdzian sterowania (Adam Królik – „Sprawdziany Tenistów” str.61)		

## UMIEJĘTNOŚCI TAKTYCZNE

1.	<p><b>Utrzymanie wymiany</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń zna podstawowe zasady liczenia punktów w tenisie.</li> <li>- Uczeń rozumie zależność pomiędzy szybkością wykonania ruchu a prędkością zagrywanej piłki.</li> <li>- Uczeń potrafi utrzymać wymianę z</li> </ul>	<p>Metody: zadań otwartych / zamkniętych / otwartych „OZO”</p> <p>Metoda zabawowa i gier uproszczonych.</p> <p>Forma pracy z partnerem i zespołowa</p>	<p>Wprowadzenie na treningach jak najwięcej elementów gry i wymiany pomiędzy uczniami.</p> <p>Nauczanie kompetencji poprzez grę.</p> <p>Dostosowanie wielkości kortu</p>

		trenerem / partnerem na małej przestrzeni z uderzeniem kontrolnym. - Uczeń potrafi utrzymać wymianę z partnerem wykorzystując uderzenia z Fh i Bh po jednym koźle. - Uczeń stara się współpracować z partnerem i wspólnie dochodzić do osiągnięcia sukcesu.	współzawodnictwa.  Przybory: różnego rodzaju i wielkości piłki.	i zasad do możliwości i umiejętności dzieci.  Kierunek lotu piłki – na początku bardziej pionowy, następnie przejście do ukośnego.
2.	<b>Regularność uderzeń</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń rozumie zależność pomiędzy szybkością wykonania ruchu a prędkością zagrywanej piłki.</li> <li>- Uczeń umie utrzymać wymianę z partnerem znajdując się w różnych strefach kortu.</li> <li>- Uczeń potrafi utrzymać wymianę wprowadzając serwis sposobem górnym.</li> <li>- Uczeń potrafi zmieniać tempo gry, zmieniać wysokość oraz długość zagrywanych piłek.</li> <li>- Uczeń kształtuje odpowiedzialność za wykonanie uderzenia i ocenia jego poprawność i skuteczność.</li> <li>- Uczeń stara się samodzielnie dochodzić do „perfekcji” w każdym działaniu i zadaniu.</li> </ul>	<p>Metody: zadań otwartych / zamkniętych / otwartych „OZO”</p> <p>Metoda zabawowa i gier uproszczonych.</p> <p>Forma pracy z partnerem i zespołowa</p> <p>współzawodnictwa.</p> <p>Przybory: znaczniki i obręcz do wyznaczenia stref na kortcie.</p>	<p>Zwrócenie uwagi na skuteczność wykonywanych uderzeń a na drugim planie na technikę.</p> <p>Egzekwowanie od uczniów powrotu do aktywnej pozycji wyjściowej w trakcie wymiany.</p> <p>Wymuszenie poprzez różne zasady i zadania rozgrywania wymiany w każdej strefie kortu.</p>

PRZYGOTOWANIE MENTALNE				
1.	<b>Wprowadzenie klimatu radości i zabawy</b>	- Uczeń zna podstawowe zasady zabaw i gier ruchowych.	Metoda zabawowa.  Forma pracy zespołowej i indywidualnej.	W początkowym okresie należy wprowadzić jak najwięcej różnych zabaw ruchowych. Dzieci poznają

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń czerpie radość z uczestnictwa na treningach.</li> <li>- Uczeń aktywnie wykonuje wszystkie zadania i bawi się z rówieśnikami.</li> <li>- Uczeń uczy się poprzez zabawę i nabywa pożądane, podstawowe umiejętności.</li> <li>- Uczeń doskonali umiejętność pracy zespołowej.</li> </ul>	<p>Przybory: pacholki, piłki, balony, znaczniki drabinka koordynacyjna, piłki korekcyjne, szarfy i inne.</p>	<p>zasady i modyfikacje zabaw, które w sposób naturalny rozwijają wszystkie zdolności motoryczne.</p> <p>Dziecko, które się bawi szybciej się uczy.</p>
2.	<b>Wprowadzenie do współpracy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń potrafi wymienić korzyści płynące ze współpracy zespołowej.</li> <li>- Uczeń umie wykonywać zadania i ćwiczenia w dwójkach/ trójkach.</li> <li>- Uczeń chętnie uczestniczy w grach zespołowych i zabawach drużynowych.</li> <li>- Uczeń potrafi pomóc koleżce w rozwiązywaniu różnych zadań ruchowych.</li> <li>- Uczeń doskonali umiejętność pracy zespołowej.</li> <li>- Uczeń przestrzega zasad i reguł zabaw ruchowych.</li> </ul>	<p>Metody: zabawowa, zadaniowa.</p> <p>Forma pracy zespołowej i z partnerem.</p> <p>Przybory: pacholki, piłki, balony, rakiety, znaczniki, materace drabinka koordynacyjna, piłki korekcyjne, szarfy i inne.</p>	<p>Wprowadzenie ćwiczeń z partnerem oraz gier drużynowych i zabaw na celu nauczenie dzieci współpracy, która wpływa na zwiększenie intensywności treningu, integrację grupy oraz poczucie bezpieczeństwa.</p> <p>Należy dobierać dzieci do zabaw / ćwiczeń w różnych konfiguracjach i układach.</p>
3.	<b>Budowanie zaufania we własne siły oraz nauka koncentracji na zadaniu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń wie co to jest koncentracja uwagi.</li> <li>- Uczeń potrafi podać definicję zasady Fair Play.</li> <li>- Uczeń umie skupić uwagę na jednej czynności.</li> <li>- Uczeń potrafi skupić wzrok na przedmiocie i utrzymać ją przez określony czas.</li> <li>- Uczeń kształtuje motywację wewnętrzną i zewnętrzną poprzez pozytywne doświadczenia.</li> <li>- Uczeń potrafi przy pomocy trenera wyznaczyć cele treningowe; krótko/średnio terminowe.</li> </ul>	<p>Metody: zabawowa, zadań dodatkowych, pogadanka, dyskusja.</p> <p>Formy: rozmowa, dyskusja indywidualna oraz grupowa.</p> <p>Spotkanie z psychologiem sportu.</p> <p>Przybory – tablica i prezentacja multimedialna.</p>	<p>Trener powinien budować pewność i samodzielność dzieci od pierwszych zajęć. Pewność dzieci zdobywają odnosząc sukces oraz gdy udaje im się wykonać daną czynność. Dlatego tak ważne jest aby podczas treningu, każdy był zwycięzcą, był zadowolony z siebie.</p> <p>Czasem trener „powinien” przegrać z dziećmi, lub tak kreować / kierować zaciętą grę, aby uczeń był dumny i zadowolony z siebie po</p>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń stosuje zasadę Fair Play w zabawie i grze.</li> <li>- Uczeń jest świadomy swojej wartości.</li> <li>- Wprowadzenie ucznia do samokontroli, samodyscypliny i samodzielnego doskonalenia się.</li> </ul>	walce sportowej.
--	--	---	------------------

<b>PRZYGOTOWANIE SPRAWNOŚCIOWE + SPORTY UZUPEŁNIAJĄCE</b> <i>Budowanie potencjału i fundamentu motoryczności</i>			
	Umiejętności / Zadania	Środki treningowe	Uwagi
1. <i>Kształtowanie koordynacji</i>	<p>Najważniejsze koordynacyjne zdolności motoryczne, które będą rozwijane podczas zajęć treningowych to:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dostosowanie i przestawianie działań ruchowych,</li> <li>- kinestetyczne różnicowanie ruchów,</li> <li>- czucie rytmu,</li> <li>- zdolność sprężenia (łączenia) ruchów,</li> <li>- orientacja przestrzenna,</li> <li>- zdolność szybkości reakcji,</li> <li>- zdolność równowagi,</li> <li>- oraz intercechy tj. zwinnosć i zręczność.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poznanie podstawowych przyborów metodycznych wykorzystywanych w treningu koordynacji.</li> <li>- Umiejętność przyjęcia i utrzymania równowagi ciała w różnych, podstawowych pozycjach wyjściowych – ćwiczenia statyczne.</li> <li>- Zdolność utrzymania równowagi na platformach i poduszkach sensomotorycznych.</li> <li>- Uczeń płynnie wykonuje proste zadania w torach przeszkód łączące różne ćwiczenia koordynacyjne.</li> </ul>	<p>Ćwiczenia stosowane według odpowiednio dobranych metod i realizowanych w wybranych warunkach.</p> <p>Głównie metoda zabaw bieżnych, rzutnych, skocznych, z elementem równowagi, tory przeszkód, atletyka terenowa, gimnastyka, pływanie. Ćwiczenia i zadania indywidualne i w parach.</p> <p>Przybory: piłki, drabinka koordynacyjna, platformy równoważne, skakanki, pacholki, znaczniki, balony, inne..</p>	<p>Koordynacja ruchowa odgrywa kluczową rolę w przygotowaniu sprawnościowym młodego zawodnika. Dlatego na każdym treningu / zajęciach prowadzący powinien wplatać zadania i zabawy rozwijające koordynacyjne zdolności motoryczne. W pierwszej klasie zwracamy szczególną uwagę na: równowagę, szybkość reakcji oraz łączenia ruchów. Wprowadzamy podstawowe ćwiczenia rytmizujące oraz kształtujące orientację przestrzenną.</p> <p>Większość ćwiczeń powinna</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń realizuje podstawowe ćwiczenia, w odpowiednim tempie na drabince koordynacyjnej.</li> <li>- Uczeń rozpoznaje się ze skakanką i wykonuje przejścia i przeskok nad przyborem.</li> <li>- Kształtowanie szybkości reakcji na sygnał i komendę trenera.</li> <li>- Umiejętność wykonania prostych i bardziej złożonych ćwiczeń z jedną i dwiema piłkami tenisowymi - ćwiczenia zręcznościowe.</li> <li>- Nauka i doskonalenie zmiany kierunku biegu na krótkich odcinkach – ćwiczenia zwinnościowe.</li> <li>- Poznanie wymiarów kortu i umiejętność poruszania się i „czucia” kortu.</li> </ul>	<p>być wykonywana przy ciągłych zmianach warunków zewnętrznych treningu. Wprowadza się w ten sposób nowe koordynacyjnie doświadczenia, istotnie kształtujące potencjał późniejszej techniki.</p> <p>Wprowadzenie na zajęciach dużo, różnych zabaw koordynacyjnych!</p>
2.	<b>Kształtowanie szybkości i wytrzymałości szybkościowej</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nauka szybkiego startu z różnych pozycji wyjściowych (na sygnał trenera) – szybkość reakcji.</li> <li>- Nauka szybkiej zmiany kierunku biegu.</li> <li>- Nauka szybkiego zatrzymania się w optymalnym miejscu.</li> <li>- Kształtowanie szybkości na krótkich odcinkach biegu – (czas pracy 6-8 sek.)</li> </ul>	<p>Budowanie szybkości w naturalny sposób poprzez uczestnictwo dziecka w zabawach i grach bieżnych. Berek / Murarz – najlepszy środek treningowy. Wyścigi rzędów i ćwiczenia na korcie.</p> <p>Należy od początku zwracać uwagę na technikę biegu i prawidłową pracę całego ciała. Nauka prawidłowego biegu ma duże znaczenie w kształtowaniu szybkości i ekonomiki ruchu.</p>
3.	<b>Kształtowanie gibkości</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kształtowanie gibkości wszechstronnej.</li> <li>- Rozwój gibkości aktywnej poprzez ćwiczenia dynamiczne.</li> <li>- Poznanie podstawowych ćwiczeń rozwijających gibkość, wykorzystywanych podczas rozgrzewki.</li> </ul>	<p>Podczas nauki ćwiczeń gibkości wszechstronnej, zwracamy uwagę na poprawność wzorców ruchowych.</p>
4.	<b>Kształtowanie siły – trening prewencyjny</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nauka podporów przodem i tyłem.</li> <li>- Nauka i ćwiczenia w podporach – czworakowanie przodem, tyłem.</li> <li>- Zadania i ćwiczenia z partnerem.</li> <li>- Nauka prawidłowego przysiadu i wypadów w przód i do boku.</li> </ul>	<p>Naturalny rozwój siły, wszechstronnie oddziaływający na cały układ mięśniowy.</p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opanowanie podstawowych pozycji równoważnych.</li> <li>- Zatrzymywanie się z biegu w określonej pozycji</li> </ul>	<p>Ćwiczenia stabilizacyjne są w tym wieku mało atrakcyjne</p>

5.	<b>Trening stabilizacji</b>	<p>równowaznej.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rzuty piłkami różnego rodzaju z pozycji równowaznych.</li> <li>- Opanowanie pozycji wyjściowych do ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha i grzbietu.</li> <li>- Utrzymywanie równowagi w pozycjach równowaznych z zamkniętymi oczami.</li> </ul>	<p>Formy: praca indywidualna, obwodu stacyjnego oraz toru przeszkód.</p>	<p>dla dzieci, dlatego należy wkomponować je w zabawę, tor przeszkód itp</p> <p>Należy zwracać uwagę na dokładność wykonywanych ćwiczeń.</p>
6.	<b>Gimnastyka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nauka podstawowych ćwiczeń gimnastycznych: przysiad, wypady, pajacyki, skłony, skręty i skrętoskłony.</li> <li>- Ćwiczenia wprowadzające do przewrotu w przód.</li> <li>- Nauka przetoczenia na boku, padu do tyłu i przodu.</li> <li>- Umiejętność przyjmowania pozycji wyjściowych – siady, podpory, leżenia itp.</li> <li>- Nauka ćwiczeń równowaznych.</li> </ul>	<p>Metody: zabawowa i zadań dodatkowych, wykorzystanie materacy do ćwiczeń (ścieżka gimnastyczna).</p>	<p>Należy zwrócić szczególną uwagę na technikę i poprawność wykonywanych ćwiczeń.</p> <p>Wykonywanie ćwiczeń na boso – rozwijanie łuku poprzecznego i podłużnego stopy.</p>
7.	<b>Lekkoatletyka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nauka marszu z aktywną pracą ramion.</li> <li>- Nauka truchtu i biegu.</li> <li>- Nauka skoku A i C w marszu, podskokach i biegu.</li> <li>- Nauka startu wysokiego.</li> <li>- Nauka skoku w dal techniką naturalną.</li> <li>- Nauka sprintu – bieg na 5 / 10 / 15 metrów.</li> </ul>	<p>Metody: zabawowa, kompleksowa, treningi na bieżni i stadionie LA.</p>	<p>Należy zwrócić uwagę na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyprost wszystkich stawów w końcowej fazie ruchu,</li> <li>- postawienie stopy z góry – aktywne i sprężyste – budowanie reaktywności stopy.</li> </ul>
8.	<b>Elementy gier zespołowych sporty uzupełniające</b>	<p>Wprowadzenie na zajęciach dyscyplin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dwa ognie usportowione.</li> <li>- piłka nożna.</li> <li>- piłka ręczna.</li> <li>- Dwa ognie – nauka rzutu, chwytu piłki, poruszania się po boisku.</li> <li>- Piłka nożna - oswojenie i czucie piłki – slalomy, prowadzenie piłki w różnych kierunkach, nauka kontroli piłki, ćwiczenia coerver coaching.</li> <li>- Piłka ręczna – nauka kozłowania oraz rzutu i chwytu piłki.</li> </ul>	<p>Metody: zabawowa, małych gier i zadaniowa.</p> <p>Przybory: małe piłki i bramki.</p>	<p>Wprowadzenie na zajęciach gier zespołowych doskonalenie uzupełnia i rozwija takie zdolności jak praca na nogach oraz naukę rzutu.</p> <p>Należy stopniowo objaśniać zasady w poszczególnych grach zespołowych.</p> <p>Nauka współpracy i współdziałania w grach zespołowych wpływa na integrację zespołu klasowego.</p>

## KLASA II

Lp.	Proponowane jednostki tematyczne	Operacyjne cele kształcenia: a) Wiadomości; b) Umiejętności; c) Postawy;	Metody, formy, pomoce naukowe	Uwagi
<b>UMIĘJĘTNOŚCI TECHNICZNE</b>				
1.	<b>Ćwiczenia oswajające z piłką oraz doskonalenie rzutów i chwytu piłki</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń poznaje właściwości piłki pomarańczowej, „wyczucie” ciężaru, wielkości i sprężystości.</li> <li>- Uczeń zna podstawowe zasady poprawnego ustawienia i wykonania poszczególnych rzutów.</li> <li>- Uczeń potrafi wykonać rzut sposobem dolnym, górnym i bocznym do wyznaczonego celu z miejsca i w ruchu.</li> <li>- Uczeń poprawnie wykonuje chwyt piłki oburącz i jednorącz.</li> <li>- Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia z wykorzystaniem dwóch piłek.</li> <li>- Uczeń umie różnicować siłę i sposób rzutu w zależności od danego zadania.</li> <li>- Uczeń jest świadomy roli poprawnego wykonania zadania i koncentracji na ćwiczeniu.</li> </ul>	<p>Metody: zabawowa i zadaniowa.</p> <p>Formy: praca indywidualna, w dwójkach i zespółowa.</p> <p>Wykorzystanie pokazu i objaśnienia słownego.</p> <p>Przybory: piłki, pachołki, obręcze i inny kolorowy sprzęt do przeprowadzenia wielu zabaw.</p> <p>Wykorzystanie ściany treningowej do indywidualnej pracy i nauki rzutów i chwytów.</p>	<p>Wszystkie ćwiczenia wykonujemy P i L ręką.</p> <p>Wprowadzenie rzutów sposobem bocznym, oburącz większymi piłkami (np. piłka do siatkówki).</p> <p>Doskonalenie rzucanek i kompetencji taktycznych w grze.</p>
2.	<b>Ćwiczenia i zabawy z wykorzystaniem piłki i rakiety</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń zna podstawowe parametry rakiet: ciężar, balans, rozmiar główki i ramy rakiety.</li> <li>- Uczeń potrafi wykonać złożone ćwiczenia z piłką i rakieta: różne rodzaje podbijania, kozłowania, podnoszenia z zadaniem dodatkowym</li> </ul>	<p>Metody: zabawowa, zadaniowa i ścisła.</p> <p>Forma pracy indywidualnej i w parach. Konkursy.</p> <p>Przybory – piłki i rakiety.</p>	<p>Stopniowanie trudności zadań i ćwiczeń oswajających.</p> <p>Nauczenie dzieci różnego rodzaju podnoszenia piłek z kortu oraz doskonalenie kontrolowania piłki rakieta.</p>

		<ul style="list-style-type: none"><li>- Uczeń podejmuje próbę wykonania prawidłowo ćwiczeń i zadań z dwiema piłkami.</li><li>- Uczeń jest świadomy z korzyści płynących z ćwiczeń oswajających.</li></ul>		Wprowadzenie możliwości jak najwięcej zabaw i gier z wykorzystaniem piłki i rakiety.
3.	Nauka zasad i przepisów gry w tenisa	<ul style="list-style-type: none"><li>- Uczeń zna system liczenia punktów w tenisie „Gem – Set – Mecz”.</li><li>- Uczeń zna błędy podczas serwowania: błąd stóp, „net”.</li><li>- Uczeń potrafi wskazać strefę odbicia piłki.</li><li>- Uczeń potrafi liczyć punkty podczas gry „Gem – Set”.</li><li>- Uczeń stosuje zasadę Fair Play podczas samodzielnego sędziowania.</li></ul>	Metody: pokaz, objaśnienie, zadaniowa.  Sprzęt – wykorzystanie kortu ziemnego.	Należy wyjaśnić uczniom różnicę w systemie liczenia punktów „Gem – Set – Mecz”, zmianę kolejności serwowania oraz rolę pierwszego i drugiego podania.
4.	Doskonalenie Fh i Bh po koźle	<ul style="list-style-type: none"><li>- Uczeń zna najważniejsze elementy techniki uderzeń po koźle : punkt trafienia, strukturę ruchu uderzeniowego, fazy uderzenia,</li><li>- Uczeń wie co to jest rotacja piłki oraz zna różne chwytaki rakiety.</li><li>- Uczeń potrafi wymienić różne rodzaje rotacji w tenisie: awansująca, wsteczna, boczna.</li><li>- Uczeń potrafi prawidłowo trzymać raketę przy uderzeniach z Fh i Bh (zmiana chwytu w trakcie wymiany).</li><li>- Uczeń nadaje rotację awansującą oraz wsteczną w uderzeniach po koźle.</li><li>- Uczeń nadaje różne kierunki uderzenia: kros, linia, odwrotny kros.</li><li>- Uczeń potrafi wykonać uderzenie z Fh i Bh w różnych pozycjach: zamknięta, otwarta, półotwarta w zależności od</li></ul>	Metody: zadaniowa (OZO) prób i błędów, zabawowa i kompleksowa.  Forma pracy indywidualnej i z partnerem, frontalna (lustro) oraz obwodu stacyjnego.  Wykorzystanie zdjęć i filmów – metoda pogłówna.  Wykorzystanie kamery do prezentacji i analizy techniki uderzeń poszczególnych uczniów.  Przybory: kolorowe znaczniki do wyznaczenia stref oraz piłki, które ułatwiają ocenę rotacji.	Najważniejsze elementy uderzenia : <ul style="list-style-type: none"><li>- punkt trafienia piłki przed ciałem na wysokości punktu ciężkości,</li><li>- „czucie siły” uderzenia i wydłużonych zamach i wymach rakiety,</li><li>- wyjście do góry w przód ze skrzętem ciała w fazie głównej uderzenia.</li></ul> Nauka rotacji – wprowadzenie na treningach różnych pomocy i przyborów ułatwiających zrozumienie i naukę rotacji.  Wykorzystanie głównie rotacji awansującej podczas wymiany. Wprowadzenie

	<p>sytuacji.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń wykonuje zamach poprzez skręt barków / tułowia a wymach w zależności od rodzaju i siły uderzenia.</li> <li>- Uczeń prawidłowo ocenia odległość od nadlatującej piłki.</li> <li>- Uczeń potrafi zagrać łobą z Fh i Bh.</li> <li>- Uczeń doskonali umiejętność współpracy z partnerem.</li> <li>- Uczeń dba o dokładność wykonywanych zadań ruchowych.</li> <li>- Uczeń koncentruje się na jakości i skuteczności wykonywanych zadań.</li> </ul>		<p>także rotacji wstecznej – slajs jednoręczny.</p> <p>Osiągnięcie płynności w uderzeniach oraz prawidłowego rytmu – przyspieszenie główki rakiety w ostatniej fazie uderzenia.</p> <p>Doskonalenie timingu i punktu trafienia piłki – na wznoszącą i najwyższym punkcie.</p>	
5.	<p><b>Doskonalenie poruszania się na korcie</b></p>	<p>- Uczeń zna różne sposoby ustawienia się na nogach: pozycja otwarta, półotwarta, boczna, półzamknięta.</p> <p>- Uczeń wie co to jest środek ciężkości ciała, stabilizacja.</p> <p>- Uczeń umie przyjąć pozycję wyjściową z rakieta przy zachowaniu równowagi i płynności ruchów.</p> <p>- Uczeń potrafi ustawić się do uderzenia z Fh i Bh po szybkim dobiegnięciu i zatrzymaniu przy zachowaniu równowagi i niskiej pozycji na nogach.</p> <p>- Uczeń opanował płynną pracę nóg, wykorzystując nasek oraz równowagę dynamiczną poprzez wykonanie dłuższego ostatniego kroku przed uderzeniem.</p> <p>- Uczeń potrafi szybko odzyskać równowagę po uderzeniu i powrócić na pozycję (krzyż kortu w różnych sytuacjach meczowych) – wykorzystanie kroku skrzyżnego.</p> <p>- Uczeń potrafi poruszać się we wszystkich kierunkach: w przód, tył na boki.</p>	<p>Metody: zabawowa, zadaniowa i ścisła.</p> <p>Formy: praca indywidualna i z partnerem, frontalna oraz obwodowa stacyjnego.</p> <p>Przybory: drabinka, skakanka, linie kortu, niskie płotki.</p>	<p>Wprowadzenie na treningach dużej objętości ćwiczeń doskonalących poruszanie się po korcie.</p> <p>Doskonalenie obserwacji i antycypacji.</p> <p>Wykorzystanie reakcji podłoża i elastyczności mięśni poprzez zejście i ugięcie kolan w fazie przygotowania i zamachu oraz wyjście w górę w przód w momencie uderzenia.</p>

		Dynamiczna zmiana kierunku biegu.		
6.	<b>Doskonalenie uderzenia piłki z powietrza - wolej Fh i Bh + smecz</b>	<p>- Uczeń jest świadomy, jak ważne w tenisie jest prawidłowe ustawienie do uderzenia, praca na nogach i obniżenie środka ciężkości.</p> <p>- Uczeń zna najważniejsze elementy techniki uderzeń z powietrza : punkt trafienia, strukturę ruchu uderzeniowego, fazy uderzenia i pracę całego ciała.</p> <p>- Uczeń potrafi wymienić różne rodzaje uderzeń z powietrza – wolej wysoki / niski, przygotowawczy / kończący</p> <p>- Uczeń prawidłowo trzyma raketę podczas uderzenia – chwyt zmienny (eastern Fh i Bh).</p> <p>- Uczeń potrafi wykonać uderzenie atakujące i podjąć decyzję, w którym momencie rozpocząć atak do siatki.</p> <p>- Uczeń wykonuje szybki start i zatrzymanie się pod siatką – doskonalenie naskoku.</p> <p>- Uczeń potrafi kontrolować kierunek i płaszczyznę uderzenia z wysokim trzymaniem rakiety (główna rakietą powyżej rączki / nadgarstka).</p> <p>- Uczeń wykonuje krótki zamach / odprowadzenie rakiety z zaznaczonym skretem ciała.</p> <p>- Uczeń płynnie wykonuje przeniesienie ciężaru ciała nogą różnoimienną.</p> <p>- Uczeń przyjmuje prawidłową pozycję boczną do zagrania smecz.</p> <p>- Uczeń potrafi znaleźć optymalną pozycję do uderzenia piłki nad głową (krok odstawno-dostawny).</p> <p>- Uczeń potrafi wykonać smecz na różnych wysokościach.</p>	<p>Metody: zadaniowa (OZO), prób i błędów, zabawowa i kompleksowa.</p> <p>Formy: praca indywidualnej i z partnerem, frontalna oraz obwodu stacyjnego.</p> <p>Wykorzystanie zdjęć i filmów – metoda poglądowa.</p> <p>Wykorzystanie kamery do prezentacji i analizy techniki uderzeń poszczególnych uczniów.</p> <p>Przybory: kolorowe znaczki do wyznaczenia stref, pacholki, rakiety z siatką.</p>	<p>Najważniejsze elementy uderzenia :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- krótkie odprowadzenie rakiety poprzez skręt ciała,</li> <li>- wczesne „blokowanie” piłki i ruch rakiety w przód – dół,</li> <li>- punkt trafienia piłki przed sobą.</li> </ul> <p>Wprowadzenie na treningach różnych gier uproszczonych, zachęcające atakowanie i grę przy siatce. Zmienne zasady punktowania.</p> <p>Podczas zadań zamkniętych – kształtowanie techniki woleja i smecza, należy nagrywać piłki o różnicowanej wysokości i szybkości.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń dba o dokładność wykonywanych zadań ruchowych.</li> <li>- Uczeń koncentruje się na jakości i skuteczności wykonywanych zadań.</li> </ul>		
7.	<b>Doskonalenie serwisu i returnu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń zna najważniejsze elementy techniki uderzeń - serwis i return : punkt trafienia, strukturę ruchu uderzeniowego, fazy uderzenia i pracę całego ciała.</li> <li>- Uczeń zna różnice w ustawieniu do pierwszego i drugiego serwisu.</li> <li>- Uczeń rozróżnia serwis płaski i ścięty.</li> <li>- Uczeń potrafi przyjąć optymalną pozycję wyjściową w zależności od rodzaju wykonywanego serwisu.</li> <li>- Uczeń umie wykonać poprawny technicznie i z maksymalnym przyspieszeniem rzut sposobem górnym P i L ręką.</li> <li>- Uczeń stopniowo zwiększa ugięcie nóg i dynamiczne wyjście w górę podczas rzutów i serwisu.</li> <li>- Uczeń wykonuje odpowiedni podrzut piki do serwisu płaskiego / ściętego.</li> <li>- Uczeń potrafi wykonać bardziej obszerną pętlę serwisową połączoną z jednoczesnym podrzutem.</li> <li>- Uczeń kontroluje kierunek zagrywanych serwisów: na zewnątrz, do środka.</li> <li>- Uczeń potrafi szybko odzyskać równowagę po serwisie i przyjąć optymalną pozycję - krycie kortu.</li> <li>- Uczeń prawidłowo porusza się przed uderzeniem oraz wykonuje naskok w fazie poprzedzającej uderzenie.</li> <li>- Uczeń potrafi utrzymać punkt trafienia piki przed sobą, zamach do uderzenia poprzez</li> </ul>	<p><b>Metody:</b> kompleksowa, zadaniowa, zabawowa, ścisła.</p> <p><b>Formy:</b> zadania indywidualne, ćwiczenia z partnerem, współzawodnictwa.</p> <p>Wykorzystanie kamery do prezentacji i analizy techniki uderzeń poszczególnych uczniów – nagrywanie filmów w zwolnionym tempie „slow-motion”.</p> <p><b>Przybory:</b> znaczniki do wyznaczenia stref, piki o różnym ciężarze do wykonywania rzutów, kamera.</p>	<p>W miarę możliwości wprowadzenie na treningu jak najwięcej zabaw rzutnych – angażowanie P i L ręki oraz rzutów dwiema rękoma jednocześnie w różnych pozycjach wyjściowych.</p> <p>Łączenie ćwiczeń serwisowych z doskonaleniem returnu.</p> <p>Egzekwowanie prawidłowego trzymania rakiety – chwyt kontynentalny.</p> <p>Nauka pronacji podczas przedramienia rzutów i uproszczonych serwisów oraz ćwiczeń ukierunkowanych.</p>



		<p>skręt tułowia i zmniejszony zamach.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń umie zagrywać return z pozycji otwartej i bocznej.</li> <li>- Uczeń steruje kierunkiem i długością zagrywanych returnów.</li> <li>- Uczeń potrafi atakować drugi serwis.</li> <li>- Uczeń dokonuje samooceny i samokontroli w trakcie wykonywania serwisu.</li> <li>- Uczeń samodzielnie dokonuje korekty i oceny skuteczności własnych uderzeń.</li> </ul>		
		➤ Test umiejętności tenisowych – Sprawdzian gry o ścianę - (Adam Królak – „Sprawdziany Tenisistów” str.62)		

UMIEJĘTNOŚCI TAKTYCZNE				
1.	<b>Kształtowanie taktyki w grze pojedynczej</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń rozumie jak ważne w prowadzeniu walki na korcie jest szybkie i adekwatne do sytuacji, podejmowanie decyzji.</li> <li>- Uczeń zna podstawowe sytuacje meczowe oraz elementy gry.</li> <li>- Uczeń rozumie zasady geometrii kortu oraz gry kątovej – „otwieranie kortu”.</li> <li>- Uczeń potrafi wykorzystać krótszą piłkę i wejść w kort.</li> <li>- Uczeń poprawnie ocenia sytuacje podczas wymiany – kiedy atakować, kiedy się bronić.</li> <li>- Uczeń potrafi wykorzystać mocne strony swojej gry w rozwiązaniach taktycznych.</li> <li>- Uczeń umie rozpoznać słabe strony przeciwnika i je wykorzystać podczas meczu.</li> <li>- Uczeń dąży do prowadzenia wymiany w</li> </ul>	<p>Metody: zadań otwartych i zamkniętych „OZO”, gier uproszczonych i fragmentów gry.</p> <p>Formy: praca z partnerem i zespołowa oraz</p> <p>Rozmowa i pogadanka na temat taktyki prowadzenia gry – różne warianty i style gry.</p> <p>Przybory: znaczniki do wyznaczenia stref na korcie, tablica trenera.</p>	<p>Przedstawienie pięciu sytuacji meczowych i stosowanie podstawowych rozwiązań taktycznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- serwowanie,</li> <li>- returnowanie,</li> <li>- gra z głębi kortu,</li> <li>- obrona przed atakiem,</li> <li>- atakowanie, gra przy siatce.</li> </ul> <p>Kształtowanie wszechstronnego stylu gry i umiejętności gry w każdej strefie kortu.</p> <p>Tworzenie i przeprowadzenie treningów w podejściu taktycznym i zorientowanych na grę.</p>

		<p>strefie linii końcowej – „gra głęboka”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń potrafi bronić się przed atakiem i w sytuacjach presji przeciwnika.</li> <li>- Uczeń potrafi łączyć uderzenia w proste sekwencje gry – schematy gry.</li> <li>- Uczeń doskonali cierpliwość w grze.</li> <li>- Uczeń kształtuje odpowiedzialność za prawidłowo wykonany atak.</li> </ul>		Indywidualizacja treningów – dostosowanie metod, środków i zadań do możliwości każdego ucznia.
2.	<b>Nauka gry podwójnej</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń zna podstawowe zasady gry deblowej.</li> <li>- Uczeń zna pozycje i rolę poszczególnych zawodników.</li> <li>- Uczeń potrafi współpracować z partnerem na korcie.</li> <li>- Uczeń umie atakować po własnym serwisie oraz returnie.</li> <li>- Uczeń doskonali umiejętność pracy zespołowej.</li> </ul>	<p>Metody: zadań otwartych i zamkniętych „OZO”, gier uproszczonych i fragmentów gry.</p> <p>Formy: praca z partnerem oraz współzawodnictwa.</p> <p>Rozmowa i pogadanka na temat taktyki prowadzenia gry podwójnej – różne warianty zagrań.</p> <p>Przybory: znaczniki do wyznaczenia stref na korcie, tablica trenera.</p>	<p>Ukazanie różnic pomiędzy grą pojedynczą a podwójną.</p> <p>Zwrócenie uwagi uczniom na rolę komunikacji pomiędzy zawodnikami w czasie wymiany.</p> <p>Wskazanie roli budowania pozytywnej atmosfery w drużynie i wspólnej odpowiedzialności za wynik.</p>
3.	<b>Nauka gry w formacji ataku</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń potrafi wykorzystać uderzenia kątowe, w celu zmuszenia przeciwnika do biegania.</li> <li>- Uczeń rozpoznaje i prawidłowo reaguje na krótsze pikki.</li> <li>- Uczeń utrzymuje dobrą pozycję podczas dochodzenia i przy siatce.</li> <li>- Uczeń potrafi prawidłowo ocenić skuteczność własnego zagrania i wykorzystać przewagę sytuacyjną na korcie.</li> </ul>	<p>Metody: zadań otwartych i zamkniętych „OZO”, gier uproszczonych i fragmentów gry.</p> <p>Formy: praca z partnerem oraz współzawodnictwa.</p> <p>Rozmowa i pogadanka na temat skuteczności poszczególnych rozwiązań techniczno-taktycznych.</p>	<p>Budowanie pewności zawodnika i odwagi w prowadzeniu wymiany.</p> <p>Poszukiwanie własnego stylu gry.</p>
	<b>Nauka gry w formacji obrony</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń potrafi utrzymać piłkę w korcie podczas przewagi sytuacyjnej przeciwnika.</li> <li>- Uczeń potrafi wykorzystywać słabsze</li> </ul>	<p>Metody: zadań otwartych i zamkniętych „OZO”, gier uproszczonych i fragmentów gry.</p>	<p>Budowanie pewności zawodnika i odwagi w prowadzeniu wymiany.</p>

4.		<p>zagrania przeciwnika.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń stosuje zagranie mijające oraz lob podczas ataku przeciwnika.</li> <li>- Uczeń utrzymuje najlepszą pozycję na korcie.</li> <li>- Uczeń uderza piłkę na wznoszącą lub w najwyższym punkcie.</li> </ul>	<p>Formy: praca z partnerem oraz współzawodnictwa.</p> <p>Rozmowa i pogadanka na temat skuteczności poszczególnych rozwiązań techniczno-taktycznych.</p>	<p>Poszukiwanie własnego stylu gry i najlepszych rozwiązań taktycznych.</p>
5.	<i>Nauka gry w formacji kontrataku</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń stara się wykorzystać siłę uderzenia przeciwnika.</li> <li>- Uczeń podejmuje próbę na możliwie szybkie przejście z obrony do ataku.</li> <li>- Uczeń wykorzystuje słabsze uderzenia przeciwnika.</li> </ul>	<p>Metody: zadań otwartych i zamkniętych „OZO”, gier uproszczonych i fragmentów gry.</p> <p>Formy: praca z partnerem oraz współzawodnictwa.</p>	<p>Budowanie pewności zawodnika i odwagi w prowadzeniu wymiany.</p> <p>Przedstawienie roli w podejmowaniu ryzyka w trakcie wymiany.</p>
6.	<i>Nauka gry w formacji równowagi sił</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń potrafi utrzymać długą piłkę w korcie podczas wymiany.</li> <li>- Uczeń potrafi zneutralizować zagranie przeciwnika.</li> <li>- Uczeń wykorzystuje słabsze zagranie przeciwnika i szuka ulubionych rozwiązań, korzystając z silnych stron własnej gry.</li> <li>- Uczeń dąży do przejęcia inicjatywy w wymianie.</li> </ul>	<p>Metody: zadań otwartych i zamkniętych „OZO”, gier uproszczonych i fragmentów gry.</p> <p>Formy: praca z partnerem oraz współzawodnictwa.</p>	<p>Budowanie pewności zawodnika i odwagi w prowadzeniu wymiany.</p> <p>Zwrócenie uwagi na cierpliwość w prowadzeniu i budowaniu przewagi podczas gry.</p>

PRZYGOTOWANIE MENTALNE				
1.	<i>Nauka problemów i taktycznego rozwiązywania i myślenia</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń rozumie znaczenie podejmowania decyzji na realizację planu taktycznego.</li> <li>- Uczeń potrafi zdecydować o kierunku i sile zagrania przed uderzeniem piłki.</li> <li>- Uczeń wykorzystuje proste schematy zagrań przy rozwiązywaniu problemów na korcie.</li> </ul>	<p>Metody: pogadanka, dyskusja, burza mózgów.</p> <p>Formy: rozmowa indywidualna oraz grupowa.</p> <p>Przybory – tablica trenera.</p>	<p>Bardzo ważnym czynnikiem wpływającym na rozwój kompetencji i umiejętności taktycznych jest indywidualna rozmowa trenera z zawodnikiem bezpośrednio po rozegranym punkcie.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń zmienia sposoby rozegrania piłki w podobnych sytuacjach – kreatywność w myśleniu.</li> </ul>		
2	<b>Rozwijanie motywacji wewnętrznej i koncentracji</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń czerpie radość i satysfakcję z uczestnictwa na treningach.</li> <li>- Uczeń angażuje się w wykonanie każdego zadania i ćwiczenia.</li> <li>- Uczniowie motywują się do działania wzajemnie.</li> <li>- Uczeń potrafi skupić uwagę na danym zadaniu poprzez stawianie celów.</li> </ul>	<p>Metody: pogadanka, dyskusja, burza mózgów.</p> <p>Formy: rozmowa indywidualna oraz grupowa.</p> <p>Spotkanie z psychologiem sportu.</p>	<p>Zadaniem trenera jest zwiększenie motywacji wewnętrznej wśród dzieci. Może tego dokonać poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prowadzenie ciekawych zajęć, uznanie i pochwał,</li> <li>- współpracy w procesie treningowym, rywalizację i wyzwania na zajęciach.</li> </ul>
3.	<b>Rozwijanie samodzielności i samokontroli</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń zna podstawowe zasady zachowania na korcie i w trakcie meczu.</li> <li>- Uczeń rozumie co to jest stres turniejowy oraz potrafi cieszyć się ze zwycięstwa jak i pogodzić się z porażką.</li> <li>- Uczeń samodzielnie przygotowuje się do treningu: sprzęt i ubiór.</li> <li>- Uczeń potrafi przeprowadzić uproszczoną rozgrzewkę przed treningiem.</li> </ul>	<p>Metody: wpływ osobistego, instruowanie i nagradzanie, przydzielanie ważnych funkcji oraz organizowanie ciekawych doświadczeń wśród uczniów.</p>	<p>Rozwijanie samodzielności uczniów na korcie i poza nim ma duży wpływ i przełożenie na umiejętność prowadzenia walki sportowej oraz budowanie pewności siebie.</p>
4.	<b>Kształtowanie świadomości zawodnika</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń rozumie znaczenie rozgrzewki przed treningiem.</li> <li>- Uczeń potrafi wymienić najlepszych zawodników ATP i WTA i wskazać swoich idoli.</li> <li>- Uczeń stosuje zasadę Fair Play w życiu oraz podczas gry.</li> <li>- Uczeń umie działać zarówno indywidualnie, jak i w zespole.</li> <li>- Uczeń poznaje zasady prawidłowego żywienia sportowca.</li> </ul>	<p>Metody: zadań dodatkowych. Przygotowanie prezentacji, plakatów dotyczących historii tenisa, kariery wybranego tenisisty, turniejów Wielkiego Szlama.</p> <p>Wspólne spotkanie rodziców i dzieci ze specjalistą żywienia.</p>	<p>Pogłębianie wiedzy z zakresu historii i rozwoju dyscypliny wpływa na intelektualizację procesu treningowego.</p> <p>Zwrócenie uwagi na prawidłową dietę i rolę podstawowych nawyków żywieniowych.</p>

PRZYGOTOWANIE SPRAWNOŚCIOWE			
	Umiejętności / Zadania	Środki treningowe	Uwagi
1.	<b>Kształtowanie koordynacji</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Umiejętność przyjęcia i utrzymania równowagi ciała w różnych, nietypowych pozycjach wyjściowych – ćwiczenia statyczne i dynamiczne.</li> <li>- Kształtowanie równowagi z wykorzystaniem różnych „niestabilnych” przyborów.</li> <li>- Umiejętność wykonania bardziej złożonych zadań ruchowych, łączących różne zdolności koordynacyjne w torach przeszkód.</li> <li>- Doskonalenie tempa oraz nauka rytmizacji ruchów w ćwiczeniach na drabince.</li> <li>- Doskonalenie przeskoków nad skakanką, ćwiczenia w miejscu.</li> <li>- Kształtowanie szybkości reakcji w zabawach, zadaniach w parach oraz ćwiczeniach ukierunkowanych.</li> <li>- Kształtowanie zręczności z wykorzystaniem różnych przyborów / przedmiotów w zabawach i grach rzutnych.</li> <li>- Kształtowanie zwinności w różnych układach biegu na krótkich odcinkach.</li> <li>- Kształtowanie orientacji czasu - przestrzennej z wykorzystaniem piłek i zadań rzutno – chwytnych.</li> </ul>	<p>Metody : zabawowa, obwodu stacyjnego, zadań dodatkowych, zadaniowa .</p> <p>Formy: praca indywidualna, zespołowa i ćwiczenia z partnerem.</p> <p>Przybory: skakanka, drabinka koordynacyjna, poduszki sensomotoryczne i platformy równoważne, piłka Bosu, balony, piłki, rakietki.</p>	<p>Różnorodność ćwiczeń i zadań koordynacyjnych wpływa na rozwój wszechstronnych zdolności i umiejętności tenisowych.</p> <p>Wykorzystanie różnych przyborów do ćwiczeń i zabaw koordynacyjnych.</p> <p>Zwrócenie uwagi i wytyśczenie uczniom roli przygotowania wszechstronnego / koordynacyjnego w treningu tenisa.</p>
2.	<b>Kształtowanie szybkości i wytrzymałości szybkościowej</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doskonalenie startu z różnych pozycji wyjściowych (siady, leżenia, pozycje niskie i wysokie) na określony, zmienny sygnał – szybkość reakcji.</li> <li>- Kształtowanie szybkości reakcji w</li> </ul>	<p>Budowanie szybkości i wytrzymałości szybkościowej w naturalny sposób poprzez uczestnictwo dziecka w zabawach i grach bieżnych.</p>	<p>Zwracamy szczególną uwagę na technikę biegu i pracę całego ciała. Wprowadzamy i uczymy prawidłowego poruszania się</p>

		<p>zabawach i zadaniach z partnerem.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doskonalenie szybkiej zmiany kierunku biegu w różnych układach – bieg w kwadracie / trójkacie, sialomie.</li> <li>- Nauka różnych sposobów poruszania się na korcie.</li> <li>- Doskonalenie szybkiego zatrzymania się i wyhamowywania w wyznaczonym miejscu.</li> <li>- Kształtowanie szybkości ruchu prostego oraz cykliczacji ruchów.</li> <li>- Kształtowanie szybkości i wytrzymałości na krótkich odcinkach biegu – metoda powtórzeniowa.</li> </ul>	<p>Wykorzystanie różnych układów znaczników i pachokków mające na celu poruszanie się ucznia w różnych kierunkach :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przód – tył,</li> <li>- do boku,</li> <li>- po przekątnej.</li> </ul> <p>Wprowadzanie na treningach wyścigów rzędów i form rywalizacyjnych.</p>	<p>różnymi sposobami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- krok podstawno-dostawny,,</li> <li>- krok skrzyżny.</li> </ul> <p>Wykorzystanie metody zabawowej w budowaniu i kształtowaniu szybkości reakcji i lokomocyjnej.</p>
3.	<b>Kształtowanie głębokości</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kształtowanie głębokości wszechstronnej.</li> <li>- Rozwój głębokości aktywnej poprzez ćwiczenia dynamiczne.</li> <li>- Poznanie podstawowych ćwiczeń rozwijających głębokość, wykorzystywanych podczas rozgrzewki.</li> <li>- Nauka podstawowych ćwiczeń głębokości po zakończonym treningu.</li> <li>- Poznanie nazwy i funkcji najważniejszych grup mięśniowych w ustroju człowieka.</li> </ul>	<p>Metody: zabaw ruchowych z zadaniem dodatkowym, metoda naśladowcza, ćwiczenia na materacu i w formie ścisłej.</p> <p>Wykorzystanie drabinek gimnastycznych w ćwiczeniach głębokości.</p>	<p>W trakcie wykonywania ćwiczeń głębokościowych, zwracamy uwagę na poprawność wzorców ruchowych, zakres ruchu i prawidłową pozycję wyjściową.</p> <p>Głównym zadaniem pierwszego okresu kształtowania głębokości jest ogólne zwiększenie ruchomości stawowej oraz wzmocnienie układu mięśniowo-więzadłowego.</p>
4.	<b>Kształtowanie siły – trening prewencyjny</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Doskonalenie podporów przodem i tyłem – dynamiczne zabawy w pozycjach niskich.</li> <li>- Zadania i ćwiczenia w parach / trójkach.</li> <li>- Kształtowanie siły w ćwiczeniach indywidualnych na drabinkach – różne wejścia, przechodzenia i zejścia z drabinek.</li> <li>- Nauka poprawnego utrzymania pozycji w podporach przodem i bokiem – planki.</li> <li>- Wprowadzenie ćwiczeń korekcyjnych na lekcjach wychowania fizycznego.</li> </ul>	<p>Metody: zabawa oraz wprowadzenie zabaw z mocowaniem i dzwiganiem.</p> <p>Ćwiczenia z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała, wprowadzenie bardzo lekkiego obciążenia – piłki 0,5 – 1 kg.</p>	<p>Naturalny i wszechstronny rozwój siły oraz całego układu mięśniowego.</p> <p>Wprowadzenie na zajęciach zabaw i gier w podporach – np. „chińska piłka”.</p> <p>Ćwiczenia korekcyjne mają zapobiegać występowaniu różnych wad postawy i płaskostopia.</p>

5.	<b>Trening stabilizacji</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kształtowanie siły mięśni brzucha - ćwiczenia w siadzie równoważnym, nożycie pionowe i poziome, siad równoważny na niestabilnym podłożu, pozycje Arch i Hollow.</li> <li>- Kształtowanie siły mięśni grzbietu - wznosy tułowia i kończyn w leżeniu na brzuchu oraz wznosy kończyn w podporze kłęcznym.</li> <li>- Stabilizacja kończyn dolnych - utrzymywanie pozycji równoważnych, (wypadu, „bociana”, „jaskółki”) z próbą wytrącenia z równowagi przez partnera.</li> <li>- Utrzymywanie równowagi w ćwiczeniach na piłce rehabilitacyjnej.</li> </ul>	<p>Metody: zabawowa , zadaniowa i ścisła.</p> <p>Formy: praca indywidualna, obwód stacyjnego oraz toru przeszkód.</p> <p>Przybory: piłka korekcyjna, poduszki sensoryczne, piłka Bosu.</p>	<p>Zwrócenie uwagi na poprawność wykonywanych ćwiczeń i znaczenie stabilizacji w tenisie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Monitorowanie krzyżownego łopatek, kątów ułożenia talerzy biodrowych.</li> </ul>
6.	<b>Gimnastyka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dосkonale nie ćwiczeń gimnastycznych : przysiady, wypady, skłony, skręty i skrętoskłony.</li> <li>- Nauka przewrotu w przód i ćwiczenia wprowadzające do przewrotu w tył.</li> <li>- Ćwiczenia wprowadzające do skoku przez skrzynię / kozła.</li> <li>- Nauka wymyku i odmyku na drążku / poręczach.</li> <li>- Umiejętność wykonania leżenia przewrotnego i przetrutnego.</li> <li>- Nauka i ćwiczenia wprowadzające do wykonania mostka.</li> <li>- Układ równoważny na ławeczce gimnastycznej.</li> </ul>	<p>Metody: zabawowa i zadań dodatkowych, wykorzystanie materacy oraz przyrządów gimnastycznych – odskocznia, skrzynia, drążki.</p> <p>Ćwiczenia na drabinkach gimnastycznych indywidualne i z partnerem.</p>	<p>Należy zwrócić szczególną uwagę na technikę i poprawność wykonywanych zadań ruchowych.</p> <p>Ćwiczenia gimnastyczne mają za zadanie wszechstronnie rozwijać i wzmocnić organizm oraz kształtować prawidłową postawę ciała.</p>
7.	<b>Lekkoatletyka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dосkonale nie trucht i biegu z aktywną pracą ramion.</li> <li>- Dосkonale nie skoku A i C w marszu, podskokach i biegu.</li> <li>- Nauka skoku B.</li> </ul>	<p>Metody: kompleksowa, zabawowa, zadań ścisłych.</p> <p>Formy: praca indywidualna, obwód stacyjny, tor przeszkód.</p>	<p>Rozwijanie umiejętności technicznego biegu w różnych zadaniach koordynacyjnych.</p>

		<p>- Doskonalenie startu wysokiego.</p> <p>- Doskonalenie skoku w dal techniką naturalną.</p> <p>- Kształtowanie szybkości - sprint na 5 /10 / 15 metrów.</p> <p>- Wprowadzenie atletyki terenowej i marszobieгów – kształtowanie wydolności tlenowej.</p> <p>- Nauka rytmizacji biegu w ćwiczeniach na niskich płotkach.</p>	<p>Zajęcia na bieżni i stadionie LA oraz zabawy terenowe.</p>	<p>Zapoznanie dzieci z różnymi konkurencjami lekkoatletycznymi: biegi, skoki, rzuty.</p>
8.	<p><b>Elementy gier zespołowych sporty uzupełniające</b></p>	<p>Wprowadzenie na zajęciach następujących dyscyplin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dwa ognie usportowione.</li> <li>- piłka nożna.</li> <li>- piłka ręczna.</li> <li>- koszykówka.</li> <li>- unihokej.</li> <li>- piłka siatkowa.</li> <li>- Dwa ognie – doskonalenie rzutu i chwytu piłki, doskonalenie poruszania się w obronie. Poznanie formacji ataku i obrony oraz gry „na matce”.</li> <li>- Piłka nożna - doskonalenie czucia piłki – siłomy, prowadzenie piłki w różnych kierunkach, nauka podania i przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy, strzał na bramkę, ćwiczenia coerver coaching.</li> <li>- Piłka ręczna – nauka kozłowania oraz rzutu i chwytu piłki. Nauka podań piłki w biegu.</li> <li>- Unihokej – nauka prowadzenia piłki i strzału na bramkę.</li> <li>- Koszykówka – nauka kozłowania i zmiany kierunku biegu. Nauka podania sprzed klatki piersiowej.</li> <li>- Piłka siatkowa – nauka rzutów oburącz z nad głowy – rzucanka.</li> </ul>	<p>Metody: zabawowa, małych gier i zadaniowa, ścisła.</p> <p>Formy: ćwiczenia z partnerem i indywidualne, zadania otwarte.</p> <p>Przybory: małe piłki, bramki, kije, znaczniki, tablica.</p>	<p>Nauka podstawowych umiejętności technicznych umożliwiających przeprowadzenie uproszczonych gier.</p> <p>Stopniowe objaśnianie zasad w poszczególnych grach zespołowych.</p>



### KLASA III

Lp.	Proponowane jednostki tematyczne	Operacyjne cele kształcenia: a) Wiadomości; b) Umiejętności; c) Postawy;	Metody, formy, pomoce naukowe	Uwagi
<b>UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNE</b>				
1.	<i>Ćwiczenia oswajające z piłką oraz doskonalenie rzutów i chwytu piłki</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń poznaje właściwości piłki zielonej, „wyczucie” ciężaru, wielkości i sprężystości.</li> <li>- Uczeń potrafi wykonać rzut sposobem dolnym, górnym i bocznym do wyznaczonego celu z miejsca i w ruchu.</li> <li>- Uczeń poprawnie wykonuje chwyt piłki oburącz i jednorącz.</li> <li>- Uczeń potrafi wykonać bardziej złożone ćwiczenia z wykorzystaniem dwóch piłek.</li> <li>- Uczeń umie różnicować siłę i sposób rzutu w zależności od danego zadania.</li> <li>- Nauka żonglerki dwiema i trzema piłkami.</li> <li>- Uczeń jest świadomy roli poprawnego wykonania zadania i koncentracji na ćwiczeniu.</li> </ul>	<p>Metody: zabawowa i zadaniowa. Praca indywidualna, w dwójkach i zespołowa.</p> <p>Wykorzystanie pokazu i objaśnienia słownego.</p> <p>Przybory: piłki, pacholki, obręcze i inny kolorowy sprzęt do przeprowadzenia wielu zabaw.</p> <p>Wykorzystanie ścian treningowej do indywidualnej pracy i nauki rzutów i chwytów.</p>	<p>Wszystkie ćwiczenia wykonujemy P i L ręką. Wprowadzenie rzutów sposobem bocznym, oburącz większymi i cięższymi piłkami (np. piłka do koszykówki).</p> <p>Doskonalenie rzucanek i kompetencji taktycznych w grze. Wprowadzenie do Talentkiady.</p>
2.	<i>Ćwiczenia i zabawy z wykorzystaniem piłki i rakiety</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń zna firmy produkujące sprzęt tenisowy.</li> <li>- Uczeń potrafi wykonać złożone ćwiczenia z piłką i rakieta; różne rodzaje podbijania, kozłowania, tricki tenisowe.</li> <li>- Uczeń wykonuje złożone ćwiczenia i zadania, indywidualnie oraz z partnerem z wykorzystaniem dwóch piłek.</li> <li>- Uczeń jest świadomy z korzyści płynących z ćwiczeń oswajających.</li> </ul>	<p>Metody: zabawowa, zadaniowa i ścisła.</p> <p>Formy: praca indywidualna i w parach. Konkursy.</p> <p>Przybory – piłki i rakietki.</p>	<p>Stopniowanie trudności zadań i ćwiczeń oswajających.</p> <p>Wprowadzenie możliwie jak najwięcej zabaw i gier z wykorzystaniem piłki i rakietki.</p> <p>Wykorzystanie rakiet o różnym ciężarze i wielkości.</p>

3.	<b>Nauka zasad i przepisów gry w tenisa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń zna system liczenia punktów w secie oraz rozumie wagę tzw. „punktów kluczowych” w gemie.</li> <li>- Uczeń zna wymiary kortu oraz wysokość siatki.</li> <li>- Uczeń potrafi wskazać dokładne miejsce odbicia piłki – „ślad piłki”.</li> <li>- Uczeń potrafi sędziować mecz i prawidłowo liczyć punkty.</li> <li>- Uczeń stosuje zasadę Fair Play podczas samodzielnego sędziowania.</li> </ul>	<p>Metody: pokaz i objaśnienie, zadaniowa.</p> <p>Sprzęt – wykorzystanie kortu ziemnego.</p>	Wprowadzenie na treningach ćwiczeń i zadań wymuszających na uczniu prawidłową ocenę toru lotu piłki.
4.	<b>Doskonalenie Fh i Bh po koźle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń zna najważniejsze elementy techniki uderzeń po koźle : punkt trafienia, strukturę ruchu uderzeniowego, fazy uderzenia,</li> <li>- Uczeń potrafi rozpoznać rotację nadlatującej piłki i odpowiednio ustawić się do uderzenia.</li> <li>- Uczeń potrafi prawidłowo trzymać rakiety przy uderzeniach z Fh i Bh (zmiana chwytu w trakcie wymiany),</li> <li>- Uczeń nadaje rotację awansującą oraz wsteczną w uderzeniach po koźle.</li> <li>- Uczeń kontroluje kierunek uderzenia: kros, linia, odwrotny kros oraz długość zagrywanej piłki.</li> <li>- Uczeń potrafi wykonać uderzenie z Fh i Bh w różnych pozycjach: zamknięta, otwarta, półotwarta w zależności od sytuacji na korcie.</li> <li>- Uczeń wykonuje zamach poprzez skręt barków / tułowia a wymach w zależności od rodzaju i siły uderzenia.</li> <li>- Uczeń poznaje nowe uderzenia: skrót</li> </ul>	<p>Metody: zadaniowa (OZO) prób i błędów, zabawowa i kompleksowa.</p> <p>Formy: praca indywidualna i z partnerem oraz obwodu stacyjnego.</p> <p>Wykorzystanie zdjęć i filmów – metoda poglądowa.</p> <p>Wykorzystanie kamery do prezentacji i analizy techniki uderzeń poszczególnych uczniów.</p> <p>Przybory: kolorowe znaczniki do wyznaczenia stref oraz piłki, które ułatwiają ocenę rotacji.</p>	<p>Najważniejsze elementy uderzenia :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- punkt trafienia piłki przed ciałem na wysokości punktu ciężkości,</li> <li>- „czucie siły” uderzenia i wydłużonych zamach i wymach rakiety,</li> <li>- wyjście do góry w przód ze skretem ciała w fazie głównej uderzenia,</li> <li>- zachowanie równowagi ciała w połączeniu z ustawieniem się do piłki,</li> <li>- wykorzystanie siły reakcji podłoża „wyjście z nóg”</li> </ul> <p>Nauka rotacji – wprowadzenie na treningach różnych pomocy i przyborów ułatwiających zrozumienie i naukę rotacji.</p> <p>Wykorzystanie głównie rotacji awansującej podczas</p>

	<p>oraz półwolej.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń uderza piłkę w najwyższym punkcie lub na wznoszącą.</li> <li>- Uczeń potrafi minąć przeciwnika znajdującego się pod siatką: lob i passing shot.</li> <li>- Uczeń doskonali umiejętność przyspieszania i zwalniania gry.</li> <li>- Uczeń dba o dokładność wykonywanych zadań ruchowych.</li> <li>- Uczeń koncentruje się na jakości i skuteczności wykonywanych zadań.</li> </ul>		<p>wymiany. Wprowadzenie także rotacji wstecznej – slajs jednoręczny.</p> <p>Osiągnięcie płynności we wszystkich podstawowych uderzeniach.</p> <p>Doskonalenie punktu trafienia piłki, przewidywania i postrzegania.</p>	
5.	<p><b>Doskonalenie poruszania się na korcie</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń zna różne sposoby ustawienia się na nogach; pozycja otwarta, półotwarta, boczna, półzamknięta, zamknięta</li> <li>- Uczeń wie jakie znaczenie w tenisie ma równowaga i stabilizacja centralna.</li> <li>- Uczeń umie utrzymać pozycję wyjściową z rakieta przy zachowaniu równowagi i płynności ruchów po każdym uderzeniu.</li> <li>- Uczeń potrafi ustawić się do uderzenia z Fh i Bh przy zachowaniu równowagi i niskiej pozycji na nogach.</li> <li>- Uczeń doskonali płynną pracę nóg, wykorzystując naskok oraz równowagę dynamiczną poprzez wykonanie dłuższego ostatniego kroku przed uderzeniem.</li> <li>- Uczeń potrafi szybko odzyskać równowagę po uderzeniu i powrócić na pozycję (krycie kortu w różnych sytuacjach meczowych) – wykorzystanie kroku skrzyżnego.</li> <li>- Uczeń potrafi poruszać się we wszystkich kierunkach: w przód, tył na boki, po przekątnej. Dynamiczna zmiana kierunku biegu.</li> </ul>	<p>Metody: zabawowa, zadaniowa i ścisła.</p> <p>Formy: praca indywidualna, frontalna oraz obwodu stacyjnego.</p> <p>Przybory: drabinka, skakanka, linie kortu, niskie płotki.</p>	<p>Wprowadzenie na treningach dużej objętości ćwiczeń doskonalących poruszanie się po korcie.</p> <p>Wykorzystanie reakcji podłoża i elastyczności mięśni poprzez zejście i ugięcie kolan w fazie przygotowania i zamachu oraz wyjście w górę w przód w momencie uderzenia.</p> <p>Wykorzystanie doślizgu tylko w sytuacjach wyjątkowych. Zwrócenie uwagi na prawidłowe stawianie stóp i rytm ustawienia „na dwa” tempa.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń poznać sposób wyhamowania przed uderzeniem poprzez „doślizg”.</li> <li>- Uczeń jest świadomy, jak ważne w tenisie jest prawidłowe ustawienie do uderzenia, praca na nogach i obniżenie środka ciężkości.</li> </ul>		
6.	<p><b>Doskonalenie uderzenia piłki z powietrza - wolej Fh i Bh + smecz</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń zna najważniejsze elementy techniki uderzeń z powietrza : punkt trafienia, strukturę ruchu uderzeniowego, fazy uderzenia i pracę całego ciała.</li> <li>- Uczeń potrafi wymienić różne rodzaje uderzeń z powietrza – wolej wysoki / niski, przygotowawczy / kończący, stop wolej i drive wolej.</li> <li>- Uczeń prawidłowo trzyma rakiętę podczas uderzenia – chwyt zmienny (eastern Fh i Bh).</li> <li>- Uczeń potrafi wykonać uderzenie atakujące i podjąć decyzję, w którym momencie rozpocząć atak do siatki.</li> <li>- Uczeń wykonuje szybki start i zatrzymanie się pod siatką – doskonalenie naskoku (split-step).</li> <li>- Uczeń potrafi kontrolować kierunek i płaszczyznę uderzenia z wysokim trzymaniem rakiety (główna rakiety powyżej rączki / nadgarstka).</li> <li>- Uczeń wykonuje krótki zamach / odprowadzenie rakiety z zaznaczonym skretem ciała.</li> <li>- Uczeń płynnie wykonuje przeniesienie ciężaru ciała nogą różnoimienną.</li> <li>- Uczeń poznać uderzenie drive i stop woleja.</li> <li>- Uczeń przyjmuje prawidłową pozycję boczną do zagrania smecza i szybko odprowadza rakiętę do uderzenia.</li> </ul>	<p>Metody: zadaniowa (OZO), prób i błędów, zabawowa i kompleksowa.</p> <p>Formy: praca indywidualna i z partnerem, frontalna oraz obwodu stacyjnego.</p> <p>Wykorzystanie zdjęć i filmów – metoda poglądowa.</p> <p>Wykorzystanie kamery do prezentacji i analizy techniki uderzeń poszczególnych uczniów.</p> <p>Przybory: kolorowe znaczniki do wyznaczenia stref, pacholki.</p>	<p>Najważniejsze elementy uderzenia :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- krótkie odprowadzenie rakiety poprzez skręt ciała (skrótowy zamach),</li> <li>- główna rakiety powyżej uchwytu,</li> <li>- punkt trafienia piłki przed sobą wraz z krokiem w przód nogą wykroczną,</li> <li>- ruch rakiety w fazie głównej w przód / w dół.</li> </ul> <p>Wprowadzenie na treningach różnych gier kształtujących „czucie” piłki przy zagraniach z powietrza.</p> <p>Wprowadzenie nowych uderzeń: drive i stop wolej.</p> <p>Doskonalenie krycia siatki oraz nauka prawidłowej reakcji przy zagraniach na ciało.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń potrafi znaleźć optymalną pozycję do uderzenia piłki nad głową (krok odstawno-dostawny).</li> <li>- Uczeń kontroluje kierunek zagrywanej piłki.</li> <li>- Uczeń potrafi wykonać uderzenie na różnych wysokościach oraz w wyskoku.</li> <li>- Uczeń dba o dokładność wykonywanych zadań ruchowych.</li> <li>- Uczeń koncentruje się na jakości i skuteczności wykonywanych zadań.</li> </ul>			
7.	<b>Doskonalenie serwisu i returnu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń zna najważniejsze elementy techniki uderzeń - serwis i return : punkt trafienia, strukturę ruchu uderzeniowego, fazy uderzenia i pracę całego ciała.</li> <li>- Uczeń zna różnice w ustawieniu przy returnie pierwszego i drugiego serwisu.</li> <li>- Uczeń rozróżnia kierunki serwisów: na zewnątrz, do środka, na ciało</li> <li>- Uczeń potrafi przyjąć optymalną pozycję wyjściową w zależności od rodzaju wykonywanego serwisu.</li> <li>- Uczeń stopniowo zwiększa ugięcie nóg i dynamiczne wyjście w górę podczas rzutów i serwisu – lądowanie na nodze wykrocznej.</li> <li>- Uczeń wykonuje odpowiedni podrzut piłki do serwisu płaskiego / ściętego.</li> <li>- Uczeń płynnie wykonuje pętle serwisową połączoną z jednoczesnym podrzutem.</li> <li>- Uczeń kontroluje kierunek zagrywanych serwisów: na zewnątrz, do środka, na ciało.</li> <li>- Uczeń wykonuje skręt tułowia w fazie zamachu.</li> <li>- Uczeń potrafi szybko odzyskać równowagę po serwisie i przyjąć optymalną pozycję - krycie kortu.</li> </ul>	<p>Metody: kompleksowa, zadaniowa, zabawowa, ścisła.</p> <p>Formy: zadania indywidualne i ćwiczenia z partnerem, współzawodnictwa.</p> <p>Wykorzystanie kamery do prezentacji i analizy techniki uderzeń poszczególnych uczniów – nagrywanie filmów w zwolnionym tempie „slow-motion”.</p> <p>Przybory: znaczniki do wyznaczenia stref, piłki o różnym ciężarze do wykonywania rzutów.</p>	<p>Wprowadzenie na treningu jak najczęściej zabaw rzutnych i ćwiczeń ukierunkowanych wykonywanych w różnych pozycjach wyjściowych.</p> <p>Łączenie ćwiczeń z serwisowych doskonaleniem returnu.</p> <p>Egzekwowanie prawidłowego trzymania rakiety – chwyt kontynentalny.</p> <p>Doskonalenie pronacji przedramienia podczas rzutów, uproszczonych serwisów oraz ćwiczeń ukierunkowanych.</p> <p>Wprowadzanie jak najczęściej ćwiczeń i zadań serwisowych na treningu.</p> <p>Wykonywanie serwisu z różnych stref kortu oraz z różnych pozycji wyjściowych</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń prawidłowo porusza się przed uderzeniem oraz wykonuje naskok w fazie poprzedzającej return.</li> <li>- Uczeń potrafi utrzymać punkt trafienia piłki przed sobą, zamach do uderzenia poprzez skręt tułowia i zmniejszony zamach.</li> <li>- Uczeń potrafi zagrać return białkiem.</li> <li>- Uczeń umie zagrywać return z pozycji otwartej i bocznej.</li> <li>- Uczeń steruje kierunkiem i długością zagrywanych returnów – regularność uderzeń.</li> <li>- Uczeń potrafi atakować drugi serwis.</li> <li>- Uczeń ocenia poprawność wykonania poszczególnych elementów serwisu.</li> <li>- Uczeń samodzielnie dokonuje korekty i oceny skuteczności własnych uderzeń.</li> </ul>	– np. serwis stojąc na jednej nodze.
➤	Test umiejętności tenisowych – Test 100 plek - (Adam Królik – „Sprawdziany Tenisistów” str.63)	

## UMIEJĘTNOŚCI TAKTYCZNE

UMIEJĘTNOŚCI TAKTYCZNE			
1.	<b>Kształtowanie taktyki w grze pojedynczej</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Uczeń rozumie jak ważne w prowadzeniu walki na korcie jest taktyka gry i podejmowanie decyzji.</li><li>- Uczeń zna podstawowe schematy rozegrania punktu.</li><li>- Uczeń rozumie zasady geometrii kortu oraz gry kątowej – „otwieranie kortu” i „gonienie przeciwnika”.</li><li>- Uczeń potrafi rozpoznać i wykorzystać krótszą piłkę.</li></ul>	<p>Metody: zadań otwartych i zamkniętych „OZO”, gier uproszczonych i fragmentów gry.</p> <p>Formy: praca z partnerem i zespołowa oraz współpracownictwa.</p> <p>Rozmowa i pogadanka na temat taktyki prowadzenia gry – różne warianty i style gry.</p>
			<p>Kształtowanie wszechstronnego stylu gry i umiejętności gry w każdej strefie kortu.</p> <p>Tworzenie i przeprowadzenie treningów w podejściu taktycznym i zorientowanych na grze.</p> <p>Indywidualizacja treningów –</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń poprawnie ocenia sytuacje podczas wymiany – kiedy atakować, kiedy się bronić.</li> <li>- Uczeń potrafi wykorzystać mocne strony swojej gry jak również rozpoznać słabe zagrania przeciwnika.</li> <li>- Uczeń dąży do narzucenia swojego stylu gry i stosowania presji w wymianie.</li> <li>- Uczeń potrafi przewidywać zachowania taktyczne przeciwnika - antycypacja.</li> <li>- Uczeń potrafi łączyć uderzenia w proste sekwencje gry – schematy gry.</li> <li>- Uczeń doskonali cierpliwość w grze.</li> <li>- Uczeń kształtuje odpowiedzialność za prawidłowo wykonany atak.</li> <li>- Uczeń na bieżąco reaguje i dostosowuje grę do zaistniałej sytuacji na korcie.</li> </ul>	<p>Przybory: znaczniki wyznaczenia stref na korcie, tablica trenera.</p> <p>do</p>	<p>dostosowanie środków i zadań do możliwości każdego ucznia.</p>
2.	<b>Nauka gry podwójnej</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń zna podstawowe zasady gry deblowej.</li> <li>- Uczeń zna różne pozycje wyjściowe, przejścia i rolę poszczególnych zawodników.</li> <li>- Uczeń potrafi współpracować i komunikować się z partnerem na korcie.</li> <li>- Uczeń umie atakować po własnym serwisie oraz returnie – szybkie przemieszczanie się do siatki.</li> <li>- Uczeń stosuje różne warianty taktyczne w zależności od sytuacji na korcie – utrzymanie wymiany, atak w odpowiednim momencie.</li> <li>- Uczeń doskonali umiejętność pracy zespołowej.</li> </ul>	<p>Metody: zadań otwartych i zamkniętych „OZO”, gier uproszczonych i fragmentów gry.</p> <p>Formy: praca z partnerem oraz współzawodnictwa.</p> <p>Rozmowa i pogadanka na temat taktyki prowadzenia gry podwójnej – różne warianty zagrań.</p> <p>Przybory: znaczniki wyznaczenia stref na korcie, tablica trenera.</p> <p>do</p>	<p>Ukazanie różnic pomiędzy grą pojedynczą a podwójną.</p> <p>Zwrócenie uwagi uczniom na rolę komunikacji pomiędzy zawodnikami w czasie wymiany.</p> <p>Wskazanie roli budowania pozytywnej atmosfery w drużynie i wspólnej odpowiedzialności za wynik.</p>

3.	<b>Nauka gry w formacji ataku</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń potrafi wykorzystać uderzenia kątowe, w celu zmuszenia przeciwnika do bieganina.</li> <li>- Uczeń rozpoznaje i atakuje krótsze piłki.</li> <li>- Uczeń utrzymuje dobrą pozycję podczas przygotowania ataku „krycie kortu” i przy siatce.</li> <li>- Uczeń potrafi wykorzystać przewagę sytuacyjną i rozpocząć atak – wykonany z różnych stref na korcie.</li> <li>- Uczeń wykonuje uderzenia kończące – próby skończenia wymiany za pomocą „winner’a”.</li> <li>- Uczeń próbuje zagrać asa serwisowego – uderzenie z maksymalnym przyspieszeniem / uderzenie „idealnie piasowane”.</li> <li>- Uczeń atakuje lekki, drugi serwis przeciwnika.</li> </ul>	<p>Metody: zadań otwartych i zamkniętych „OZO”, gier uproszczonych i fragmentów gry.</p> <p>Formy: praca z partnerem oraz współzawodnictwa.</p> <p>Rozmowa i pogadanka na temat skuteczności poszczególnych rozwiązań techniczno-taktycznych.</p>	<p>Budowanie pewności zawodnika i odwagi w prowadzeniu wymiany.</p> <p>Wywieranie presji oraz narzucenie swojego stylu gry w trakcie meczu.</p> <p>Poszukiwanie różnych rozwiązań taktycznych w walce sportowej.</p>
4.	<b>Nauka gry w formacji obrony</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń potrafi utrzymać piłkę w korcie podczas przewagi sytuacyjnej przeciwnika.</li> <li>- Uczeń wykorzystuje zagranie mijające: lob i passing shot podczas ataku przeciwnika.</li> <li>- Uczeń utrzymuje najlepszą pozycję na korcie i odgrywa wysoką piłkę w sytuacji defensywnej.</li> <li>- Uczeń uderza piłkę na wznoszącą lub w najwyższym punkcie.</li> <li>- Uczeń potrafi uderzyć piłkę z półwoleja znajdując się w różnej strefie kortu.</li> <li>- Uczeń odgrywa piłkę słabszym zarówno z Fh jak i Bh w trudnych sytuacjach i pozycjach.</li> </ul>	<p>Metody: zadań otwartych i zamkniętych „OZO”, gier uproszczonych i fragmentów gry.</p> <p>Formy: praca z partnerem oraz współzawodnictwa.</p> <p>Rozmowa i pogadanka na temat skuteczności poszczególnych rozwiązań techniczno-taktycznych.</p>	<p>Budowanie pewności zawodnika i odwagi w prowadzeniu wymiany.</p> <p>Poszukiwanie własnego stylu gry i najlepszych rozwiązań taktycznych.</p> <p>Wykorzystanie swoich najskuteczniejszych zagrań w sytuacji zagrożenia.</p>
5.	<b>Nauka gry w formacji</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń potrafi wykorzystać siłę uderzenia przeciwnika.</li> <li>- Uczeń stara się szybko przejść z obrony do ataku.</li> </ul>	<p>Metody: zadań otwartych i zamkniętych „OZO”, gier uproszczonych i fragmentów gry.</p>	<p>Budowanie pewności zawodnika i odwagi w prowadzeniu wymiany.</p>



	<b>kontrataku</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń wykorzystuje słabsze uderzenia przeciwnika.</li> <li>- Uczeń próbuje wykonać uderzenia niekonwencjonalne – kształtowanie czucia piłki i uderzenia.</li> </ul>	<p>Formy: ćwiczenia z partnerem oraz współzawodnictwa.</p>	<p>Podjęcie „przemyslanego” ryzyka w trakcie wymiany. Wczesne podejmowanie decyzji i planu gry.</p>
6.	<b>Nauka gry w formacji równowagi sił</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń utrzymuje regularną i długą piłkę w korcie podczas wymiany.</li> <li>- Uczeń potrafi zneutralizować zagrania przeciwnika.</li> <li>- Uczeń doskonali umiejętność zmiany kierunku i długości lotu piłki.</li> <li>- Uczeń zajmuje odpowiednie miejsce na korcie i szuka ulubionych zagrań / rozwiązań taktycznych.</li> <li>- Uczeń wykorzystuje słabsze zagrania przeciwnika i szuka ulubionych rozwiązań, korzystając z silnych stron własnej gry.</li> <li>- Uczeń dąży do przejścia inicjatywy w wymianie.</li> </ul>	<p>Metody: zadań otwartych i zamkniętych „OZO”, gier uproszczonych i fragmentów gry.</p> <p>Formy: ćwiczenia z partnerem oraz współzawodnictwa.</p>	<p>Budowanie pewności zawodnika i odwagi w grze.</p> <p>Zwrócenie uwagi na cierpliwość w prowadzeniu wymiany i budowaniu przewagi podczas gry.</p> <p>Kształtowanie regularności i pewności uderzeń na treningach</p>

PRZYGOTOWANIE MENTALNE				
1.	<b>Nauka rozwiązywania problemów i myślenia taktycznego</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń samodzielnie układa plan taktyczny na wybrany mecz / sparing.</li> <li>- Uczeń decyduje o kierunku i sile zagrania przed uderzeniem piłki – doskonalenie podejmowania decyzji na korcie.</li> <li>- Uczeń wykorzystuje złożone schematy zagrań przy rozwiązywaniu różnych problemów na korcie.</li> <li>- Uczeń jest kreatywny w myśleniu - nietypowe i oryginalne rozwiązania taktyczne.</li> </ul>	<p>Metody: pogadanka, dyskusja, burza mózgów.</p> <p>Formy: rozmowa indywidualna oraz grupowa.</p> <p>Przybory – tablica trenera.</p>	<p>Indywidualna analiza i rozmowa z uczniem po rozegranym meczu / secie / punkcie.</p> <p>Zwrócenie uwagi na szybkość i poprawność podjętych decyzji taktycznych.</p>

2	<b>Rozwijanie samodzielności i samokontroli</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń stosuje podstawowe zasady zachowania na korcie i w trakcie meczu.</li> <li>- Uczeń rozumie co to jest stres turniejowy i umie samodzielnie poruszać się w „prześcieni” turnieju.</li> <li>- Uczeń umie cieszyć się ze zwycięstwa oraz „przemysleć” / dokonać analizy rozegranego meczu.</li> <li>- Uczeń samodzielnie przygotowuje się do treningu: sprzęt i ubiór.</li> <li>- Uczeń potrafi przeprowadzić całościową rozgrzewkę przed treningiem / turniejem – bez kontroli trenera.</li> </ul>	<p>Metody: wpływ osobistego, instruowanie i nagradzanie, przydzielanie ważnych funkcji oraz organizowanie ciekawych, nowych doświadczeń wśród uczniów.</p> <p>Uczestnictwo w turniejach tenisowych.</p>	<p>Rozwijanie samodzielności uczniów na korcie i poza nim ma duży wpływ i przełożenie na umiejętność prowadzenia walki sportowej oraz budowanie pewności siebie.</p> <p>Ukierunkowanie uczniów na odpowiedzialność i samodzielność w dochodzeniu do mistrzostwa sportowego.</p>
3.	<b>Kształtowanie świadomości zawodnika</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń rozumie znaczenie i istotę procesu treningowego: <ul style="list-style-type: none"> <li>• „trenuj aby być coraz lepszy”,</li> <li>• koncentracja na zadaniu i treningu,</li> <li>• znaczenie odpoczynku i regeneracji,</li> <li>• prawidłowe nawyki żywieniowe,</li> <li>• rola koordynacji i techniki ruchu.</li> </ul> </li> <li>- Uczeń stosuje zasadę Fair Play w życiu oraz podczas gry.</li> <li>- Uczeń jest świadom swojej wartości (wiera we własne siły) oraz zachowań: <ul style="list-style-type: none"> <li>• rutyna przedmeczowa</li> <li>• rytuały pomiędzy punktami</li> <li>• kontrola emocji.</li> </ul> </li> <li>- Uczeń dysponuje wiedzą na temat: <ul style="list-style-type: none"> <li>• systemu rozgrywek i turniejów w Polsce i na świecie,</li> <li>• rankingu ATP, WTA i informacji bieżących,</li> <li>• podstawowych zagadnień z zakresu anatomii człowieka.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Metody: zadań dodatkowych, przygotowanie prezentacji, plakatów.</p> <p>Spotkanie rodziców i dzieci z psychologiem sportu – budowanie motywacji wewnętrznej i pozytywnej pewności siebie.</p> <p>Przeprowadzenie konsultacji z fizjoterapeutą oraz Testu Funkcjonalnego (FMS).</p>	<p>Pogłębianie wiedzy z zakresu psychologii sportu oraz żywienia.</p> <p>Intelektualizacja procesu treningowego: <ul style="list-style-type: none"> <li>- artykuły i ciekawe pozycje książkowe np. biografii,</li> <li>- spotkania ze specjalistami,</li> <li>- uczestnictwo w turniejach rangi międzynarodowej.</li> </ul> </p>

4.	<b>Rozwijanie motywacji wewnętrznej i koncentracji</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczeń czerpie radość i satysfakcję z uczestnictwa na treningach i „bardzo” angażuje się w wykonanie każdego zadania i ćwiczenia.</li> <li>- Uczeń wie co to jest „mowa ciała” i jak ją rozpoznać.</li> <li>- Uczeń wykorzystuje mowę wewnętrzną do pozytywnej stymulacji podczas rywalizacji i działania.</li> <li>- Uczniowie rozmawiają między sobą, wzajemnie motywują się do działania.</li> <li>- Uczeń potrafi skupić uwagę na dłuższych zadaniach i bardziej złożonych ćwiczeniach.</li> </ul>	<p>Metody: pogadanka, dyskusja, burza mózgów.</p> <p>Formy: rozmowa indywidualna oraz grupowa.</p> <p>Spotkanie z psychologiem sportu.</p>	<p>Zadaniem trenera jest zwiększenie wewnętrznej motywacji wśród dzieci.</p> <p>Może tego dokonać poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prowadzenie ciekawych zajęć, uznania i pochwał,</li> <li>- współpracy w procesie treningowym, rywalizację i wyzwania na zajęciach.</li> </ul> <p>Ważne aby klimat panujący i interakcje pomiędzy uczniami pozytywnie wpływały ma wspólne dochodzenie do sukcesu.</p>
----	--	--	--	--

PRZYGOTOWANIE SPRAWNOŚCIOWE				
		Umiejętności / Zadania	Środki treningowe	Uwagi
1.	<b>Kształtowanie koordynacji</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kształtowanie równowagi z wykorzystaniem różnych „niestabilnych” przyborów oraz dynamicznych ćwiczeń wykonywanych w różnych układach.</li> <li>- Umiejętność wykonania złożonych zadań ruchowych, łączących różne zdolności koordynacyjne w torach przeszkód.</li> <li>- Doskonalenie tempa oraz rytmizacji ruchów w ćwiczeniach na drabince.</li> <li>- Doskonalenie przeskoków nad skakanką, ćwiczenia w miejscu oraz w truchcie – różne przeskoki i kroczki tenisowe.</li> <li>- Kształtowanie szybkości reakcji w zabawach, zadaniach w parach oraz</li> </ul>	<p>Metody : zabawowa, obwodu stacyjnego, zadań dodatkowych, zadaniowa.</p> <p>Formy: pracy indywidualnej, ćwiczeń z partnerem i zespołowej, obwodu stacyjnego i toru przeszkód.</p> <p>Przybory: skakanka, drabinka koordynacyjna, poduszki sensomotoryczne, piłka Bosu, balony, piłki, rakiety, płotki LA,</p>	<p>Różnorodność ćwiczeń i zadań koordynacyjnych wpływa na rozwój wszechstronnych zdolności i umiejętności tenisowych.</p> <p>Zwrócenie uwagi na rytmizację i umiejętność wykonania ćwiczeń w odpowiednim tempie.</p> <p>Kształtowanie szybkości reakcji i podejmowania decyzji w zabawach i grach</p>

		<p>ćwiczeniach ukierunkowanych.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozwijanie zręczności – ćwiczenia i zadania z dwiema / trzema piłkami tenisowymi.</li> <li>- Kształtowanie zwinności – szybki start i wyhamowanie, zmiana kierunku biegu na krótkich odcinkach biegu.</li> <li>- Kształtowanie orientacji czaso- przestrzennej wykonując rzuty do ruchomego celu.</li> </ul>		zespołowych.
2.	<p><b>Kształtowanie szybkości i wytrzymałości szybkościowej</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Doskonalenie startu z różnych pozycji wyjściowych (siady, leżenia, pozycje niskie i wysokie) na określony, zmienny sygnał – szybkość reakcji.</li> <li>- Kształtowanie szybkości reakcji w zabawach i zadaniach z partnerem.</li> <li>- Doskonalenie szybkiej zmiany kierunku biegu na określony sygnał.</li> <li>- Doskonalenie różnych sposobów poruszania się na korcie.</li> <li>- Doskonalenie szybkiego zatrzymania się i wyhamowywania na sygnał.</li> <li>- Kształtowanie szybkości ruchu prostego oraz cykliczacji ruchów.</li> <li>- Kształtowanie szybkości i wytrzymałości na krótkich odcinkach biegu – metoda powtórzeniowa.</li> </ul>	<p>Budowanie szybkości i wytrzymałości szybkościowej w naturalny sposób poprzez uczestnictwo dziecka w zabawach i grach bieżnych.</p> <p>Wprowadzanie na treningach wyścigów rzędów i form rywalizacyjnych.</p> <p>Wykonanie ćwiczeń szybkościowych w terenie – biegi pod górę i z góry.</p>	<p>Zwracamy szczególną uwagę na technikę biegu i pracę całego ciała.</p> <p>Wprowadzamy i uczymy prawidłowego poruszania się różnymi sposobami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- krok odstawno-dostawny.</li> <li>- krok skrzyżny.</li> </ul> <p>Wykorzystanie metody zabawowej w budowaniu i kształtowaniu szybkości reakcji i lokomocyjnej.</p> <p>Monitorowanie i testowanie szybkości uczniów.</p>
3.	<p><b>Kształtowanie głąbkości</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kształtowanie głąbkości wszechstronnej i specjalnej.</li> <li>- Rozwój głąbkości aktywnej poprzez ćwiczenia dynamiczne i ćwiczenia statyczne</li> <li>- Poznanie podstawowych ćwiczeń statycznych wykonywanych po treningu.</li> <li>- Nauka podstawowych ćwiczeń mobilizacyjnych i aktywizujących układ ruchu.</li> <li>- Rozwijanie wiedzy z zakresu nazw i</li> </ul>	<p>Metody: zabaw ruchowych z zadaniem dodatkowym, metoda naśladowcza, ćwiczenia na materacu w formie ściślej.</p> <p>Wykorzystanie drabinek gimnastycznych w ćwiczeniach głąbkości.</p>	<p>W trakcie wykonywania ćwiczeń głąbkościowych, zwracamy uwagę na poprawność wzorców ruchowych, zakres ruchu i prawidłową pozycję wyjściową.</p> <p>Wprowadzenie ćwiczeń statycznych na zajęciach oraz technik relaksacyjnych.</p>

	funkcji najważniejszych grup mięśniowych w ustroju człowieka.		Nauka „czucia” własnego ciała.
4.	<b>Kształtowanie siły – trening przewencyjny</b>	<p>- Doskonalenie podporów przodem, bokiem i tyłem w różnych zadaniach i ćwiczeniach.</p> <p>- Zadania i ćwiczenia w parach / trójkach: mocowanie / oporowanie / noszenia.</p> <p>- Kształtowanie siły w ćwiczeniach indywidualnych i w parach na drabinkach.</p> <p>- Rozwijanie siły w ćwiczeniach na drążku gimnastycznym – podciąganie i zwisy.</p> <p>- Wprowadzenie ćwiczeń z taśmami i gumami.</p> <p>- Wykonanie rzutów piłkami o różnej ciężkości.</p> <p>- Wprowadzenie ćwiczeń korekcyjnych na lekcjach wychowania fizycznego.</p>	<p>Metody: zabawowa oraz wprowadzenie zabaw z mocowaniem i dźwiganiem.</p> <p>Ćwiczenia z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała, wprowadzenie bardzo lekkiego obciążenia – piłki 0,5 – 1 kg.</p> <p>Ćwiczenia na drabinkach gimnastycznych i drążku.</p> <p>Naturalny i wszechstronny rozwój siły oraz całego układu mięśniowego.</p> <p>Ćwiczenia korekcyjne mają zapobiegać występowaniu wad postawy i płaskostopia.</p> <p>Wprowadzenie trenerów: taśmy i gumy – nauka pracy z przyborem.</p>
5.	<b>Trening stabilizacji</b>	<p>- Kształtowanie siły mięśni brzucha przy pomocy ćwiczeń wykonywanych w ruchu.</p> <p>- Kształtowanie siły mięśni grzbietu w pozycjach klęcznych i podporach.</p> <p>- Kształtowanie stabilizacji poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>utrzymywanie równowagi w siadzie, podporze klęcznym i kłęk na piłce rehabilitacyjnej,</li> <li>Utrzymanie równowagi w stanie obu i jednożół na poduszkach i talerzach równoważnych.</li> <li>Wykonywanie dodatkowych zadań np. podbijanie balonów rakieta w stanie na przyborach równoważnych.</li> <li>Utrzymanie równowagi po skokach, przeskokach przez przeszkody etc.</li> </ul>	<p>Metody: zabawowa, zadaniowa i ściśła.</p> <p>Formy: praca indywidualna, obwodu stacyjnego oraz toru przeszkód.</p> <p>Przybory: piłka korekcyjna, poduszki sensomotoryczne, piłka Bosu, balony.</p> <p>Zwrócenie uwagi na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>utrzymanie kolana w osi kończyny dolnej w pozycjach na jednej nodze,</li> <li>ustawienie całej stopy na podłożu w trakcie przysiadu,</li> <li>przyjmowanie prawidłowych pozycji równoważnych.</li> </ul>
		Metody: kompleksowa, zadaniowa	Rozwijanie poprzez zadania

6.	<b>Gimnastyka</b>	<p>przewrót w przód / tył / mostek.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nauka skoku kucznego przez skrzynię / koźlą.</li> <li>- Doskonalenie wymytku i odmytku na drążku / poręczach.</li> <li>- Nauka stania na głowie.</li> <li>- Wykonanie ćwiczeń wolnych w układzie na ścieżce gimnastycznej.</li> <li>- Poznanie podstawowych zasad asekuracji partnera.</li> </ul>	<p>i ściska.</p> <p>Formy: praca indywidualna i w parach, toru przeszkód, obwodu stacyjnego.</p> <p>Przybory: materace, odskocznia, skrzynia, drążki.</p> <p>Ćwiczenia na drabinkach gimnastycznych indywidualne i z partnerem.</p>	<p>gimnastyczne czucia własnego ciała i zmysłu równowagi.</p> <p>Kształtowanie umiejętności kontrolowania własnego ciała w fazie lotu.</p>
7.	<b>Lekkoatletyka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Doskonalenie skoku A/B/C w marszu, podskokach i biegu z zadaniem dodatkowym.</li> <li>- Nauka startu niskiego.</li> <li>- Sprint na 60 m.</li> <li>- Wprowadzenie biegów długich: 400 / 600m.</li> <li>- Ćwiczenia wprowadzające do skoku wzwyż.</li> <li>- Wykorzystanie atletyki terenowej i marszobiegu – kształtowanie wydolności tlenowej.</li> <li>- Nauka biegów sztafetowych.</li> <li>- Doskonalenie rytmizacji biegu w ćwiczeniach na niskich płotkach.</li> <li>- Kształtowanie siły i szybkości rzutów.</li> </ul>	<p>Metody: kompleksowa, zabawowa, zadaniowa i ściska.</p> <p>Formy: zadania indywidualne, zespołowe, współzawodnictwa oraz zajęcia terenowe.</p> <p>Przybory: bloki startowe, zestaw do skoku wzwyż, płotki.</p>	<p>Wykorzystanie różnych przyborów do „konkursów” rzutnych: piłka lekarska, rakietą, kamień itp.</p> <p>Budowanie potencjału wydolności tlenowej i wszechstronnej koordynacji.</p>
8.	<b>Elementy gier zespołowych sporty uzupełniające</b>	<p>Wprowadzenie na zajęciach następujących dyscyplin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dwa ognie usportowione.</li> <li>- piłka nożna.</li> <li>- piłka ręczna.</li> <li>- koszykówka.</li> <li>- unihokei.</li> <li>- piłka siatkowa.</li> <li>- Dwa ognie – doskonalenie taktyki rozegrania akcji – przygotowanie do</li> </ul>	<p>Metody: zabawowa, małych gier, gier uproszczonych, zadaniowa.</p> <p>Formy: ćwiczenia z partnerem w formie zadań otwartych i ścisłych, obwodu stacyjnego, wyścigów rzędów.</p> <p>Przybory: małe piłki, bramki, kije do unihokeja.</p>	<p>Nauka obrony systemem „każdy swego”. Zrozumienie i wy tłumaczenie współpracy i komunikacji w obronie.</p> <p>Nauka podstawowych umiejętności technicznych umożliwiających przeprowadzenie uproszczonych gier.</p>

		<p>zawodów międzyszkolnych.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Piłka nożna – doskonalenie czucia piłki z wykorzystaniem piłek tenisowych. Nauka zonglerki. Doskonalenie przyjęcia i uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy. Nauka umiejętności bramkarskich.</li> <li>- Piłka ręczna – doskonalenie kozłowania, rzutu, chwytu i podań piłki w biegu. Nauka systemu obrony „każdy swego”.</li> <li>- Koszykówka – doskonalenie kozłowania i podań różnymi sposobami. Nauka rzutu do kosza z miejsca i z biegu.</li> <li>- Unihokej – doskonalenie prowadzenia piłki w różnym kierunku, nauka podań i przyjęcia piłki, gra uproszczona.</li> <li>- Piłka siatkowa – nauka odbicia sposobem górnym i dolnym.</li> </ul>		Stopniowe objaśnianie zasad w poszczególnych grach zespołowych.
--	--	--	--	---

## 8) Bibliografia

- I. Podstawy teorii treningu sportowego, pod red. Henryka Sozańskiego, Warszawa, Centralny Ośrodek Sportu, 1999, ISBN 83-86504-67-7.
- II. Władimir Ljach, Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży, Warszawa, Centralny Ośrodek Sportu 2003, ISBN 83-86504-91-9.
- III. Władysław Jagiełło, Przygotowanie fizyczne młodego sportowca, Warszawa, Centralny Ośrodek Sportu, 2000, ISBN 83-86504-72-2.
- IV. A.Drobnik, A.Szajna, K.Paszkievicz, W.Szewc, Gimnastyka, Bydgoszcz, Wyd. Sport, 1998, ISBN 83-903968-1-5.
- V. Edward Superlak, Piłka siatkowa, Wrocław, Wyd. Infovolley, 1995, ISBN 83-904101-0-9.
- VI. Wybór tekstów z zakresu podstaw teoretycznych sportu, pod red. Tadeusza Ulatowskiego, Warszawa 2003, ISBN 83-920054-0-6.
- VII. Adam Królak, Sprawdziany tenisistów, Warszawa, Centralny Ośrodek Sportu, 1997, ISBN 83-86504-23-4.
- VIII. Tenis 10, pod red. Wojciecha Andrzejewskiego, Warszawa 2011, Polski Związek Tenisowy.

Wiceprezes ds. Organizacyjnych  
Polskiego Związku Tenisowego

Członek Zarządu

Polskiego Związku Tenisowego

Tomasz Wolfke

Jarosław Kawałewski

