**TREŚCI KSZTAŁCENIA – tabela 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DZIAŁ** | **TREŚCI NAUCZANIA** | **SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA** | **WIADOMOŚCI UCZEŃ WIE I ROZUMIE, ZNA SWOJE BŁĘDY…** | **UMIEJĘTNOŚCI**  **UCZEŃ POTRAFI…** | **ZADANIA WYCHOWAWCZE** | **klasa** | | | | | |
| **I-III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| Podstawowe pozycje w szermierce | **Postawa szermiercza** | Kształtowanie siły, wytrzymałości mięśni grzbietu, brzucha, nóg. | Jak wygląda prawidłowa postawa, zna ćw. korygujące. Zna kolejność ruchów | Dokonać samoocenę, korektę postawy szerm. Ocenić błędy partnera | Dbanie o prawidłową postawę ciała | **N** | **U** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| **Praca nóg** **:** kroki, wypad, sunięcie, doskok, odskok, rzut, | Kształtowanie siły mięśni nóg, koordynacji wzrokowo-ruchowej, szybkości. | Jakie znaczenie mają działania przygotowawcze. Rozumie istotę utrzymania prawidłowej odległości w walce. | Poruszać się w różnych kierunkach w postawie szermierczej, utrzymywać odpowiednią odległość względem przeciwnika. | Potrzeba samodoskonalenia nabytych umiejętności | **N** | **U** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| **Uchwyt i położenie broni**  podstawowe położenia i zmiany położeń | Wzmacnianie siły m. ramion, drobnych m. dłoni. Kształtowanie różnicowania kinestetycznego | Wie z jakich części zbudowana jest broń. Rozumie znaczenie zmian położenia broni podczas walk, | Stosować prawidłowy chwyt i położenie broni podczas ćwiczeń i walk szermierczych. | Kultura zachowania się przed i po walce | **N** | **U** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| **Pchnięcia i cięcia:**  proste, po żelazie, wyminięciem, okoleniem | Kształtowanie siły m. ramion i dłoni, precyzji prowadzenia i czucia końca broni: szybkości reakcji na bodźce wzrokowe i czuciowe | Jaka są różnice pomiędzy różnymi rodzajami pchnięć i cięć. | Precyzyjnie prowadzić broń i trafiać w oznaczone pole z różnych położeń; po wykonaniu obejścia żelaza . | Wykazywanie troski o zdrowie innych | **N** | **U** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| **Działania na żelazo:**  odbicia  chwyty | Kształtowanie koordynacji wzrokowo- czuciowo-ruchowej. | Rozumie konieczność przestrzegania zasad bezpieczeństwa pracy ze sprzętem szermierczym. | Wykonać natarcie proste wypadem  Wykonać natarcie złożone sunięciem | Samokontrola i samoocena | **N** | **U** | **D** | **D** | **D** | **D** |

1. **Umiejętności techniczne**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DZIAŁ** | | **TREŚCI NAUCZANIA** | **SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA** | **WIADOMOŚCI**  **UCZEŃ WIE I ROZUMIE, ZNA SWOJE BŁĘDY…** | **UMIEJĘTNOŚCI**  **UCZEŃ POTRAFI…** | **ZADANIA WYCHOWAWCZE** | **klasa** | | | | | |
| **I-III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **DZIAŁANIA ZACZEPNE: 1. NATARCIA** | Kryterium ilości wykonawczych ruchów | **NATARCIA POJEDYNCZE**  **(JEDNYM RUCHEM BRONI)**  *1.Natarcia na wprost*  *2.Natarcia obejściem* | Kształtowanie siły mięśni:  nóg, ramion, grzbietu, brzucha; obręczy barkowej i biodrowej;  Kształtowanie wyczucia odległości  Kształtowanie szybkości reakcji  zmiany tempa  i rytmu | Zna podstawowy podział działań szermierczych  Wie jaka jest różnica pomiędzy  wyminięciem  i okoleniem  Zna przepisy walki  szermierczej | Wykonać natarcie proste z wyboru momentu.    Wykonać natarcie złożone z przejęcia inicjatywy  Potrafi analizować błędy własne i przeciwnika | Poczucie odpowiedzialności za prawidłowo wykonane ćwiczenie w parach  Pomoc współćwiczącym na treningach i turniejach | **N** | **U** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| **N** | **U** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| **NATARCIA ZŁOŻONE**  **(WIĘCEJ NIŻ JEDNYM RUCHEM)**  *1,Natarcia zwodzone*  *2.Natarcia z działaniem na żelazo*  *3,Natarcie zwodzone z działaniem na żelazo* | **N** | **U** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| **N** | **U** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| **N** | **U** | **D** | **D** | **D** | **D** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DZIAŁ** | | **TREŚCI NAUCZANIA** | **SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA** | **WIADOMOŚCI**  **UCZEŃ WIE I ROZUMIE, ZNA SWOJE BŁĘDY…** | **UMIEJĘTNOŚCI**  **UCZEŃ POTRAFI…** | **ZADANIA WYCHOWAWCZE** | **Klasa** | | | | | |
| **I-III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **DZIAŁANIA ZACZEPNE: 1. NATARCIA** | Kryterium sposobu przeprowadzenia natarcia | 1. *Natarcia bezpośredniego zamiaru* 2. *Natarcia pośredniego (ukrytego) zamiaru*   - natarcie pozorne, działanie obronne (zasłona lub układ zasłon i odpowiedź lub przeciwodpowiedź)  - natarcie pozorne, działanie zaczepno-obronne (działanie wyprzedzające lub zamykające w przeciwnatarcie broniącego się, albo wyprzedzenie odpowiedzi złożonej)  - natarcie pozorne, działanie zaczepne (ponowienie) na brak odpowiedzi lub odpowiedź wstrzymaną. | Kształtowanie siły mięśni:  nóg, ramion, grzbietu, brzucha; obręczy barkowej i biodrowej;  Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej:  – doboru odległości  - zmiany rytmu  Kształtowanie szybkości  . | Wie za co zawodnik może otrzymać żółtą i czerwoną kartkę od sędziego  Rozumie konwencje w uprawianej konkurencji szermierczej (szabla, floret)  Zna podstawowe komendy i analizy sędziowskie w języku francuskim | Wykonać natarcie proste z wyboru momentu.    Potrafi analizować  akcje i sędziować  walkę  Potrafi sędziować z zastosowaniem „migowej” analizy akcji szermierczych | Uczciwość i bezstronność podczas sędziowania walk treningowych i turniejowych  Stosowanie zasady fair-play  Kształtowanie tolerancji na trudne sytuacje pojawiające się na treningach i zawodach w stosunku do siebie i współćwiczących | **N** | **N** | **U** | **D** | **D** | **D** |
| **-** | **-** | **-** | **N** | **U** | **D** |
| Kryterium Końcowego ruchu | 1. *1. Natarcie o ruchach przewidzianych (o znanym zakończeniu)* 2. *2. Natarcie o ruchach nieprzewidzianych (o nieznanym zakończeniu)* | **N** | **N** | **U** | **D** | **D** | **D** |
| **-** | **-** | **N** | **U** | **D** | **D** |
| Kryterium zachowania lub zmianę decyzji w toku natarcia | 1. *1. Natarcie bez zmiany decyzji w toku wykonania.* 2. *2. Natarcie ze zmianą decyzji w toku wykonania.* | **N** | **N** | **U** | **D** | **D** | **D** |
| **-** | **-** | **-** | **N** | **U** | **D** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DZIAŁ** | | **TREŚCI NAUCZANIA** | **SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA** | **WIADOMOŚCI**  **UCZEŃ WIE I ROZUMIE, ZNA SWOJE BŁĘDY…** | **UMIEJĘTNOŚCI**  **UCZEŃ POTRAFI…** | **ZADANIA WYCHOWAWCZE** | **Klasa** | | | | | |
| **I-III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **DZIAŁANIA ZACZEPNE:** | **2. ODPOWIEDZI I PRZECIWODPOWIEDZI** | 1. **POJEDYNCZE :**  * na wprost - podstawowy układ zasłon. * na wprost * obejściem (wyminięciem, okoleniem)  1. **ZŁOŻONE***:*    * + Zwodzona      + z przeniesieniem | Kształtowanie siły mięśni:  nóg, ramion, grzbietu, brzucha; obręczy barkowej i biodrowej;  Kształtowanie wyczucia odległości, orientacji  Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej  II i II stopnia | Wie jak zdiagnozować usterki sprzętu szermierczego; potrafi naprawić przewód osobisty  Wie jak jest różnica pomiędzy powtórzeniem, ponowieniem i wznowieniem  Rozróznia działanie w I i II zamiarze  w natarciu, przeciwtempie i przeciwodpowiedzi | Potrafi wykonać różne rodzaje odpowiedzi po obronieniu się podstawowym układem zasłon  Wykorzystać element zaskoczenia w walce i wykonać działanie w I i II zamiarze w różnych sytuacjach taktycznych | Wyciąganie pozytywnych wniosków po odniesieniu porażki i wykorzystanie ich do samodoskonalenia się  Kształtowanie honorowej postawy poprzez  uprawianie szermierki | **N** | **N** | **U** | **D** | **D** | **D** |
| **\_** | **\_** | **N** | **U** | **D** | **D** |
| **3. WZNOWIONE DZIAŁANIA ZACZEPNE:** | * Powtórzenie natarcia (bez zmiany linii) * Ponowienie natarcia (ze zmianą linii) * Wznowienie natarcia | **-** | **-** | **-** | **N** | **U** | **D** |
| **4. PRZECIWTEMPO:** | * Przez zasłonę – odpowiedź na przeciwnatarcie pojedyncze * Przez własne działanie wyprzedzające/ na działanie wyprzedzające przeciwnika * Działaniem zamykającym/ na przeciwnatarcie zwodzone * Układem zasłon i odpowiedzią/ na przeciwnatarcie zwodzone * Złożonym chwytem żelaza/ na obejście chwytu żelaza | **-** | **-** | **-** | **N** | **U** | **D** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TREŚCI NAUCZANIA** | | **SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA** | **WIADOMOŚCI**  **UCZEŃ WIE I ROZUMIE, ZNA SWOJE BŁĘDY…** | **UMIEJĘTNOŚCI**  **UCZEŃ POTRAFI…** | **ZADANIA WYCHOWAWCZE** | **Klasa** | | | | | |
| **I-III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **DZIAŁANIA OBRONNE** | 1. ***ZASŁONY***  * Zabezpieczające (podstawowy układ zasłon) * Proste: * Półokrężne: * ukośne: * okrężne : przeciw-zasłony * układy zasłon  1. ***OBRONA ODLEGŁOŚCIĄ*** | Kształtowanie siły mięśni:  nóg, ramion, grzbietu, brzucha; obręczy barkowej i biodrowej;  kształtowanie szybkości | Wie o priorytetowym znaczeniu pracy nóg jako skutecznej obrony  Rozumie jakie są warunki wykonania skutecznej zasłony  (moment, dobór odległości) | Zastosować odpowiednią zasłonę podczas ćwiczeń  Wykonać zasłonę w pierwsze i w ostatnie tempo  Potrafi obronić się odległością przed natarciem przeciwnika | Współdziałanie w grupie (szermierka jako dyscyplina sportu indywidualna musi byś uprawiana w grupie) | **N** | **N** | **U** | **D** | **D** | **D** |
| **N** | **N** | **U** | **D** | **D** | **D** |
| **DZIAŁANIA**  **ZACZEPNO-OBRONNE** | 1. ***LINIA BOJOWA*** 2. ***PRZECIWNATARCIA*** 3. *Pojedyncze*  * Działania wyprzedzające * Obejście chwytu żelaza * Działania zamykające  1. *Złożone*  * Zwód w ruch natarcia * Zwód obejścia chwytu żelaza- obejście | Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej:  – doboru odległości  - zmiany rytmu | Zna rodzaje przeciwnatarć  i momenty ich zastosowania | Potrafi wykonać pchnięcie wyprzedzające w odpowiednim momencie | Kształtowanie szacunku dla przeciwnika i sędziego | **-** | **-** | **-** | **-** | **N** | **U** |
| **-** | **-** | **-** | **-** | **N** | **U** |

1. **Umiejętności techniczno – taktyczne**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TREŚCI NAUCZANIA** | **SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA** | **WIADOMOŚCI**  **UCZEŃ WIE I ROZUMIE, ZNA SWOJE BŁĘDY…** | **UMIEJĘTNOŚCI**  **UCZEŃ POTRAFI…** | **ZADANIA WYCHOWAWCZE** | **Klasa** | | | | | |
| **I-III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| *umiejętność skierowania pchnięcia/cięcia w odsłaniający się wycinek pola trafienia przeciwnika* | Zastosowanie odpowiednio wybranych działań (nawyków techniki) w oparciu o wyuczone odpowiedzi czuciowo-ruchowe  Umiejętności techniczno –taktyczne szermierza są bardzo złożone strukturalnie. Wymagają wszechstronnego oddziaływania na zawodników. Pomostem w kształtowaniu sprawności ogólnej i specjalnej są ćwiczenia ukierunkowane. Priorytetową rolę odgrywają ćwiczenia kształtujące właściwości uwagi, ćwiczenia kształtujące koordynację wzrokowo-ruchową II i III stopnia.  Wyrabianie świadomości, iż wykonane ruchy pomogą w doskonaleniu swoistych umiejętności szermierczych oraz ułatwią osiągnięcie lepszych wyników sportowych. | | | | **-** | **-** | **-** | **N** | **U** | **D** |
| *określenie linii zagrożenia w toku działania przeciwnika* | **-** | **-** | **N** | **U** | **D** | **D** |
| *dobór i zmiana w razie potrzeby ruchów nóg zależnie od odległości i rozwoju sytuacji walki* | **-** | **-** | **N** | **U** | **D** | **D** |
| *orientacja przy pomocy czucia żelaza* | **N** | **N** | **U** | **D** | **D** | **D** |
| *umiejętność przedłużania lub przerwania starcia* | **N** | **N** | **U** | **D** | **D** | **D** |
| *szybkość reakcji na bodziec wzrokowy lub dotykowy (reakcja prosta i złożona)* | **N** | **N** | **U** | **D** | **D** | **D** |
| *Zastosowanie jednego ruchu w odmiennych sytuacjach taktycznych* | **-** | **-** | **-** | **N** | **U** | **D** |
| *Umiejętność dostosowania swojej szybkości do szybkości przeciwnika.* | **N** | **N** | **U** | **D** | **D** | **D** |
| *Umiejętność odróżniania działań prawdziwych od pozornych.* | **N** | **N** | **U** | **D** | **D** | **D** |
| *Umiejętność zgrania ruchów ręki i nóg w zależności od odległości* | **-** | **-** | **-** | **N** | **U** | **D** |
| *Umiejętność zmiany decyzji w toku wykonania działania.* | **-** | **-** | **-** | **-** | **N** | **U** |

1. **Umiejętności taktyczne**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TREŚCI NAUCZANIA** | **SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA** | **WIADOMOŚCI**  **UCZEŃ WIE I ROZUMIE, ZNA SWOJE BŁĘDY…** | **UMIEJĘTNOŚCI**  **UCZEŃ POTRAFI…** | **ZADANIA WYCHOWAWCZE** | **klasa** | | | | | |
| **I-III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| *Umiejętność rozpoznania przeciwnika- określenie stylu walki, ulubionych akcji, silnych i słabych stron* | Taktyka to umiejętność celowego, przewidzianego  i przemyślanego; wcześniej zaprogramowanego zastosowania techniki w walce.    Wszystkie ćwiczenia powinny mieć określony cząstkowy cel, aby zawodnik mógł osiągnąć najwyższe cele sportowe.  Taktyczne fragmenty walk w jednostce treningowej są najlepszą formą kształtowania tych umiejętności.  Zawodnik potrafi zastosować odpowiednie działanie dostosowane do sytuacji taktycznej w walce według następujących kryteriów:  - jedna sytuacja taktyczna- kilka rozwiązań  - to samo działanie – kilka rozwiązań taktycznych  Należy zwrócić uwagę na niepoddawanie się w sytuacjach trudnych i stresowych- kształtowanie optymalnej motywacji w treningu i w walce. | | | | **-** | **-** | **-** | **-** | **N** | **U** |
| *Umiejętność przygotowania ogólnego planu walki* | **-** | **-** | **-** | **-** | **N** | **U** |
| *Umiejętność przygotowania działań zaczepnych* | **-** | **-** | **N** | **U** | **D** | **D** |
| *Umiejętność narzucenia swojej inicjatywy i dogodnego dla siebie stylu walki* | **-** | **-** | **-** | **N** | **U** | **D** |
| *Umiejętność wykorzystania działań szermierczych po oddaniu inicjatywy* | **-** | **-** | **-** | **N** | **U** | **D** |
| *Umiejętność odebrania tempa przeciwnikowi* | **-** | **-** | **-** | **-** | **N** | **U** |
| *Umiejętność zmiany pomysłów taktycznych w razie potrzeby* | **-** | **-** | **-** | **-** | **N** | **U** |
| *Umiejętność przewidywania następnych działań przeciwnika* | **-** | **-** | **-** | **N** | **U** | **D** |
| *Umiejętność rozwiązywania zadań w walce w sytuacjach ograniczonego czasu* | **-** | **-** | **-** | **-** | **N** | **U** |
| *Umiejętność walki z wykorzystaniem linii* | **-** | **-** | **-** | **-** | **N** | **U** |
| *Umiejętność walLki „z błędów przeciwnika”* | **-** | **-** | **N** | **U** | **D** | **D** |

**STANDARDY OSIĄGNIĘĆ**

1. Umiejętność zastosowania w praktyce ( w walce) wszystkich działań zawartych w podziale działań szermierczych
2. Wypełnienie wszystkich zadań wychowawczych
3. Kształtowanie na najwyższym możliwym poziomie zdolności sprawnościowych ujętych w programie
4. Zdobycie uprawnień sędziego okręgowego w szermierce
5. Zapoznanie się z historią sportowej szermierki w Polsce
6. Zapoznanie się z historią sportową szkoły, regionu
7. Osiąganie wysokich wyników nauczania

N – nauczanie

U – utrwalanie

D - doskonalenie