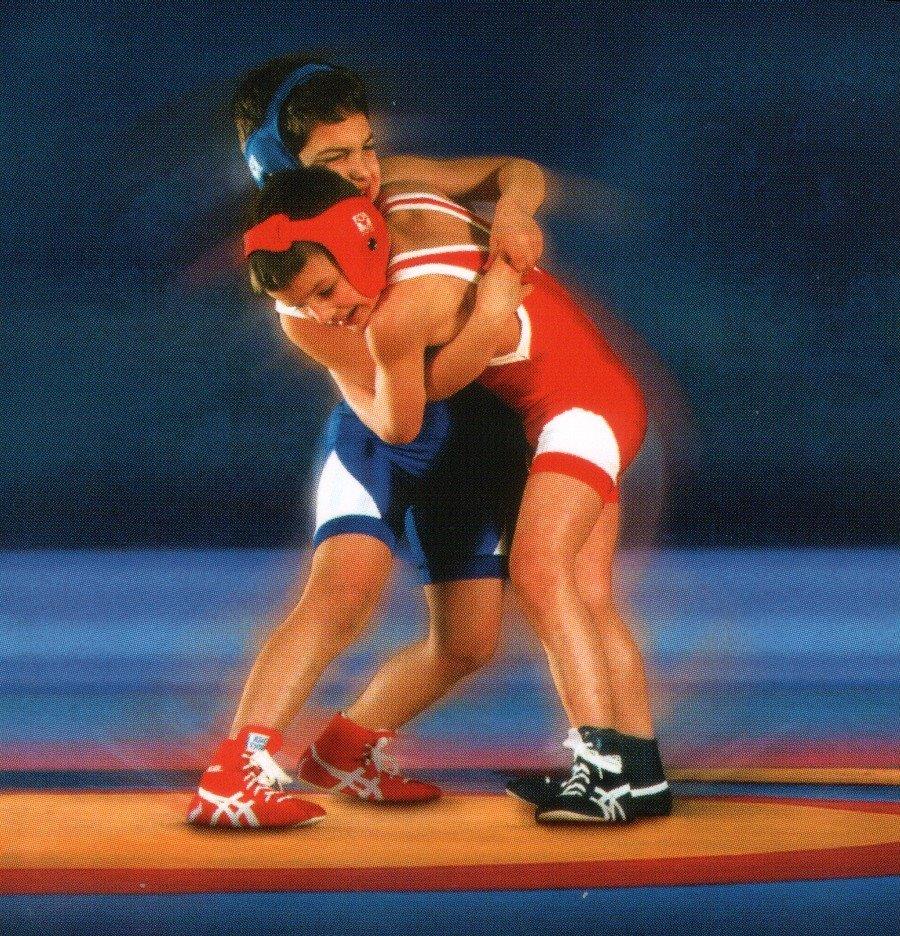
**Polski Związek Zapaśniczy**



**ZAŁOŻENIA PROGRAMU I TREŚCI SZKOLENIA DLA**

**KLAS SPORTOWYCH W ZAPASACH NA POZIOMIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

****

**Opracował : trener Jan Godlewski**

**Współpraca : mgr Elżbieta Garmulewicz, mgr Tomasz Garczyński,**

**mgr Karol Łebkowski**

**SPIS TREŚCI**

1. **PODSTAWA PROGRAMOWA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH W KLASACH IV - VIII**
2. **PROPOZYCJA PROGRAMU SZKOLENIA DLA ZAPAŚNICZYCH KLAS SPORTOWYCH NA POZIOMIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ**
3. **WSTĘP – Charakterystyka dyscypliny**
4. **WYMIAR GODZIN**
5. **ZAŁOŻENIA PROGRAMU I TREŚCI SZKOLENIA DLA KLAS SPORTOWYCH W ZAPASACH NA POZIOMIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ**
6. **ZADANIA NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA**
7. **ETAP SZKOLENIA UKIERUNKOWANY I**
8. **ETAP SZKOLENIA UKIERUNKOWANY II**
9. **PRZYKŁADY**
10. **ZAŁĄCZNIKI**

* **GRY I ZABAWY Z MOCOWANIEM DLA ZAPASÓW – Opracował trener Jan Godlewski**
* **ZESTAW ĆWICZEŃ Z PARTNEREM „ABC” - Opracował trener Jan Godlewski**
* **UWAGI METODYCZNE DO PRACY Z 12-14 LATKAMI - Opracował trener Jan Godlewski**
* **PROPOZYCJE MIKROCYKLU TRENINGOWEGO - Opracował trener Jan Godlewski**
* **PROPOZYCJA PROGRAMU ZGRUPOWANIA FERIE 2017 - Opracował trener Jan Godlewski**
* **TESTY SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ I SPECJALNEJ - Opracował trener Jan Godlewski**

1. **PODSTAWA PROGRAMOWA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH**

(Szkoła Podstawowa Klasy IV – VIII)

**Cele kształcenia – wymagania ogólne**

I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.

II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.

III. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.

IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.

V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całożyciowej aktywności fizycznej.

**Treści kształcenia – wymagania szczegółowe**

**KLASA IV**

**I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;

2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;

3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

Dziennik Ustaw – 186 – Poz. 356 s. 176

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela

interpretuje wyniki;

2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;

3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;

4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;

5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

**II. Aktywność fizyczna.**

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;

2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;

3) rozróżnia pojęcia technika i taktyka;

4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;

5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;

2) uczestniczy w mini-grach;

3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;

4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;

5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;

6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;

7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;

8) wykonuje marszobiegi w terenie;

9) wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;

10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

**III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;

2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;

3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;

2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;

3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;

4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

Dziennik Ustaw – 187 – Poz. 356 s. 177

**IV. Edukacja zdrowotna.**

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;

2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;

3) opisuje zasady zdrowego odżywiania;

4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;

2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

**KLASY V i VI**

**I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);

2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);

3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę

i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;

2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia

gibkościowe, indywidualne i z partnerem;

3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane

indywidualnie i z partnerem.

**II. Aktywność fizyczna.**

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier

zespołowych;

2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju

europejskiego;

3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach

zespołowych;

4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej

Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);

5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;

6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

Dziennik Ustaw – 188 – Poz. 356 s. 178

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;

2) uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;

3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;

4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;

5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;

6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);

7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;

8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;

9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;

10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;

11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;

12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;

13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;

14) przeprowadza fragment rozgrzewki.

**III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;

2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;

3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;

4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;

2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;

3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

**IV. Edukacja zdrowotna.**

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;

2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;

3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;

4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;

5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;

Dziennik Ustaw – 189 – Poz. 356 s. 179

2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;

3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

**KLASY VII i VIII**

**I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;

2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;

3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;

2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;

3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;

4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;

5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

**II. Aktywność fizyczna.**

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;

2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;

3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;

4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);

5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;

6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;

2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;

3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;

4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;

5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);

6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;

Dziennik Ustaw – 190 – Poz. 356 s. 180

7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;

8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;

9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;

10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;

11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);

12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

**III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;

2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;

2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

**IV. Edukacja zdrowotna.**

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;

2) omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;

3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;

4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;

5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;

2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;

3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Dziennik Ustaw – 191 – Poz. 356 s. 181

**Klasy IV–VIII**

Kompetencje społeczne. Uczeń:

1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;

2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;

3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;

4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;

5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz

rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;

6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;

7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;

8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;

9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;

10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

**Warunki i sposób realizacji**

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej kształcenia

ogólnego dla szkoły podstawowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako

wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do realizacji celów kształcenia na

danym etapie edukacyjnym.

W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagania

szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem

rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być

kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Powinien służyć do wskazania mocnych

i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju. Podkreśla

się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z przedmiotu wychowanie

fizyczne. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie.

2. Aktywność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

Dziennik Ustaw – 192 – Poz. 356 s. 182

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego, począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, przez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.

**4. Edukacja zdrowotna.**

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości. Treści w tym bloku wzmacniają znaczenie aktywnego i zdrowego trybu życia w celu jak najdłuższego zachowania sprawności i zdrowia.

Kompetencje społeczne.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

Wychowanie fizyczne powinno być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie istotne są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym, również w okresie jesienno-zimowym. Szkoła w miarę możliwości powinna zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz kompetencji społecznych określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej.

Realizacja podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej z przedmiotu wychowanie fizyczne w bloku tematycznym edukacja zdrowotna powinna być dostosowana do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb) oraz do możliwości organizacyjnych szkoły. Warunkiem skuteczności realizacji tego bloku jest integrowanie treści z innymi przedmiotami, w tym np. biologią, wychowaniem do życia w rodzinie, wiedzą o społeczeństwie, edukacją dla bezpieczeństwa. Wymaga to współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów, współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną oraz z rodzicami. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty.

Do realizacji treści nauczania przedmiotu wychowanie fizyczne, należy włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku edukacja zdrowotna.

W trosce o prawidłowy rozwój ucznia nie należy zapominać o działaniach szkoły wspomagających korygowanie i kompensowanie występujących u dzieci wad postawy.

1. **PROPOZYCJA PROGRAMU SZKOLENIA DLA ZAPAŚNICZYCH KLAS SPORTOWYCH NA POZIOMIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ**
2. **WSTĘP - Charakterystyka dyscypliny**

Zapasy są dyscypliną sportu, która idealnie wpływa na wszechstronny i harmonijny rozwój młodego człowieka.

Walki zapaśnicze charakteryzują się szybką zmianą pozycji, różnorodnością działań poprzez zaangażowanie wszystkich grup mięśniowych, wymagają od zawodnika koordynacji ruchowej na bardzo wysokim poziomie, jak również zwinności, gibkości, równowagi, siły w ścisłej korelacji z wytrzymałością i szybkością, a także cech wolicjonalnych chociażby takich jak waleczność czy konsekwencja w dążeniu do celu.

Zastosowanie treningu zapaśniczego u dzieci skutkuje doskonałym przygotowaniem ogólnym do uprawiania różnych dyscyplin sportu w wieku późniejszym.

Trening zapaśniczy dzieci i młodzieży ma swoją specyfikę i nie może być zmniejszoną kopią i powielać treści, metod oraz środków stosowanych w treningu dorosłych.

Trening dzieci i młodzieży jest pierwszym ogniwem łańcucha systemowego działań prowadzących do mistrzostwa sportowego w wieku dojrzałym. Jeżeli chcemy to mistrzostwo uzyskać powinniśmy ten etap wstępnego szkolenia poświęcić na poszukiwanie i pielęgnowanie talentów sportowych, a nie na maksymalną eksploatację młodocianych zawodników. Dzieci powinny bawić się uprawianiem sportu, uczyć się wygrywać, ale również przegrywać, uczyć się szacunku do przeciwnika i zawsze stosować w walce zasady „fair-play”.

Podczas zawodów i zgrupowań będą miały możliwość nawiązywania nowych kontaktów i przyjaźni, poznawania nowych miejsc, co z pewnością bardzo dobrze wpłynie na ich edukację i wychowanie. Odniosą również sukcesy sportowe, które działając na zasadzie „wzmocnienia pozytywnego” pozwolą im znaleźć w przyszłości swoje miejsce w dzisiejszym trudnym świecie.

1. **WYMIAR GODZIN**

W klasie sportowej tygodniowa liczba godzin wychowania fizycznego wynosi 10 godz. dydaktycznych,

* 6 godzin dydaktycznych ukierunkowanego na dyscyplinę
* 4 godziny dydaktyczne z podstawy programowej,

Opracowując treści szkolenia dla klas sportowych, nauczyciel/trener powinien korzystać z dwóch programów :

* Podstawy programowej określonej przez MEN
* Programu autorskiego według wytycznych Polskiego Związku Zapaśniczego

W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, widoczna jest personalistyczna koncepcja wychowania oraz koncepcja sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

Wychowanie fizyczne dla uczniów klas IV–VIII szkół podstawowych jest realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych i zajęć do wyboru przez ucznia, w tym: zajęć sportowych ukierunkowanych na zapasy, zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnej turystyki.

1. **ZAŁOŻENIA PROGRAMU I TREŚCI SZKOLENIA DLA KLAS SPORTOWYCH W ZAPASACH NA POZIOMIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Etap szkolenia** | **Realizowany przez** | **Treści szkolenia** |
| Wstęp do szkolenia  Rekrutacja do klas sportowych 8-9 lat  klasa II – III szkoły podstawowej | Szkoła (w formie zajęć pozalekcyjnych) przy współpracy z klubem) | Etap ten ma na celu wyselekcjonowanie dzieci o odpowiednich zdolnościach psychofizycznych i przekazanie ich do szkolenia w systemie klas sportowych w kolejnym etapie edukacyjno-szkoleniowym. Predyspozycjami do uprawiania sportu zapaśniczego są zarówno zdolności motoryczne jak i uwarunkowania psychiczne (wolicjonalne), nawet z akcentem na te drugie, dlatego też rekrutacja na zasadzie egzaminu sprawnościowego nie zawsze spełnia swoje zadanie. Przez egzamin prawdopodobnie pomyślnie przebrną dzieci najsprawniejsze, które nie zawsze będą się charakteryzować walecznością, konsekwencją w dążeniu do celu, odpornością na stres związany z bezpośrednimi kontaktami z przeciwnikiem, pracowitością, dużym zaangażowaniem w trening itp.; Tygodniowy wymiar zajęć 2-3 razy po jednej godzinie zegarowej.  Treści zajęć:   * Gry i zabawy zwinnościowe z akcentem na niskie pozycje (czworaki, podpory itp.) * Ćwiczenia w zwisach i podporach * Gry i zabawy z mocowaniem * Wyścigi i sztafety * Rywalizacja drużynowa i indywidualna * Ćwiczenia kształtujące całego ciała   Dzieci biorące systematycznie udział w tych zajęciach będą obserwowane przez nauczyciela-trenera, który będzie mógł ocenić ich zaangażowanie i predyspozycje do uprawiania sportu zapaśniczego.  **Praktyczne rady dla prowadzącego zajęcia z mocowaniem:**   * Partnerzy powinni być dobrani w miarę możliwości wagowo * Wskazane są częste zmiany współćwiczących * Zaczynamy od ćwiczeń-zabaw w pozycjach niskich (parter, siad, klęk), zabawy w pozycji stojącej wprowadzamy stopniowo w kolejnych programach zajęć * Zabawy z mocowaniem zawsze muszą być poprzedzone zestawem ćwiczeń, które rozgrzeją wszystkie partie ciała – nie zapominać o mięśniach karku. (pady, ćwiczenia samoasekuracji) * Przy pierwszych próbach zastosowania elementów mocowania podczas zajęć należy je zorganizować tak, aby tylko jedna para rywalizowała, a reszta grupy obserwowała i kibicowała, nauczyciel - trener może wtedy sędziować i przerwać zabawę w przypadku zagrożenia, poza tym mocowanie z przeciwnikiem jest bardzo męczące i nie może trwać zbyt długo, odpowiedni odpoczynek zapewniają możliwość zmiany w parach. |
| Ukierunkowany I  10-11 lat  klasa IV – V | Szkoła (kl. sportowa) przy współpracy z klubem | Etap ten ma na celu bardzo wszechstronne przygotowanie motoryczne poprzez zastosowanie różnych form aktywności sportowej. Cel ten może być osiągnięty poprzez zastosowanie treści związanych z dyscyplinami sportu pełniącymi rolę uzupełniającą w treningu zapaśniczym, dyscypliny te to np.: gimnastyka z elementami akrobatyki, lekkoatletyka (bieg, skok, rzut), zespołowe gry sportowe, pływanie i inne, do uprawiania których szkoła dysponuje odpowiednią bazą. Realizację treści związanych z nauczaniem podstaw techniki zapaśniczej należy poprzedzić nauką bezpiecznego upadania, mogą posłużyć do tego następujące ćwiczenia: toczenia, czołgania, czworakowania, ćwiczenia w podporach, przewroty, kołyski, pady, wychwyty, przerzuty itp. Dzieci na tym etapie szkolenia znajdują się w tzw. „złotym wieku ruchowym”, dlatego też łatwo przyswajają elementy techniki zapaśniczej w stójce i parterze. Nie można zapominać o nauczaniu odpowiedniego poruszania się po macie (stójka zapaśnicza), odpowiedniej reakcji na poczynania przeciwnika, wchodzenia w uchwyty i uwalniania się z nich. Tygodniowy wymiar zajęć to 10 godzin lekcyjnych dla klas sportowych i 16 godzin dla klas mistrzostwa sportowego. Oczywiście oprócz treści związanych z zapasami konieczna jest realizacja podstawy programowej dla danego etapu edukacyjnego. Na realizację obowiązkowych zajęć z wychowania fizycznego (realizacja podstawy programowej) należałoby przeznaczyć 4 godziny tygodniowo, natomiast na szkolenie sportowe w zapasach 6 godzin, czyli 3 bloki 90 minutowe w tygodniu. W ramach obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego realizujemy treści stanowiące uzupełnienie treningu zapaśniczego  Jeżeli chodzi o formy prowadzenia zajęć to w dalszym ciągu dominują formy zabawowe (zwłaszcza w klasie IV). Należy również zadbać o odpowiedni poziom wiedzy i świadomości uczniów: podstawowe wiadomości na temat zapasów (definicja zapasów, style zapaśnicze, informacje dotyczące przepisów walki), reakcje organizmu na zmęczenie, podstawowe informacje na temat treningu, hierarchia wielkich imprez sportowych, znaczenie Igrzysk Olimpijskich, zasad fair-play w sporcie, rola sędziego itp. Na tym etapie dzieci mogą już rywalizować w zawodach rozgrywanych zgodnie z formułą mini-zapasów. |
| Ukierunkowany II  12-15  klasy VI - VIII | Szkoła (kl. sportowa)  współpraca z klubem i OZZ - KWM | Celem tego etapu jest w dalszym ciągu wszechstronne przygotowanie fizyczne, tym razem z akcentem na rozwój cech funkcjonalnych, a szczególnie wydolności tlenowej i koordynacji ruchowej. U niektórych uczniów mogą wystąpić zaburzenia koordynacji spowodowane skokiem pokwitaniowym (wcześniej u dziewcząt). Z tego samego powodu nastąpi przyrost siły i szybkości, wyraźnie różnicując poziom tych cech u dziewcząt i chłopców, na co należy zwrócić uwagę planując trening. Formy zabawowe uzupełniamy, a w klasie VIII zastępujemy innymi formami treningu. Należy znacznie rozszerzyć zakres nauczania i doskonalenia techniki zapaśniczej w stójce i parterze.  Tygodniowy wymiar zajęć jak w poprzednim etapie  Na tym etapie uczniowie rywalizują w grupie młodzików, a w klasie VIII, w grupie kadetów – rywalizacja na szczeblu ogólnopolskim według regulaminu PZZ.  Uzupełnienie szkolenia sportowego w szkole może być Kadra `Wojewódzka Młodzików, zwłaszcza w okresie wolnym od zajęć lekcyjnych |

1. **ZADANIA NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA**
2. **PO UKOŃCZENIU SZKOLENIA NA ETAPIE UKIERUNKOWANYM W SYSTEMIE KLAS SPORTOWYCH O SPECJALNOŚCI ZAPASY NA UCZEŃ POWINIEN OPANOWAĆ NASTĘPUJACE UMIEJĘTNOŚCI:**

|  |
| --- |
| **Przygotowanie motoryczne** |
| * Umieć stosować w praktyce ćwiczenia zapewniające bezpieczne upadanie oraz podstawowe ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne występujące w treningu zapaśniczym * Umieć stosować w praktyce ćwiczenia stosowane w rozgrzewce specjalistycznej charakterystycznej dla treningu zapaśniczego, ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń wzmacniających mięśnie karku. Znać zagrożenia wynikające z mostowania bez asekuracji rękami i obciążania osiowego kręgów szyjnych. * Osiągnąć minimum dobry wynik testu Coopera w swoim przedziale wiekowym * Osiągać zadawalające wyniki testów sprawności ogólnej i specjalnej |
| **Przygotowanie techniczne** |
| * Prawidłowo poruszać się po macie – prawidłowa pozycja i praca nóg * Posiąść umiejętność pracy rąk, podstawowych uchwytów, obciążania nóg przeciwnika, przebicia się do uchwytu i uwalniania się z niego * Umieć napinać i rozluźniać mięśnie oraz wykorzystywać ciężar i układanie własnego ciała podczas walki * Znać i wykonywać podstawowe techniki w parterze i pozycji stojącej * Umieć zastosować obrony i kontry na podstawowe elementy techniczne w parterze i pozycji stojącej |
| **Przygotowanie teoretyczne** |
| * Znać i stosować regulamin korzystania z sali treningowej * Znać zagrożenia mogące pojawić się podczas treningu i umieć na nie odpowiednio zareagować * Znać przepisy walki i system rozgrywania zawodów * Znać i stosować zasady higieny * Rozumieć i stosować zasadę fair-play, szanować przeciwników i sparingpartnerów oraz respektować werdykty sędziowskie * Znać i rozumieć zagrożenia związane z niebezpieczeństwem dopingu w sporcie |

1. **PO UKOŃCZENIU SZKOLENIA NA ETAPIE UKIERUNKOWANYM II W SYSTEMIE KLAS SPORTOWYCH O SPECJALNOŚCI ZAPASY UCZEŃ POWINIEN OPANOWAĆ NASTĘPUJACE UMIEJĘTNOŚCI:**

|  |
| --- |
| **Przygotowanie motoryczne** |
| * Posiadać umiejętność wykonywania podstawowych ćwiczeń akrobatycznych w tym flik-flaka, salt do przodu i tyłu. * Posiąść umiejętność wykonania specyficznych dla sportu zapaśniczego ćwiczeń specjalistycznych ze szczególnym uwzględnieniem mięśni karku * Osiągnąć min. dobry wynik testu Coopera w swoim przedziale wiekowym (normy podane w dalszej części materiału) * Osiągnąć zadawalające wyniki podanych testów ( testy na str. PZZ ) |
| **Przygotowanie techniczne** |
| * Prawidłowo poruszać się po macie (prawidłowa praca nóg) * Posiąść umiejętność pracy rąk, podstawowych uchwytów, obciążania nóg przeciwnika, przebicia do uchwytu * Powinien posiadać umiejętność napinania i rozluźniania mięśni oraz wykorzystania ciężaru własnego ciała podczas walki * Posiadać umiejętność wykonania podstawowych technik w parterze i pozycji stojącej. * Posiadać umiejętność zastosowania obron i kontr na podstawowe elementy techniczne w parterze i pozycji stojącej |
| **Przygotowanie teoretyczne** |
| * Znać regulamin korzystania z sali zapaśniczej. * Mieć umiejętność właściwej reakcji w razie wypadku na zajęciach. * Znać szczegółowo przepisy walki, oraz system rozgrywania zawodów. * Znać podstawowe zasady odnowy biologicznej. * Być świadomym na niebezpieczeństwa dopingu w sporcie |

Program ten stanowi główne wytyczne do szkolenia według których nauczyciele-trenerzy podejmujący się pracy w klasach sportowych opracują szczegółowe plany i rozkłady materiału biorąc pod uwagę:

* Możliwości bazowe szkoły (jakiego typu zajęcia można realizować?`)
* Styl zapaśniczy w jakim specjalizuje się współpracujący z placówką klub
* Indywidualne predyspozycje trenera
* Tradycje i specyfikę środowiska lokalnego
* Inne aspekty

1. **PRZYKŁADY PRAKTYCZNYCH ROZWIĄZAŃ – program dla klas IV-VI**

**Program „ZAPASY – SPORT DLA MNIE” Autorski program mgr Elżbiety Garmulewicz.**

**nauczania dla klas IV-VI szkoły podstawowej ze zwiększoną ilością godzin wychowania fizycznego przeznaczoną na szkolenie sportowe w zapasach.**

**Ogólne cele kształcenia**

Bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia:

1) udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport;

2) stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;

3) poznawanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych.

**Wymagania szczegółowe**

I. Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego. Uczeń:

1) wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;

2) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;

3) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;

4) ocenia własną postawę ciała

II. Trening zdrowotny. Uczeń:

1) mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku

2) wymienia zasady i metody hartowania organizmu

3) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

4) wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu

5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył

6) wykonuje prosty układ gimnastyczny

III. Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń:

1) organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując prze pisy w formie uproszczonej;

2) stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;

3) omawia zasady aktywnego wypoczynku.

IV. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:

1) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;

2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;

3) stosuje zasady samoasekuracji;

4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach;

5) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem;

6) dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.

V. Sport. Uczeń:

1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;

2) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę;

3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.

VI. Taniec. Uczeń:

1) wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki;

2) wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, w dyskotece

**Tematyka zajęć:**

1. Bezpieczeństwo podczas zajęć wychowania fizycznego. Zapoznanie uczniów z wymaganiami i kryteriami oceniania
2. Gry i zabawy z mocowaniem i dźwiganiem
3. Piłka ręczna poruszanie się po boisku
4. Piłka ręczna – podania i chwyty
5. Doskonalenie rzutu przez ramię
6. Doskonalenie kluczy na ręce w parterze
7. Piłka ręczna – doskonalenie podań i chwytów
8. Piłka ręczna – nauka kozłowania
9. Lekkoatletyczne formy ruchu – skipy, wieloskoki
10. Mała zabawa biegowa
11. Zabawowe formy walk
12. Fragmenty walk w stójce i parterze
13. Doskonalenie nurka – sprowadzenia do parteru
14. Doskonalenie klucza żebrowego – fragmenty walk
15. Piłka ręczna – doskonalenie podań i chwytów w ruchu
16. Piłka ręczna – gra do pięciu podań
17. Gry i zabawy bieżne w terenie
18. Zmiany pałeczki sztafetowej
19. Postawa zapaśnicza, poruszanie się po macie – niskie zejście przez kolano, wycofanie nóg
20. Doskonalenie zejścia do jednej nogi do powalenia
21. Doskonalenie kluczy na ręce i głowę w parterze
22. Uchwyt „krzyżowy” w stójce – doskonalenie elementu.
23. Praca rąk i nóg w uchwycie krzyżowym.
24. Doskonalenie rzutu biodrowego.
25. Piłka ręczna – krycie „każdy swego”
26. Piłka ręczna – nauka rzutu z wyskoku
27. Lekkoatletyka terenowa – zabawy lekkoatletyczne.
28. Mała zabawa biegowa.
29. Poruszanie się po macie. Nurki, przeprowadzki.
30. Zejście do nóg po przygotowaniu ataku.
31. Zmiany pałeczki sztafetowej.
32. Przebieżki, skipy, wieloskoki.
33. Atak, obrona nóg.
34. Obrony przed kluczami w parterze
35. Sprowadzenie do parteru szarpnięciem – przeprowadzka
36. Praca rąk w przygotowaniu ataku.
37. Doskonalenie „walizki” w parterze
38. Walki zadaniowe.
39. Piłka ręczna w formie gier i zabaw.
40. Piłka ręczna w formie gier i zabaw.
41. Gry i zabawy bieżne w terenie.
42. Doskonalenie startu niskiego.
43. Podstawowe zasady gry w badmintona.
44. Sposoby trzymania rakietki.
45. Postawa zapaśnicza, poruszanie się po macie.
46. Doskonalenie zejścia.
47. Szachy – gra szkolna.
48. Szachy – gra szkolna.
49. Doskonalenie sprowadzenia do parteru.
50. Doskonalenie narzutki w parterze.
51. Doskonalenie postawy siatkarskiej.
52. Doskonalenie odbić sposobem górnym.
53. Siatkówka – doskonalenie poruszania się po boisku.
54. Doskonalenie odbić sposobem górnym.
55. Doskonalenie rzutów przez ramię i biodro
56. Doskonalenie rzutów przez ramię i biodro
57. Doskonalenie rzutu z wyskoku – pila ręczna.
58. Piłka ręczna – gra uproszczona.
59. Doskonalenie walizki i rolady
60. Walki zadaniowe w stójce i parterze
61. Doskonalenie zejścia do jednej i dwóch nóg
62. Doskonalenie zejścia do jednej i dwóch nóg
63. Nauka narzutki za nogę w parterze.
64. Doskonalenie narzutki za nogę w parterze.
65. Mała zabawa biegowa.
66. Ćwiczenia siłowe z partnerem.
67. Rozwijanie zdolności motorycznych na torze przeszkód.
68. Ćwiczenia gibkościowe.
69. Badminton – gra pojedyńcza.
70. Rozwijanie determinacji w dążeniu do celu – zabawy z rywalizacją.
71. Doskonalenie poznanych rzutów – ramię, biodro, „Dżaksarow”
72. Doskonalenie poznanych rzutów – ramię, biodro, „Dżaksarow”
73. Doskonalenie zejścia do nóg
74. Doskonalenie zejścia do nóg
75. Zabawowe fragmenty walk – walki z uchwytu nogi.
76. Zabawowe fragmenty walk – walki pozycji północ, południe.
77. Doskonalenie odbić sposobem górnym
78. Doskonalenie odbić sposobem dolnym.
79. Doskonalenie poznanych elementów zwinnościowo – akrobatycznych.
80. Doskonalenie poznanych elementów zwinnościowo – akrobatycznych.
81. Siatkówka – doskonalenie poznanych elementów w grze.
82. Siatkówka – gra szkolna 4x4
83. Rozwijanie zdolności motorycznych – obwody, tory przeszkód.
84. Piłka ręczna w formie gier i zabaw.
85. Doskonalenie obrony nóg.
86. Młynek – atak, obrona.
87. Praca rąk – przygotowanie ataku w stójce.
88. Walki zadaniowe w parterze.
89. Doskonalenie narzutki w parterze
90. Zabawowe formy walk
91. Siatkówka rozgrywanie piłki na trzy odbicia
92. Siatkówka rozgrywanie piłki na trzy odbicia
93. Zasady zachowania się na lodowisku.
94. Jazda na łyżwach.
95. Badminton – nauka i doskonalenie smeczu.
96. Badminton – nauka i doskonalenie smeczu
97. Klasowy Mini Turniej Zapaśniczy.
98. Klasowy Mini Turniej Zapaśniczy.
99. Walki do punktu, walki kogutów.
100. Siatkówka rozgrywanie piłki na trzy odbicia
101. Siatkówka rozgrywanie piłki na trzy odbicia
102. Gry i zabawy na lodzie.
103. Gry i zabawy na lodzie.
104. Doskonalenie stania na rękach, przerzutu bokiem
105. Doskonalenie przewrotów w przód i tył z różnych pozycji
106. Gry i zabawy z mocowaniem - dentysta, twierdza
107. Doskonalenie skoków przez skrzynię – kuczny, zawrotny przodem, zawrotny tyłem.
108. Doskonalenie skoku rozkrocznego przez kozła, lotny przewrót w przód przez
109. skrzynię.
110. Zabawowe formy walk
111. Rozwijanie sprawności ogólnej
112. Tory przeszkód wg pomysłu ucznia.
113. Tory przeszkód wg pomysłu nauczyciela.
114. Siatkówka – małe gry 3 x 3, 4 x 4
115. Siatkówka – małe gry 3 x 3, 4 x 4
116. Doskonalenie zejścia do dwóch nóg.
117. Nauka „Dżaksarow”
118. Gry i zabawy z mocowaniem – Twierdza, ząbki, wyrywanie marchewek.
119. Doskonalenie „Dżaksarow”
120. Nauka klucza tureckiego w parterze.
121. Nauka klucza tureckiego w parterze.
122. Gry i zabawy bieżne.
123. Zabawy z mocowaniem.
124. Gry drużynowe – koszykówka zapaśnicza
125. Gry drużynowe – koszykówka zapaśnicza
126. Doskonalenie jazdy na łyżwach.
127. Wyścigi sztafetowe na łyżwach.
128. Tenis stołowy – odbicia forhendowe i bekhendowe.
129. Tenis stołowy – gra szkolna.
130. Doskonalenie „Dżaksarow” po przygotowaniu ataku.
131. Kombinacja zejścia do nóg po ataku „Dżaksarow”
132. Ćwiczenia kształtujące przy muzyce
133. Kształtowanie prawidłowej postawy ciała – wzmacnianie poszczególnych partii mięśni
134. Skoki na odległość i na wysokość.
135. Zabawy skocznościowe.
136. Rozwijanie wytrzymałości.
137. Trening obwodowy.
138. Siatkówka – małe gry 3 x 3, 4 x 4
139. Siatkówka – małe gry 3 x 3, 4 x 4
140. Wynoszenie na głowie po zejściu bocznym.
141. Ćwiczenia siłowe z pokonywaniem oporu własnego ciała.
142. Praca rąk do przygotowania ataku.
143. Doskonalenie klucza niemieckiego.
144. Rozgrzewka gimnastyczna.
145. Obwody stacyjne.
146. Ćwiczenia w mostach i podporach
147. Rozwijanie gibkości.
148. Badminton – doskonalenie gry.
149. Badminton – doskonalenie gry.
150. Praca rąk w przygotowaniu ataku.
151. Rozwijanie szybkości.
152. Siatkówka – małe gry 3 x 3, 4 x 4
153. Siatkówka – małe gry 3 x 3, 4 x 4
154. Ćwiczenia rozwijające umiejętności działania w różnych płaszczyznach.
155. Nauka skoku – rundak, flick-flack.
156. Stanie na rękach, przerzut bokiem – doskonalenie.
157. Kształtowanie sprawności motorycznej.
158. Akrobatyka – Doskonalenie flick-flack
159. Zabawy zwinnościowe – tory przeszkód.
160. Uchwyt głowa – ręka, prawidłowa pozycja
161. Doskonalenie obejścia z uchwytu ręka-głowa
162. Gry drużynowe – koszykówka zapaśnicza
163. Gry drużynowe – koszykówka zapaśnicza
164. Uchwyt głowa, ręka – nauka wózka przedniego
165. Uchwyt głowa, ręka – nauka wózka przedniego
166. Tenis stołowy – gra szkolna.
167. Tenis stołowy – debel.
168. Nauka i doskonalenie wyjścia „Kolewa”
169. Nauka i doskonalenie wyjścia „Kolewa”
170. Zejście do nogi na wysoko – prawidłowa pozycja
171. Zejście do nogi na wysoko – prawidłowa pozycja
172. Doskonalenie uchwytu głowa – ręka, walki zadaniowe
173. Doskonalenie uchwytu głowa – ręka, walki zadaniowe
174. Doskonalenie młynka w parterze
175. Doskonalenie młynka w parterze
176. Koszykówka – doskonalenie podań, chwytów i poruszania się po boisku w biegu.
177. Koszykówka - gra szkolna
178. Doskonalenie wyjścia „Kolewa” z uchwytu ręki do Dżaksarowa.
179. Doskonalenie wyjścia „Kolewa” z uchwytu ręki do Dżaksarowa.
180. Doskonalenie skoków akrobatycznych w formie toru przeszkód
181. Nauka „flick-flack” z asekuracją
182. Doskonalenie rzutu z dwutaktu po podaniu i przyjęciu piłki – koszykówka.
183. Koszykówka – doskonalimy nauczane elementy w grze.
184. Doskonalenie skoków akrobatycznych – skoki tygrysie, rundak, salta
185. Skoki kuczne i rozkroczne przez skrzynię i kozioł
186. Marszobieg terenowy
187. Marszobieg terenowy
188. Doskonalenie poznanych rzutów z góry: ramię, biodro, wywrotka
189. Doskonalenie poznanych rzutów z góry: ramię, biodro, wywrotka
190. Doskonalenie przygotowania ataku w stójce – praca rękoma
191. Sprowadzenia do parteru
192. Gry i zabawy z muzyką.
193. Ćwiczenia wzmacniające przy muzyce.
194. Wieloboje rzutowe piłkami lekarskimi
195. Doskonalenie „flick-flack” z asekuracją
196. Doskonalenie zejść do nóg – atak/obrona
197. Doskonalenie zejść do nóg – atak/obrona
198. Mała zabawa biegowa
199. Mała zabawa biegowa
200. Doskonalenie wózka w parterze
201. Obrona przed wózkiem
202. Siatkówka – gra szkolna 4 x 4
203. Siatkówka – gra szkolna 4 x 4
204. Bieg terenowy z pokonywaniem przeszkód
205. Ćwiczenia gibkościowe
206. Walki zadaniowe w stójce i parterze
207. Walki zadaniowe w stójce i parterze
208. Lekkoatletyczne formy ruchu – skipy i wieloskoki
209. Lekkoatletyczne formy ruchu – skipy i wieloskoki
210. Piłka ręczna – gra szkolna
211. Piłka ręczna – gra szkolna
212. Kombinacja „Dżaksarow” – rolada – nauka elementu
213. Kombinacja „Dżaksarow” – rolada – nauka elementu
214. Doskonalenie różnych rozwiązań z uchwytu na „Dżaksarow”
215. Doskonalenie różnych rozwiązań z uchwytu na „Dżaksarow”
216. Gry i zabawy – wyścigi o przedłużonym czasie trwania
217. Sztafeta gwiaździsta
218. Piłka nożna – doskonalenie prowadzenia piłki po linii prostej i linii łamanej.
219. Piłka nożna – gra szkolna
220. Zmiany pałeczki sztafetowej
221. Zmiany pałeczki sztafetowej
222. Piramidy dwójkowe.
223. Piramidy grupowe – w zespołach trzy i czteroosobowych
224. Doskonalenie zmian pałeczki sztafetowej
225. Wyścigi sztafetowe
226. Sprowadzenia do parteru- nurki i przeprowadzki
227. Doskonalenie wywrotki
228. Nauka japońskiego klucza
229. Nauka i doskonalenie japońskiego klucza
230. Doskonalenie klucza japońskiego
231. Walki zadaniowe w stójce i parterze
232. Zespołowe Gry Sportowe – Piłka nożna
233. Zespołowe Gry Sportowe – Siatkówka
234. Wielobojowe próby lekkoatletyczne – bieg, skok, rzut
235. Wielobojowe próby lekkoatletyczne – bieg, skok, rzut
236. Doskonalenie klucza japońskiego i tureckiego
237. Doskonalenie klucza japońskiego z kombinacją zebrania ręki.
238. Doskonalenie zejścia do nóg – głowa wewnątrz
239. Doskonalenie klucza tureckiego po ataku nóg z głową wewnątrz.
240. Koszykówka – doskonalenie rzutu z dwutaktu.
241. Koszykówka – gra szkolna
242. Piłka ręczna – doskonalenie gry w obronie.
243. Piłka ręczna – gra szkolna
244. Doskonalenie jazdy na rolkach.
245. Doskonalenie jazdy na rolkach.
246. Zabawowe formy walk
247. Zabawy z mocowaniem
248. Ćwiczenia rozwijające skoczność
249. Skok w dal techniką naturalną – pełna forma
250. Doskonalenie poznanych elementów w parterze
251. Doskonalenie poznanych elementów w stójce
252. Walka szkolna – pełna forma
253. Walka szkolna – pełna forma.
254. Zabawy terenowe „Podchody”
255. Zabawy terenowe „Podchody”
256. Lekcja wg pomysłu nauczyciela
257. Lekcja wg pomysłu nauczyciela.
258. Doskonalenie startu niskiego
259. Bieg sprinterski na odcinkach 30- 40-50 m
260. Próba wytrzymałości ogólnej – test Coopera
261. Ćwiczenia gibkościowe
262. Piłka nożna – doskonalenie podań i przyjmowania piłki w biegu.
263. Piłka nożna – doskonalenie nauczanych elementów w grze.
264. Skok w dal techniką naturalną – rozbieg i odbicie
265. Skok w dal techniką naturalną – odbicie i lądowanie
266. Lekcja wg pomysłu ucznia.
267. Lekcja wg pomysłu ucznia
268. Zakończenie roku szkolnego
269. Zakończenie roku szkolnego

**Przykładowy program nauczania**:

Autorski program nauczania dla klas IV-VI szkoły podstawowej, ze zwiększoną ilością godzin wychowania fizycznego przeznaczoną na szkolenie sportowe w zapasach mgr Elżbiety Garmulewicz SP w Rudzie Śląskiej

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **WRZESIEŃ** | | | |
| **Nr**  **lekcji** | **Data realizacji** | **Temat lekcji** | **Podstawa Programowa** |
|  |  | Bezpieczeństwo podczas zajęć wychowania fizycznego  Zapoznanie uczniów z wymaganiami i kryteriami oceniania |  |
|  |  | Gry i zabawy z mocowaniem i dźwiganiem |  |
|  |  | Piłka ręczna poruszanie się po boisku |  |
|  |  | Piłka ręczna – podania i chwyty |  |
|  |  | Doskonalenie rzutu przez ramię |  |
|  |  | Doskonalenie kluczy na ręce w parterze |  |
|  |  | Piłka ręczna – doskonalenie podań i chwytów |  |
|  |  | Piłka ręczna – nauka kozłowania |  |
|  |  | Lekkoatletyczne formy ruchu – skipy, wieloskoki |  |
|  |  | Mała zabawa biegowa |  |
|  |  | Zabawowe formy walk |  |
|  |  | Fragmenty walk w stójce i parterze |  |
|  |  | Doskonalenie nurka – sprowadzenia do parteru |  |
|  |  | Doskonalenie klucza żebrowego – fragmenty walk |  |
|  |  | Piłka ręczna – doskonalenie podań i chwytów w ruchu |  |
|  |  | Piłka ręczna – gra do pięciu podań |  |
|  |  | Bezpieczeństwo i zasady zachowania się na basenie. |  |
|  |  | Doskonalenie poślizgu na piersiach i plecach |  |
|  |  | Gry i zabawy bieżne w terenie |  |
|  |  | Zmiany pałeczki sztafetowej |  |
|  |  | Postawa zapaśnicza, poruszanie się po macie – niskie zejście przez kolano, wycofanie nóg |  |
|  |  | Doskonalenie zejścia do jednej nogi do powalenia |  |
|  |  | Doskonalenie kluczy na ręce i głowę w parterze |  |
|  |  | Uchwyt „krzyżowy” w stójce – doskonalenie elementu |  |
|  |  | Doskonalenie pływania stylem grzbietowym |  |
|  |  | Koordynacja pracy rąk i nóg w stylu grzbietowym. |  |
|  |  | Piłka ręczna – krycie „każdy swego” |  |
|  |  | Piłka ręczna – nauka rzutu z wyskoku |  |
|  |  | Mała zabawa biegowa. |  |
|  |  | Poruszanie się po macie. Nurki, przeprowadzki. |  |
|  |  | Zmiany pałeczki sztafetowej. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PAŹDZIERNIK** | | | |
| **Nr**  **lekcji** | **Data realizacji** | **Temat lekcji** | **Podstawa Programowa** |
|  |  | Przebieżki, skipy, wieloskoki. |  |
|  |  | Atak, obrona nóg. |  |
|  |  | Obrony przed kluczami w parterze |  |
|  |  | Sprowadzenie do parteru szarpnięciem – przeprowadzka |  |
|  |  | Praca rąk w przygotowaniu ataku. |  |
|  |  | Doskonalenie „walizki” w parterze |  |
|  |  | Walki zadaniowe. |  |
|  |  | Doskonalenie pracy nóg do kraula na grzbiecie. |  |
|  |  | Doskonalenie pracy nóg do kraula na piersiach. |  |
|  |  | Piłka ręczna w formie gier i zabaw. |  |
|  |  | Piłka ręczna w formie gier i zabaw. |  |
|  |  | Gry i zabawy bieżne w terenie. |  |
|  |  | Doskonalenie startu niskiego. |  |
|  |  | Podstawowe zasady gry w badmintona. |  |
|  |  | Sposoby trzymania rakietki. |  |
|  |  | Postawa zapaśnicza, poruszanie się po macie. |  |
|  |  | Doskonalenie zejścia. |  |
|  |  | Doskonalenie sprowadzenia do parteru. |  |
|  |  | Doskonalenie narzutki w parterze. |  |
|  |  | Doskonalenie postawy siatkarskiej. |  |
|  |  | Doskonalenie odbić sposobem górnym. |  |
|  |  | Siatkówka – doskonalenie poruszania się po boisku. |  |
|  |  | Doskonalenie odbić sposobem górnym. |  |
|  |  | Doskonalenie rzutów przez ramię i biodro |  |
|  |  | Doskonalenie rzutów przez ramię i biodro |  |
|  |  | Doskonalenie rzutu z wyskoku. |  |
|  |  | Piłka ręczna – gra uproszczona. |  |
|  |  | Doskonalenie walizki i rolady |  |
|  |  | Walki zadaniowe w stójce i parterze |  |
|  |  | Doskonalenie zejścia do jednej i dwóch nóg |  |
|  |  | Doskonalenie zejścia do jednej i dwóch nóg |  |
|  |  | Doskonalenie pracy nóg do stylu klasycznego |  |
|  |  | Doskonalenie pracy nóg do stylu klasycznego |  |
|  |  | Nauka narzutki za nogę w parterze. |  |
|  |  | Doskonalenie narzutki za nogę w parterze. |  |
|  |  |  |  |
| **LISTOPAD** | | | |
| **Nr**  **lekcji** | **Data realizacji** | **Temat lekcji** | **Podstawa Programowa** |
|  |  | Ćwiczenia siłowe z partnerem (nie obciążać osiowo kręgosłupa!) |  |
|  |  | Rozwijanie zdolności motorycznych na torze przeszkód. |  |
|  |  | Ćwiczenia gibkościowe. |  |
|  |  | Doskonalenie pracy nóg do kraula na grzbiecie. |  |
|  |  | Doskonalenie pracy nóg do kraula na piersiach. |  |
|  |  | Badminton – gra pojedyńcza. |  |
|  |  | Rozwijanie determinacji w dążeniu do celu – zabawy z rywalizacją. |  |
|  |  | Doskonalenie poznanych rzutów – ramię, biodro, „Dżaksarow” |  |
|  |  | Doskonalenie poznanych rzutów – ramię, biodro, „Dżaksarow” |  |
|  |  | Doskonalenie zejścia do nóg |  |
|  |  | Doskonalenie zejścia do nóg |  |
|  |  | Doskonalenie odbić sposobem górnym |  |
|  |  | Doskonalenie odbić sposobem dolnym. |  |
|  |  | Doskonalenie poznanych elementów zwinnościowo – akrobatycznych. |  |
|  |  | Doskonalenie poznanych elementów zwinnościowo – akrobatycznych. |  |
|  |  | Rozwijanie zdolności motorycznych – obwody, tory przeszkód. |  |
|  |  | Piłka ręczna w formie gier i zabaw. |  |
|  |  | Doskonalenie obrony nóg. |  |
|  |  | Młynek – atak, obrona. |  |
|  |  | Praca rąk – przygotowanie ataku w stójce. |  |
|  |  | Praca rąk – przygotowanie ataku w stójce. |  |
|  |  | Siatkówka – nauka zagrywki sposobem dolnym |  |
| **GRUDZIEŃ** | | | |
| **Nr**  **lekcji** | **Data realizacji** | **Temat lekcji** | **Podstawa Programowa** |
|  |  | Siatkówka – nauka zagrywki sposobem dolnym |  |
|  |  | Doskonalenie pracy rąk w stylu klasycznym |  |
|  |  | Nauka oddychania w stylu klasycznym. |  |
|  |  | Gry i zabawy bieżne – sztafety, wyścigi |  |
|  |  | Gry i zabawy bieżne – sztafety, wyścigi |  |
|  |  | Zabieranie rąk w parterze – nauka hamerloka |  |
|  |  | Doskonalenie zabierania rąk w parterze |  |
|  |  | Doskonalenie narzutki w parterze |  |
|  |  | Zabawowe formy walk |  |
|  |  | Doskonalenie skoku startowego |  |
|  |  | Doskonalenie skoku startowego |  |
|  |  | Siatkówka rozgrywanie piłki na trzy odbicia |  |
|  |  | Siatkówka rozgrywanie piłki na trzy odbicia |  |
|  |  | Zasady zachowania się na lodowisku. |  |
|  |  | Jazda na łyżwach. |  |
|  |  | Mini Turniej Zapaśniczy. |  |
|  |  | Walki do punktu, walki kogutów. |  |
|  |  | Doskonalenie skoku startowego |  |
|  |  | Doskonalenie skoku startowego |  |
|  |  | Siatkówka rozgrywanie piłki na trzy odbicia |  |
|  |  | Siatkówka rozgrywanie piłki na trzy odbicia |  |
|  |  | Gry i zabawy na lodzie. |  |
|  |  | Gry i zabawy na lodzie. |  |
|  |  | Doskonalenie stania na rękach, przerzutu bokiem |  |
|  |  | Doskonalenie przewrotów w przód i tył z różnych pozycji |  |
|  |  | Pływanie na dystansie. |  |
|  |  | Pływanie na dystansie. |  |
|  |  | Gry i zabawy z mocowaniem - dentysta, twierdza |  |
|  |  | Zabawowe formy walk |  |
|  |  | Rozwijanie sprawności ogólnej |  |
|  |  | Tory przeszkód wg pomysłu ucznia |  |
|  |  | Siatkówka – małe gry 3 x 3, 4 x 4 |  |
|  |  | Siatkówka – małe gry 3 x 3, 4 x 4 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **STYCZEŃ** | | | | | |
| **Nr**  **lekcji** | **Data realizacji** | | **Temat lekcji** | | **Podstawa Programowa** |
|  |  | | Doskonalenie zejścia do dwóch nóg | |  |
|  |  | | Nauka „Dżaksarow” | |  |
|  |  | | Nauka klucza tureckiego w parterze. | |  |
|  |  | | Nauka klucza tureckiego w parterze. | |  |
|  |  | | Gry i zabawy. | |  |
|  |  | | Zabawy z mocowaniem. | |  |
|  |  | | Gry drużynowe – koszykówka zapaśnicza | |  |
|  |  | | Gry drużynowe – koszykówka zapaśnicza | |  |
|  |  | | Doskonalenie jazdy na łyżwach. | |  |
|  |  | | Wyścigi sztafetowe na łyżwach. | |  |
|  |  | | Wyścigi sztafet pływackich | |  |
|  |  | | Wyścigi sztafet pływackich | |  |
|  |  | | Ćwiczenia kształtujące przy muzyce | |  |
|  |  | | Kształtowanie prawidłowej postawy ciała – wzmacnianie poszczególnych partii mięśni | |  |
|  |  | | Skoki na odległość i na wysokość. | |  |
|  |  | | Zabawy skocznościowe. | |  |
|  |  | | Rozwijanie wytrzymałości. | |  |
|  |  | | Trening obwodowy. | |  |
|  |  | | Wyścigi sztafet pływackich | |  |
|  |  | | Wyścigi sztafet pływackich | |  |
|  |  | | Siatkówka – małe gry 3 x 3, 4 x 4 | |  |
|  |  | | Siatkówka – małe gry 3 x 3, 4 x 4 | |  |
|  |  | | Wynoszenie na głowie po zejściu bocznym. | |  |
|  |  | | Ćwiczenia siłowe z pokonywaniem oporu własnego ciała. | |  |
|  |  | | Praca rąk do przygotowania ataku. | |  |
|  |  | | Doskonalenie klucza niemieckiego. | |  |
|  |  | | Nauka nawrotu do kraula | |  |
|  |  | | Doskonalenie nawrotu do kraula. | |  |
|  |  | | Obwody stacyjne. | |  |
|  |  | | Rozwijanie gibkości. | |  |
|  |
| **LUTY** | | | | | | |
| **Nr**  **lekcji** | | **Data realizacji** | | **Temat lekcji** | **Podstawa Programowa** | |
|  | |  | | Badminton – doskonalenie gry. |  | |
|  | |  | | Badminton – doskonalenie gry. |  | |
|  | |  | | Praca rąk w przygotowaniu ataku. |  | |
|  | |  | | Rozwijanie szybkości. |  | |
|  | |  | | Gry i zabawy – wyścigi sztafetowe w wodzie. |  | |
|  | |  | | Gry i zabawy – wyścigi sztafetowe w wodzie. |  | |
|  | |  | | Siatkówka – małe gry 3 x 3, 4 x 4 |  | |
|  | |  | | Siatkówka – małe gry 3 x 3, 4 x 4 |  | |
|  | |  | | Ćwiczenia rozwijające umiejętności działania w różnych płaszczyznach. |  | |
|  | |  | | Nauka skoku – rundak, fiflak. |  | |
|  | |  | | Stanie na rękach, przerzut bokiem – doskonalenie. |  | |
|  | |  | | Kształtowanie sprawności motorycznej. |  | |
|  | |  | | Akrobatyka – Doskonalenie fiflaka |  | |
|  | |  | | Zabawy zwinnościowe – tory przeszkód. |  | |
|  | |  | | Uchwyt głowa – ręka, prawidłowa pozycja |  | |
|  | |  | | Doskonalenie obejścia z uchwytu reka-głowa |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MARZEC** | | | | |
| **Nr**  **lekcji** | **Data realizacji** | **Temat lekcji** | | **Podstawa Programowa** |
|  |  | Gry drużynowe – koszykówka zapaśnicza | |  |
|  |  | Gry drużynowe – koszykówka zapaśnicza | |  |
|  |  | Koordynacja pracy rąk i nóg w stylu grzbietowym | |  |
|  |  | Koordynacja pracy rąk i nóg w stylu grzbietowym | |  |
|  |  | Uchwyt głowa – nauka wózka przedniego | |  |
|  |  | Uchwyt głowa – nauka wózka przedniego | |  |
|  |  | Nauka i doskonalenie wyjścia Kolewa | |  |
|  |  | Nauka i doskonalenie wyjścia Kolewa | |  |
|  |  | Zejście do nogi na wysoko – prawidłowa pozycja | |  |
|  |  | Zejście do nogi na wysoko – prawidłowa pozycja | |  |
|  |  | Koordynacja pracy rąk i nóg w stylu dowolnym | |  |
|  |  | Koordynacja pracy rąk i nóg w stylu dowolnym | |  |
|  |  | Doskonalenie uchwytu głowa – ręka, walki zadaniowe | |  |
|  |  | Doskonalenie uchwytu głowa – ręka, walki zadaniowe | |  |
|  |  | Doskonalenie młynka w parterze |  | |
|  |  | Doskonalenie młynka w parterze |  | |
|  |  | Koszykówka - gra szkolna |  | |
|  |  | Koszykówka - gra szkolna |  | |
|  |  | Doskonalenie skoków akrobatycznych w formie toru przeszkód |  | |
|  |  | Nauka flick-flack z asekuracją |  | |
|  |  | Gry i zabawy – wyścigi, sztafety w wodzie |  | |
|  |  | Gry i zabawy – wyścigi, sztafety w wodzie |  | |
|  |  | Nawroty w stylu dowolnym i grzbietowym |  | |
|  |  | Nawroty w stylu dowolnym i grzbietowym |  | |
|  |  | Doskonalenie skoków akrobatycznych – skoki tygrysie, salta |  | |
|  |  | Skoki kuczne i rozkroczne przez skrzynię i kozioł |  | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **KWIECIEŃ** | | | |
| **Nr**  **lekcji** | **Data realizacji** | **Temat lekcji** | **Podstawa Programowa** |
|  |  | Marszobieg terenowy |  |
|  |  | Marszobieg terenowy |  |
|  |  | Sprawdzian klas szóstych |  |
|  |  | Sprawdzian klas szóstych |  |
|  |  | Nauka i doskonalenie nawrotu do kraula |  |
|  |  | Nauka i doskonalenie nawrotu do kraula |  |
|  |  | Doskonalenie poznanych rzutów z góry: ramię, biodro, wywrotka |  |
|  |  | Doskonalenie poznanych rzutów z góry: ramię, biodro, wywrotka |  |
|  |  | Doskonalenie przygotowania ataku w stójce – praca rękoma |  |
|  |  | Sprowadzenia do parteru |  |
|  |  | Wieloboje rzutowe piłkami lekarskimi |  |
|  |  | Doskonalenie flick-flack z asekuracją |  |
|  |  | Nauka i doskonalenie nawrotu do grzbietu |  |
|  |  | Nauka i doskonalenie nawrotu do grzbietu |  |
|  |  | Doskonalenie zejść do nóg – atak/obrona |  |
|  |  | Doskonalenie zejść do nóg – atak/obrona |  |
|  |  | Mała zabawa biegowa |  |
|  |  | Mała zabawa biegowa |  |
|  |  | Doskonalenie wózka w parterze |  |
|  |  | Obrona przed wózkiem |  |
|  |  | Starty i nawroty w kraulu i grzbiecie |  |
|  |  | Starty i nawroty w kraulu i grzbiecie |  |
|  |  | Siatkówka – gra szkolna 4 x 4 |  |
|  |  | Siatkówka – gra szkolna 4 x 4 |  |
|  |  | Bieg terenowy z pokonywaniem przeszkód |  |
|  |  | Ćwiczenia gibkościowe |  |
|  |  | Walki zadaniowe w stójce i parterze |  |
|  |  | Walki zadaniowe w stójce i parterze |  |
|  |  | Oddech w stylu klasycznym |  |
|  |  | Oddech w stylu klasycznym |  |
|  |  | Lekkoatletyczne formy ruchu – skipy i wieloskoki |  |
|  |  | Lekkoatletyczne formy ruchu – skipy i wieloskoki |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **MAJ** | | | |
| **Nr lekcji** | **Data realizacji** | **Temat lekcji** |  |
|  |  | Praca ramion do stylu klasycznego |  |
|  |  | Praca ramion do stylu klasycznego |  |
|  |  | Piłka ręczna – gra szkolna |  |
|  |  | Piłka ręczna – gra szkolna |  |
|  |  | Kombinacja „Dżaksarow” – rolada – nauka elementu |  |
|  |  | Kombinacja „Dżaksarow” – rolada – nauka elementu |  |
|  |  | Doskonalenie różnych rozwiązań z uchwytu na „Dżaksarow” |  |
|  |  | Doskonalenie różnych rozwiązań z uchwytu na „Dżaksarow” |  |
|  |  | Praca nóg do stylu klasycznego połączona z oddechem |  |
|  |  | Praca nóg do stylu klasycznego połączona z oddechem |  |
|  |  | Gry i zabawy – wyścigi o przedłużonym czasie trwania |  |
|  |  | Sztafeta gwiaździsta |  |
|  |  | Piłka nożna – doskonalenie prowadzenia piłki po linii prostej i linii łamanej. |  |
|  |  | Piłka nożna – gra szkolna |  |
|  |  | Zmiany pałeczki sztafetowej |  |
|  |  | Zmiany pałeczki sztafetowej |  |
|  |  | Doskonalenie zmian pałeczki sztafetowej |  |
|  |  | Wyścigi sztafetowe |  |
|  |  | Sprowadzenia do parteru- nurki i przeprowadzki |  |
|  |  | Doskonalenie wywrotki |  |
|  |  | Nauka japońskiego klucza |  |
|  |  | Nauka i doskonalenie japońskiego klucza |  |
|  |  | Koordynacja pracy ramion, nóg |  |
|  |  | Koordynacja pracy ramion, nóg |  |
|  |  | Doskonalenie klucza japońskiego |  |
|  |  | Walki zadaniowe w stójce i parterze |  |
|  |  | Zespołowe Gry Sportowe – Piłka nożna |  |
|  |  | Zespołowe Gry Sportowe – Siatkówka |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CZERWIEC** | | | |
| **Nr lekcji** | **Data realizacji** | **Temat lekcji** |  |
|  |  | Doskonalenie koordynacji pracy ramion, nóg |  |
|  |  | Doskonalenie koordynacji pracy ramion, nóg |  |
|  |  | Wielobojowe próby lekkoatletyczne – bieg, skok, rzut |  |
|  |  | Wielobojowe próby lekkoatletyczne – bieg, skok, rzut |  |
|  |  | Doskonalenie klucza japońskiego i tureckiego |  |
|  |  | Doskonalenie zejścia do nóg – głowa wewnątrz |  |
|  |  | Koszykówka – gra szkolna |  |
|  |  | Piłka ręczna – gra szkolna |  |
|  |  | Skoki i nurkowanie do wody głębokiej |  |
|  |  | Skoki i nurkowanie do wody głębokiej |  |
|  |  | Zabawowe formy walk |  |
|  |  | Zabawy z mocowaniem |  |
|  |  | Ćwiczenia rozwijające skoczność |  |
|  |  | Skok w dal techniką naturalną – pełna forma |  |
|  |  | Doskonalenie poznanych elementów w parterze |  |
|  |  | Doskonalenie poznanych elementów w stójce |  |
|  |  | Starty i nawroty |  |
|  |  | Starty i nawroty |  |
|  |  | Zabawy terenowe „Podchody” |  |
|  |  | Zabawy terenowe „Podchody” |  |
|  |  | Doskonalenie startu niskiego |  |
|  |  | Bieg sprinterski na odcinkach 30- 40-50 m |  |
|  |  | Próba wytrzymałości ogólnej – test Coopera |  |
|  |  | Ćwiczenia gibkościowe |  |
|  |  | Bezpieczeństwo na akwenach wodnych |  |
|  |  | Doskonalenie poznanych technik pływackich. |  |
|  |  | Skok w dal techniką naturalną – rozbieg i odbicie |  |
|  |  | Skok w dal techniką naturalną – odbicie i lądowanie | |
|  |  | Zakończenie roku szkolnego | |
|  |  | Zakończenie roku szkolnego | |

1. **ZAŁĄCZNIKI**

* **GRY I ZABAWY Z MOCOWANIEM – Opracował trener Jan Godlewski**
* **ZESTAW ĆWICZEŃ Z PARTNEREM „ABC” - Opracował trener Jan Godlewski**
* **UWAGI METODYCZNE DO PRACY Z 12-14 LATKAMI - Opracował trener Jan Godlewski**
* **PROPOZYCJE MIKROCYKLU TRENINGOWEGO - Opracował trener Jan Godlewski**
* **PROPOZYCJA PROGRAMU ZGRUPOWANIA FERIE 2017 - Opracował trener Jan Godlewski**