OŚRODKI SZKOLENIOWE PIŁKI RĘCZNEJ

Józef Kulik,
Krystyna Kulik

2017

PROGRAM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SZKOLENIA SPORTOWEGO W GIMNAZJUM I LICEUM SPORTOWYM O PROFILU PIŁKI RĘCZNEJ

dedykowany oddziałom sportowym, szkołom sportowym, oddziałom mistrzostwa sportowego, ośrodkom szkolenia w piłce ręcznej

CZĘŚĆ II
7 KLASA SZKOŁY PODSTAWOWEJ I GIMNAZJUM

Do roku 2019/2020 nazewnictwo w programie powinno zostać zmienione odpowiednio:

- I klasa gimnazjum na VII klasa szkoły podstawowej;
- II klasa gimnazjum na VIII klasa szkoły podstawowej;
- III klasa gimnazjum na I klasa ponadgimnazjalna;
- I klasa ponadgimnazjalna na II klasa ponadgimnazjalna;
- II klasa ponadgimnazjalna na III klasa ponadgimnazjalna;
- III klasa ponadgimnazjalna na IV klasa ponadgimnazjalna.

O AUTORACH

Józef Kulik – absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Gdańsku**,** trener piłki ręcznej klasy mistrzowskiej, nauczyciel wychowania fizycznego w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych nr 10 w Łodzi. Posiada długoletnie doświadczenie zawodowe w pracy trenerskiej z zespołami młodzieżowymi i seniorskimi zarówno w Polsce jak i w Niemczech. Trener klasy sportowej o profilu piłki ręcznej w liceum i gimnazjum. Współautor *Programu wychowania fizycznego w liceum sportowym o profilu piłki ręcznej*, zatwierdzonego przez MENiS w 2004 roku. Prowadzi szkolenia dla nauczycieli wychowania fizycznego łódzkich szkół oraz ogólnopolskie kursokonferencje dla trenerów piłki ręcznej. Były zawodnik ChKS Łódź oraz KS Anilana Łódź.

Krystyna Kulik – absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, trener II klasy, nauczyciel wychowania fizycznego w Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 5 w Łodzi, doradca metodyczny Łódzkiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli i Kształcenia Praktycznego. Prowadziła szkolenia dla nauczycieli wychowania fizycznego i rad pedagogicznych łódzkich szkół. Współautorka *Programu wychowania fizycznego w liceum sportowym o profilu piłki ręcznej*, zatwierdzonego przez MENiS w 2004 roku i innych innowacji pedagogicznych o charakterze programowym. W latach siedemdziesiątych reprezentantka Polski w piłce siatkowej.

SPIS TREŚCI:

1. **WSTĘP** ……. 5
2. **OPIS PROGRAMU I ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE**…….. 7
3. **CELE OGÓLNE** ……. 11
4. **CELE KSZTAŁCENIA**…… 11
5. **TREŚCI PROGRAMOWE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA** ……..12

I. SPRAWNOŚĆ KONDYCYJNO-KOORDYNACYJNA. ZDROWIE…… 12

- siła
- skoczność
- szybkość
- wytrzymałość
- koordynacja
- gibkość
- zdrowie

II. UMIEJĘTNOŚCI O CHARAKTERZE REKREACYJNO-SPORTOWYM ZESPOŁOWE WSPÓŁDZIAŁANIE W GRACH SPORTOWYCH…….. 14

- Piłka siatkowa
- Koszykówka
- Piłka nożna
- Gimnastyka
- Lekkoatletyka i atletyka terenowa
- Ruch przy muzyce
- Sporty uzupełniające (do wyboru)

III. TECHNIKA I TAKTYKA PIŁKI RĘCZNEJ……..... 16

A. TECHNIKA…… 17

- Klasa I, II (VII-VII SP)
- Klasa III (I PGM)

B. TAKTYKA…… 20

- Klasa I, II (VII-VII SP)
- Klasa III (I PGM)

IV. PRZEKAZ WIADOMOŚCI I KSZTAŁTOWANIE POSTAW……. 22

6. **ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA** …… …… ……. 23
7. **PROPOZYCJA OCENIANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIA** …… 25
8. **PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW**…….. 26
9. **PROJEKT EWALUACJI**…… 28
10. **BIBLIOGRAFIA**…… 29
11. **ZAŁĄZCNIK**.....30

„ Sport jest częścią dziedzictwa każdego człowieka, nic nigdy go nie zastąpi”

Pierre de Coubertain

1. WSTĘP

Przełom XX i XXI wieku przyniósł ze sobą duży postęp w rozwoju wiedzy i techniki, który wpłynął na tempo zmian w wielu dziedzinach życia społecznego. Dla nas nauczycieli, szczególnie istotne są przeobrażenia dokonujące się we wszystkich sferach związanych z kształceniem i wychowaniem. Przemiany dokonujące się w polskiej oświacie stawiają nauczycieli wobec konieczności *weryfikacji dotychczasowych sposobów kształcenia* oraz poszukiwania nowych, własnych metod. Wiedza i umiejętności zdobyte podczas studiów stają się jedynie punktem wyjścia do zmagań z pracą i wstępem do szeroko pojętego samokształcenia, które przebiegać powinno systematycznie, pod kątem stale zmieniających się potrzeb. Na współczesnej szkole spoczywa obowiązek podejmowania wciąż nowych przedsięwzięć, które mają sprostać nie tylko aktualnym społecznym oczekiwaniom ale i zainteresowaniom ucznia. Tworzenie klas i szkół sportowych jest przykładem takich przedsięwzięć. Mają one na celu zaspokojenie potrzeb edukacyjnych uczniów szczególnie uzdolnionych sportowo i dają możliwość pełniejszego rozwoju ich kierunkowych predyspozycji. Profesor Kazimierz Denek w 1997 roku napisał:
„Wyzwaniom XXI wieku może sprostać tylko człowiek odpowiednio wychowany, wielostronnie wykształcony i kompetentny (wiek XXI będzie wiekiem kompetencji) samodzielny, zdolny do myślenia w kategoriach innowacyjnych i alternatywnych, sprawny, wrażliwy na wartości, uznający je za drogowskazy postępowania w życiu, czyli pełny.”
Dlatego też współczesny nauczyciel, aby móc kształtować kompetencje ucznia powinien sam być człowiekiem „pełnym” i kompetentnym, dążyć do osiągnięcia takiego poziomu wiedzy, umiejętności, dyspozycji sprawnościowych i uznawanych wartości, które zagwarantują skuteczną realizację założonych celów.

Szczególnie ważne jest to w przypadku nauczycieli sportu czyli trenerów, zwłaszcza grup młodzieżowych, realizujących złożony proces pedagogiczny jakim jest trening. Trener jest twórcą i animatorem tego procesu, w którym poprzez nauczanie, doskonalenie, wychowanie, udział w zawodach oraz bardzo istotny - proces odnowy i wypoczynku, wpływa na kształcenie i doskonalenie u zawodnika cech, umiejętności, sprawności i zdolności potrzebnych w danej dyscyplinie sportu. O pracy trenera świadczą rezultaty osiągane przez jego podopiecznych, ale to nie tylko one są wykładnikiem jego możliwości. Praktyka życia codziennego pokazuje, że ogromne znaczenie dla rozwoju młodego człowieka mają jego relacje z trenerem. Prezentowane przez trenera wartości moralne, osobowość, wiedza, i umiejętności wpływają na kształtowanie się postaw i zachowań wychowanka. Staje się on wzorcem i często jedynym autorytetem w życiu młodego sportowca, bo jak pisze w *„Autorytecie trenera”* Bogdan Lemanowicz: „samo uprawianie sportu – bez odpowiedniego oddziaływania wychowawczego – nie kształtuje „samoczynnie” wartościowego człowieka. (…) Wielu zawodników odchodzi od sportu nie osiągnąwszy znaczących wyników, a mimo to do końca życia czują się wychowankami swojego trenera. (…) Trener musi być autorytetem. Jest nauczycielem, dużo częściej naśladowanym przez swych zawodników niż nauczyciele szkolni. Naśladownictwo to nie ogranicza się tylko do działalności sportowo ruchowej, ale również są to gesty, słowa, zachowania. Trener musi więc być dobrym pedagogiem, znać zasady procesu treningowego, znać siebie, a przede wszystkim znać swych zawodników - uczniów oraz sposoby komunikowania się z nimi. ”

Niestety bywa też tak, że brak umiejętności z zakresu np. planowania pracy, niechęć trenera do zmian wyrażająca się postawą „ja wiem najlepiej,” posługiwanie się

nieadekwatnymi do potrzeb metodami pracy, prezentowanie manierycznego stylu zachowań, powoduje, że *młody człowiek rezygnuje z próby własnych sił w jednej z najszlachetniejszych i najtrudniejszych aktywności życiowych jakim jest trening sportowy.*
Świadomość tej odpowiedzialności oraz roli jaką pełni sport w kształtowaniu postaw i systemu wartości młodego pokolenia, jest wystarczającym powodem, aby żądać od trenerów ustawicznego doskonalenia się w celu zwiększania swoich kompetencji, skuteczności i jakości działania na miarę XXI wieku.

Pomimo zawsze ogromnej presji na wynik, celem sportu szkolnego i jednocześnie sensem pracy trenera szkolnych grup młodzieżowych, powinno być kształtowanie u wychowanków pożądanych postaw i zachowań oraz systematyczne zwiększanie poziomu ogólnej sprawności fizycznej, co gwarantuje lepszą jakość życia w przyszłości.

Proponowany program ma za zadanie kształtowanie nie tylko konkretnych umiejętności techniczno-taktycznych z zakresu piłki ręcznej pozwalających na osiąganie wysokich wyników w rywalizacji sportowej, ale i kształtowanie aktywnych postaw do zdrowia i sprawności fizycznej tak, aby uczeń chciał, potrafił oraz wiedział jak, samodzielnie i aktywnie uczestniczyć w kulturze fizycznej w przyszłości, już po zakończeniu nauki w szkole i przygody ze sportem.

2. OPIS PROGRAMU I ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE

„Program wychowania fizycznego w gimnazjum sportowym o profilu piłki ręcznej” stanowi propozycję połączenia w jednym dokumencie programowym treści i celów wychowania fizycznego i szkolenia sportowego z zakresu konkretnej dyscypliny sportowej. Jest spójny z „*Programem wychowania fizycznego dla liceum sportowego o profilu piłki ręcznej”* i posiada podobną budowę i układ treści. Tworzy całościową propozycję programową dla zajęć z wychowania fizycznego ukierunkowanych na rozwijanie uzdolnień i zainteresowań sportowych uczniów na III etapie edukacji.

Mając na uwadze fakt, że „nie ma wychowania bez wychowania fizycznego” (*Deklaracja Madrycka EUPEA*), autorzy są przekonani, że skuteczność realizacji zadań programowych zależy w dużym stopniu od osobowości nauczyciela – trenera, określanej poziomem czynników determinujących jego autorytet takich jak: rzetelna wiedza, pracowitość, sumienność w wypełnianiu obowiązków, takt w postępowaniu. Na bazie rozumienia znaczenia i roli sportu w procesie dydaktyczno-wychowawczym młodzieży oraz świadomej celów, odpowiednio zorganizowanej i zaplanowanej pracy, program ten może stanowić narzędzie w kształtowaniu pożądanych postaw, kompetencji kluczowych i umiejętności sportowych uczniów.

Szkolenie sportowe, w odróżnieniu od czterech etapów edukacyjnych w kształceniu ogólnym, zostało przez Związek Piłki Ręcznej podzielone na sześć etapów w edukacji sportowej:

- I etap - *gry i zabawy ukierunkowane* na piłkę ręczną, – klasy I – IV (wiek 8 – 11 lat),
- II etap - *wczesna specjalizacja,* klasy V – VI (wiek 12 – 13 lat),
- **III etap** - *diagnozowanie i trening ukierunkowany* **- klasy VII szkoły podstawowej – II gimnazjum** (wiek 14 – 15 lat),
- **IV etap** - *wstępna specjalizacja* **– klasa III gimnazjum** i I liceum (wiek 16 – 17 lat**),** kategoria juniora młodszego,
- V etap - *szkolenie specjalistyczne* – klasy II - III liceum (wiek 18 – 19 lat), kategoria juniora starszego,
- VI etap – *mistrzowski* (od 19 roku życia).

Program obejmuje zatem III i IV etap szkolenia sportowego i przeznaczony jest do realizacji w klasach i szkołach sportowych na III etapie edukacji, na poziomie VII klasy szkoły podstawowej i gimnazjum, w wymiarze co najmniej 10-ciu godzin tygodniowo (obligatoryjne 4 godziny wychowania fizycznego + 6 godzin treningu sportowego), w systemie klasowo-lekcyjnym, w trzyletnim cyklu kształcenia ogólnego.

Niniejszy program zakłada realizacje programu bez zajęć do wyboru. W programie uwzględniono następujący wymiar godzin:

- minimalna liczba godzin w całym cyklu edukacyjnym – 408 obligatoryjnych plus 612 godzin przeznaczonych na szkolenie sportowe,

- tygodniowa liczna godzin – 4 obligatoryjne godziny plus 6 godzin przeznaczonych na szkolenie sportowe,

- tygodnie dydaktyczne w jednym roku szkolnym – 34;

BUDŻET GODZIN - lekcje bez zajęć do wyboru

Przedmiot	Klasa 7 SP	Klasa II	Klasa III	34 tygodnie dydaktyczne Razem
Wychowanie fizyczne + szkolenie sportowe	4 + 6 (136+204)	4 + 6 (136+204)	4 + 6 (136+204)	408 + 612 (1020)

Wybór organizacyjny realizacji programu nauczania z wychowania fizycznego bez zajęć do wyboru wynika z ukierunkowanego rozwijania uzdolnień uczniów i nie przekreśla zaspokajania zainteresowań i motywacji uczniów.

Przykładowy podział godzin na realizacje podstawy programowej i szkolenia sportowego w III etapie edukacyjnym

Dyscyplina	Klasa	Diagnoza sprawności	Trening zdrowotny	Sporty całego życia	Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	Sport	Edukacja zdrowotna
Piłka ręczna – szkolenie sportowe	VII	4	4	204	3	-	Realizacja treści nauczania w dowolnym semestrze lub poszczególnych klasach.
	II	4	4	204	3	-	
	III	3	4	204	3	-	
Piłka siatkowa	VII	1	2	12	1	3	
	II	1	1	12	1	4	
	III	-	1	12	1	4	
Koszykówka	VII	1	2	12	1	3	
	II	1	1	12	1	4	
	III	-	1	12	1	4	
Unihokej	VII	1	1	12	1	3	
	II	1	1	12	1	2	
	III	-	1	12	1	2	
Piłka nożna	VII	1	2	12	1	3	
	II	1	1	12	1	4	
	III	-	1	12	1	4	
Gimnastyka	VII	2	3	-	2	-	
	II	2	3	-	2	-	
	III	2	2	-	1	-	
Siłownia	VII	3	3	2	3	-	
	II	4	3	2	4	-	
	III	4	2	3	4	-	
Lekkoaatletyka	VII	2	2	2	1	-	
	II	2	1	2	1	-	
	III	2	1	1	1	-	
Testy sprawności fizycznej	VII	2	3	-	-	-	
	II	2	3	-	-	-	
	III	2	3	-	-	-	
Ruch przy muzyce	VII	-	-	-	1	-	
	II	-	-	-	1	-	
	III	-	-	-	-	-	
Rekreacja/sporty uzupełniające	VII	1	1	3	2	4	
	II	-	2	3	2	4	
	III	-	2	4	1	4	
Łączna liczba godzin	**VII -III**	**49**	**63**	**778**	**48**	**52**	**30**

Oferta nauki w I klasie sportowej o profilu piłki ręcznej w gimnazjum powinna dotyczyć uczniów:

- objętych planowym szkoleniem w szkołach podstawowych,
- nieobjętych wcześniejszym szkoleniem, ale chętnych, uzdolnionych ruchowo i posiadających odpowiednie predyspozycje do uprawiania tej dyscypliny.

Nabór powinien odbyć się drogą diagnozowania poprzez:

- sprawnościowy test kwalifikacyjny do I klasy gimnazjum, badania lekarskie,
- oraz poprzedzony takimi działaniami jak:
  - rozmowy z nauczycielami wychowania fizycznego w szkołach podstawowych,
  - obserwacja uczniów w czasie zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych,
  - obserwacja zawodów szkolnych i międzyszkolnych.

Uczniowie zakwalifikowani do klas i szkół sportowych, szkół mistrzostwa sportowego, powinni posiadać zgodę rodziców oraz pozytywną opinię lekarza. Prowadzący zajęcia muszą legitymować się dyplomem ukończenia studiów wyższych z zakresu wychowania fizycznego oraz uprawnieniami trenera lub instruktora ze specjalnością piłki ręcznej. Realizacja programu wymaga również odpowiedniej bazy treningowej: hali sportowej z pełnowymiarowym boiskiem do gry w piłkę ręczną, siłownię oraz miejsca do treningu lekkoatletycznego (najlepiej stadion lekkoatletyczny).

W ramach rocznego programu szkolenia sportowego zakłada się zorganizowanie dla uczniów dwóch obozów szkoleniowych, letniego i zimowego. W programie letnich obozów sportowych należy uwzględnić zajęcia z zakresu sportów wodnych jak np. kajaki, pływanie, a zimą – z zakresu sportów zimowych takich jak łyżwiarstwo czy narciarstwo.

Autorzy programu kładą duży nacisk na systematyczne kształtowanie umiejętności z zakresu sprawności ogólnej, zwłaszcza gimnastycznej, uważając ją nie tylko za szczególnie istotną w rozwoju psychoruchowym młodego człowieka, ale **znacząco wspomagającą specjalistyczne szkolenie ukierunkowane na piłkę ręczną.**

W trakcie realizacji procesu szkolenia sportowego zalecamy:

- systematyczne doskonalenie sprawności gimnastycznej w zakresie podstawowych umiejętności akrobatycznych (budowa prostych piramid, przerzuty, przewroty, stanie na RR, wychwyt z karku itp.) i ćwiczeń na przyrządach (skrzynia, kozioł, trampolina, drążek)
- w doskonaleniu umiejętności technicznych gry w piłkę ręczną - łączenie zadań w formie ścisłej z zadaniami sprawnościowymi,
- stosowanie aerobiku i step aerobiku jako głównej metody doskonalenia koordynacji ruchowej (szczególnie polecamy w grupach chłopców).

Zajęcia z aerobiku powinna przeprowadzać osoba specjalizująca się w tej dziedzinie.

Cele szczegółowe określają oczekiwane osiągnięcia ucznia i służą realizacji treści kształcenia w następujących działach programowych:

I. Sprawność kondycyjno-koordynacyjna. Zdrowie.
II. Umiejętności o charakterze rekreacyjno-sportowym - zespołowe współdziałanie w grach sportowych.
III. Technika i taktyka piłki ręcznej
IV. Przekaz wiadomości i kształtowanie postaw

Program może być realizowany również w klasach niesportowych, po przystosowaniu do potrzeb, warunków i możliwości danej grupy przez nauczyciela wychowania fizycznego. Nauczyciele-trenerzy tworzą własne, roczne plany pracy dla każdej klasy, według przeprowadzonej diagnozy potrzeb i możliwości uczniów, przeznaczając odpowiednią ilość godzin na poszczególne działy programowe i cykle zajęć.

3. CELE OGÓLNE

- Wdrażanie młodzieży do całożyciowego, samodzielnego i przynoszącego satysfakcję uczestnictwa w kulturze fizycznej.
- Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego młodzieży.
- Rozwijanie zainteresowań i uzdolnień sportowych uczniów.
- Wspomaganie procesu wychowawczego młodego pokolenia - zapobieganie negatywnym skutkom braku właściwego zagospodarowania czasu wolnego.
- Wspomaganie rozwoju piłki ręcznej w Polsce w kontekście jej olimpijskich tradycji i ostatnich sukcesów narodowej reprezentacji.
- Upowszechnianie piłki ręcznej jako alternatywnej formy ruchu na zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.

4. CELE KSZTAŁCENIA

- Kształtowanie podstawowych umiejętności technicznych i taktycznych gier ze szczególnym uwzględnieniem piłki ręcznej.
- Kształtowanie dążeń ucznia do osiągnięcia mistrzostwa sportowego w piłce ręcznej.
- Kształtowanie umiejętności łączenia i samodzielnego stosowania w praktyce wiadomości z różnych dziedzin wiedzy w zakresie:
  - organizacji pracy i wypoczynku,
  - aktywności fizycznej i zdrowia człowieka,
  - samokontroli bieżącego stanu organizmu na podstawie prostych prób czynnościowych i pomiaru tętna
  - dbałości o prawidłową postawę,
  - zasad higieny,
  - diagnozowania własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych.
- Wpływanie na rozwój osobowościowy ucznia z uwzględnieniem jego indywidualnych możliwości psychofizycznych w szczególności zdolności koordynacyjno - kondycyjnych.
- Kształtowanie w oparciu o wartości tkwiące w sporcie postaw moralnych i społecznych oraz umiejętności kluczowych:
  - efektywnego współdziałania w zespole i pracy w grupie,
  - budowania więzi międzyludzkich,
  - skutecznego porozumiewania się,
  - podejmowania indywidualnych i grupowych decyzji,
  - skutecznego działania na gruncie zachowania obowiązujących norm, poznawanie przepisów i zasad różnych gier,
  - planowania, organizowania własnych działań i przyjmowania za nie coraz większej odpowiedzialności,
  - prezentacji siebie i publicznych wystąpień,
  - stosowania zasad fair play,
  - kulturalnego kibicowania.
- Kształtowanie poczucia lojalności, solidarności wobec członków zespołu, przy jednoczesnym uświadamianiu sobie ich granic.

5. TREŚCI PROGRAMOWE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

I. SPRAWNOŚĆ KONDYCYJNO-KOORDYNACYJNA. ZDROWIE.

KLASA VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ i II – III GIMNAZJUM

- Kształtowanie umiejętności łączenia i samodzielnego stosowania w praktyce wiadomości z różnych dziedzin wiedzy.

I.1 SIŁA – dynamiczne i statyczne formy ruchu

- **Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ramion i obręczy barkowej:**
  - uginanie ramion w podporze przodem z klaśnięciem (pompki),
  - podskoki na rękach – bokiem w lewo w prawo z pomocą współćwiczącego,
  - podskoki na rękach – w przód i w tył z pomocą współćwiczącego,
  - podchodzenie i schodzenie na rękach po pochylni z ławki gimnastycznej z pomocą współćwiczącego,
  - zwis na drążku podciąganie oburącz,
  - rzuty piłką lekarską w przód znad głowy (2 -3 kg),
  - rzuty i podania piłką 1 kg,
  - pad siatkarski,
  - krążenia, wznosy, wymachy i wyprosty ramion z obciążeniem typu hantle, elastyczne gumy, ekspandory,
  - ćwiczenia na przyrządzie typu „atlas".
- **Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg:**
  - przysiady, półprzysiady z przyborem i ze współćwiczącym,
  - podskoki, przeskoki, wyskoki dosiężne bez obciążenia,
  - podejścia i podbiegi pod wzniesienia,
  - ćwiczenia z obniżoną pracą nóg,
  - ćwiczenia na przyrządzie typu „atlas".
- **Ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia (brzucha i grzbietu):**
  - opady, skłony, skręty, skrętoskłony w różnych płaszczyznach, bez i z obciążeniem, (np. piłki lekarskie, sztanga lekka),
  - w leżeniu przodem i tyłem, wznosy tułowia, unoszenie nóg i rąk z zastosowaniem piłek lekarskich,
  - krążenia tułowia z piłką lekarską,
  - ćwiczenia ze współćwiczącym,
  - ćwiczenia na przyrządzie typu „atlas".
- **Ćwiczenia wzmacniająco-stabilizujące główne partie mięśniowe i układ ruchowy z wykorzystaniem napięć izometrycznych.**

I.2 SKOCZNOŚĆ - moc

- Skoki:
  - w miejscu, jednonóż i obunóż, naprzemianstronne,
  - z rozbiegu do piaskownicy.
  - sytuacyjne – głównie w treningu terenowym, wykorzystując naturalne przeszkody.
- Wieloskoki płaskie:
  - z miejsca, z rozbiegu, na odległość, na miękkim podłożu,
  - przez przeszkody terenowe: z miejsca i z rozbiegu, jedno- i obunóż,

- przez przybory (piłki lekarskie, ławki gimnastyczne, płotki niskie, części skrzyni gimnastycznych).
- Ćwiczenia techniczno - skocznościowe w zadaniach kompleksowych (np. seria skoków przez płotki niskie zakończone zwodem i rzutem na bramkę).

I.3 SZYBKOŚĆ – cykliczne i acykliczne formy ruchu.

- Reagowanie na sygnały akustyczne i optyczne:
  - starty sytuacyjne z różnych pozycji,
  - szybka zmiana pozycji ciała.
- Biegi
  - biegi z wykorzystaniem pochyłości terenu,
  - biegi po prostej i po łuku,
  - stary i biegi z maksymalną szybkością (metoda powtórzeniowa i interwałowa),
  - pokonywanie krótkich odcinków z nabiegu (biegi „lotne”),
  - biegi z przyspieszeniami (bieg z „wyłączeniem”),
  - skippingi,
  - gry i zabawy o akcencie szybkościowo - orientacyjnym.

I.4 WYTRZYMAŁOŚĆ – formy ruchu aerobowe i anareobowe.

- Biegi ciągłe na długich dystansach z wykorzystaniem ukształtowania terenu oraz stadionu lekkoatletycznego,
  - marszobiegi,
  - CroossFit,
  - biegi przełajowe,
  - zabawy biegowe z elementami atletyki terenowej i ćwiczeniami ogólnorozwojowymi,
  - wielokrotne przebieżki na długich odcinkach,
  - trening obwodowy,
  - różne formy gier zespołowych.

I.5 KOORDYNACJA

- Aerobik i step aerobik - łączenie ruchów i ćwiczeń w układy, z zachowaniem tempa i kierunku prowadzącego (odbicie lustrzane) kształtujące:
  - zdolność różnicowania ruchu,
  - zdolność łączenia ruchów oraz dostosowania i przestawienia się ruchowego,
  - orientację i poczucie rytmu,
  - szybkość reakcji,
  - równowagę.
- Ćwiczenia gimnastyczne (akrobatyka) - kontrola pozycji i ułożenia ciała w ćwiczeniach o zachwianej równowadze takich jak salta, przerzuty, przewroty, budowanie prostych piramid.
- Łączenie różnych czynności ruchowych np. z zakresu techniki gier zespołowych, skoczności i zwinności, pokonywanie przeszkód, z zastosowaniem nietypowych pozycji wyjściowych.

I.6 GIBKOŚĆ – dynamiczne i statyczne formy ruchu

- Ćwiczenia o dużej amplitudzie ruchu:
  - skłony proste i z pogłębianiem, krążenia, wymachy.
- Ćwiczenia z wytrzymaniem (statyczne):
  - stretching.

I.7 ZDROWIE

- Definicja zdrowia i sprawności fizycznej.
- Związek pomiędzy zdrowiem, aktywnością ruchową i poziomem sprawności fizycznej.
- Samoocena sprawności fizycznej i interpretacja wyników testów na podstawie testu Zuchory.
- Podstawowe zabiegi higieniczne i pielęgnacyjne.
- Zasady bezpiecznego posługiwania się sprzętem sportowym i rekreacyjnym.
- Dobór stroju i obuwia odpowiedniego dla higieny i bezpieczeństwa ćwiczącego.
- Rola mięśni w stabilizacji postawy ciała – znaczenie mięśni grzbietu i mięśni brzucha.
- Kręgosłup a postawa ciała:
  - rola krzywizn kręgosłupa,
  - najczęściej występujące wady postawy.
- Uproszczone badanie ortopedyczne.
- Ćwiczenia korekcyjno – kompensacyjne.
- Udzielanie pomocy przedlekarskiej w zakresie: zwichnięcia, skręcenia, złamania kończyn, skaleczenia, oparzenia słonecznego, omdlenia.

II. UMIEJĘTNOŚCI O CHARAKTERZE REKREACYJNO-SPORTOWYM ZESPOŁOWE WSPÓŁDZIAŁANIE W GRACH SPORTOWYCH

Cele główne:

- Kształtowanie podstawowych umiejętności techniczno – taktycznych w zakresie różnych dyscyplin sportu.
- Kształtowanie postaw moralnych i społecznych oraz umiejętności kluczowych.

II.1. PIŁKA SIATKOWA

- postawa siatkarska wysoka, niska, o zachwianej równowadze,
- sposoby poruszania się po boisku (start, bieg, krok dostawny, skrzyżny),
- pad w bok,
- odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, jednorącz,
- wystawienie, zbicie, blok,
- zagrywka dolna i tenisowa,
- system ataku- system par podstawowy,
- system obrony – asekuracja środkiem,
- małe gry (1 x 1, 2 x 2, 3 x 3),
- gra szkolna i właściwa,
- sędziowanie.

II.2. KOSZYKÓWKA

- poruszanie się po boisku – start, bieg, zatrzymanie,
- kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, z omijaniem przeciwnika i obserwacją pola gry,
- podania piłki jednorącz, oburącz, sprzed piersi, kozłem, hakiem, znad głowy,
- rzuty do kosza miejsca i z wyskoku, z biegu z dwutaktu,
- zwody (ruchem tułowia, rękami, piłką), obroty zatrzymania,
- atak szybki z długim podaniem,

- atak pozycyjny z przeciw obronie „każdy swego”,
- krycie zespołowe „każdy swego” pod własnym koszem i na całym boisku,
- fragmenty gry, gra szkolna i właściwa,
- sędziowanie.

II.3. PIŁKA NOŻNA

- prowadzenie i uderzenie piłki – wewnętrzną częścią stopy, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem
- przyjęcia piłki podeszwą i zewnętrzną i wewnętrzną częścią stopy,
- technika indywidualna - zwody, drybling, żonglerka,
- taktyka indywidualna – ustawianie się, krycie przeciwnika, odbieranie piłki,
- strzały do bramki z różnych pozycji,
- chwyt piłki uderzonej po podłożu i górą,
- taktyka zespołowa w ataku szybkim i pozycyjnym,
- gra szkolna, właściwa i we fragmentach gry,
- sędziowanie.

II.4. GIMNASTYKA

- postawy wyjściowe, ćwiczenia kształtujące,
- ćwiczenia kształtujące prawidłową sylwetkę i wzmacniające mięśnie posturalne
- ćwiczenia równoważne na przyrządach i wolne,
- skulenia, przetoczenia,
- łączone przewroty w przód i w tył z miejsca, marszu, biegu, odbicia jednonóż i obunóż,
- stanie na RR oraz przerzuty bokiem z miejsca, marszu, biegu, podskoków zmiennych,
- „mostek”,
- ścieżki gimnastyczne i ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne,
- piramidy dwójkowe, trójkowe i według inwencji uczniów,
- skoki gimnastyczne (kuczny, rozkroczny,),
- zwisy i podpory,
- zasady zachowania bezpieczeństwa podczas skoków gimnastycznych i ćwiczeniach akrobatycznych,
- samoochrona i asekuracja współćwiczącego.

II.5 LEKKOATLETYKA I ATLETYKA TERENOWA

- skok w dal, wzwyż, rozbieg i lądowanie
- wieloskoki,
- technika biegów krótkich,
- rozkładanie sił na długich i średnich dystansach,
- pokonywanie przeszkód terenowych,
- zabawy biegowe (mała, duża) i terenowe,
- technika pokonywania płotków,
- przekazywanie pałeczki sztafetowej,
- rzuty i pchnięcia sprzętem typowym i nietypowym.

II.6. ĆWICZENIA MUZYCZNO-RUCHOWE

- aerobik,
- step aerobik,
- elementy gimnastyki artystycznej,
- wybrane formy tańca nowoczesnego, ludowego, klasycznego.

II.7 SPORTY UZUPEŁNIAJĄCE DO WYBORU PRZEZ NAUCZYCIELA
(w zależności od możliwości i warunków bazowych szkoły oraz na obozach sportowych latem i zimą):

- łyżwiarstwo,
- narciarstwo biegowe, zjazdowe,
- pływanie,
- kajakarstwo,
- rowery wodne,
- badminton,
- unihokej,
- tenis stołowy, ziemny,
- turystyka rowerowa,
- ringo.

We wszystkich formach rekreacyjnej aktywności ruchowej należy zwracać uwagę na rozwijanie umiejętności:

- technicznych,
- organizowania i sędziowania zawodów,
- kulturalnego kibicowania,
- samodzielnego doboru ćwiczeń kształtujących odpowiednich do danej aktywności ruchowej.

III. TECHNIKA I TAKTYKA PIŁKI RĘCZNEJ

Cele główne:

- Kształtowanie dążeń ucznia do osiągnięcia mistrzostwa sportowego w piłce ręcznej.
- Kształtowanie poczucia lojalności, solidarności wobec członków zespołu, przy jednoczesnym uświadamianiu sobie ich granic.

Trzyletni okres nauki w gimnazjum został podzielony na dwa etapy: klasy I - II *nauczanie i doskonalenie oraz wyrównanie poziomu* i klasa III – *doskonalenie i utrwalenie umiejętności* techniczno-taktycznych.

Pierwszy etap podporządkowany jest nauczaniu i doskonaleniu indywidualnych umiejętności technicznych zawodnika, od poziomu których zależeć będzie skuteczność realizacji zadań grupowych i zespołowych w drugim etapie. Głównym zadaniem do realizacji na tym etapie kształcenia jest:

- doskonalenie techniki chwytów, podań i zwodów w ruchu (bieg – chwyt - zwód – podanie - bieg-chwyt - rzut),
- doskonalenie indywidualnej techniki gry w obronie i ataku w oparciu o zadania sprawnościowe,
- rozwijanie umiejętności indywidualnych i grupowych opartych na współdziałaniu z zakresu rozwiązywania podstawowych sytuacji techniczno-taktycznych w obronie i ataku we fragmentach gry,
- nauczanie i doskonalenie poruszania się w ataku pozycyjnym i w ataku szybkim z uwzględnieniem zmiany tempa, kierunku i pozycji,
- kształtowanie nawyku szybkiego rozpoczęcia gry od środka
- kształtowanie umiejętności zespołowego rozegrania drugiego tempa za pomocą jak najmniejszej ilości podań,

- kształtowanie umiejętności stosowania ataku grupowego ze zmianą miejsc,
- nauczanie i doskonalenie techniki gry w obronie w oparciu o taktyczne założenia. z akcentem na antycypacyjność(podejmowanie ryzyka) działania.

Zgodnie z zaleceniem wydziału szkolenia ZPRwP dotyczącego obowiązkowego stosowania obrony 3:3 w pierwszej połowie meczu, *proponujemy, aby w klasie III wprowadzać podwajanie od skrzydła,* co z pewnością uatrakcyjni grę w obronie pod względem taktycznym.
Zalecamy:

- stosowanie indywidualnych zadań nastawionych na dynamizowanie ruchów (rozgrywanie sytuacji 2x2, 3x3 na ograniczonej przestrzeni),
- doskonalenie techniki z piłką i bez piłki poprzez łączenie z zadaniami sprawnościowymi.

Metoda łączenia zadań technicznych w formie ścisłej i fragmentów gry z zadaniami o charakterze sprawnościowym i akrobatycznym (np. przerzut bokiem) w jedno kompleksowe zadanie i wpływa na:

- atrakcyjność zajęć,
- zwiększenie ich intensywności,
- doskonalenie umiejętności operowaniu ciałem i piłką,
- zwiększenie motywacji i koncentracji zawodników na zajęciach,
- lepsze wykorzystanie czasu zajęć w kształtowaniu techniczno-taktycznych stereotypów ruchowych zespołu,
- „wyłapywanie" i natychmiastowe korygowanie indywidualnych błędów u zawodników bez przerywania grupie wykonywania zadania.

A. TECHNIKA

KLASA I-II

A.1 PODANIA

- Podania (w kontakcie z obrońcą) prawą i lewą ręką ze zmianą odległości:
  - w ruchu,
  - z wyskoku,
  - z podłoża,
  - lobem,
  - kozłem,
  - z rotacją (duży zakres ruchu nadgarstka),
  - po zwodzie piłką i ciałem,
  - sytuacyjne.

A.2 CHWYTY

- Chwyty (w kontakcie z obrońcą) piłki sytuacyjne w miejscu i w ruchu:
  - oburącz,
  - jednorącz,
  - w wyskoku,
  - z podłoża.

A.3 RZUTY

- Z podłoża:
  - prawa-prawa, lewa-lewa, 1 i 2 kroku (pomiędzy obrońcami),

- zza obrońcy,
- z odchyleniem tułowia,
- po przeskoku.

- W wyskoku:
  - w 1, 2, 3 kroku,
  - z padem (w przód i z odchyleniem),
  - z rotacją piłki.
- Rzuty sytuacyjne:
  - dobitka,
  - wrzutka,
  - przerzutka,
  - bieżny,
  - tyłem do bramki.

A.4 ZWODY

W zadaniach kompleksowych i we fragmentach gry:

- bez piłki przodem:
  - pojedynczy,
  - podwójny,
  - z obrotem,
  - poprzez zmianę kierunku biegu,
- bez piłki tyłem:
  - pojedynczy,
  - podwójny,
- z piłką przodem:
  - pojedynczy z naskokiem na jedną nogę,
  - zamierzonym podaniem,
  - zamierzonym rzutem,
  - z przełożeniem ręki
  - poprzez zmianę kierunku biegu,
- z piłką tyłem:
  - pojedynczy,
  - podwójny,

A.5 ZASŁONY

- Dynamiczne i statyczne z piłką i bez piłki we fragmentach gry :
  - z przodu,
  - z boku,
  - z tyłu.

A6 OBRONA

- Indywidualne umiejętności techniczno-taktyczne:
  - krok dostawny,
  - krok biegowy,
  - wyjście,
  - wyrównanie linii,
  - przesunięcie,
  - zamknięcie,
  - zablokowanie,
  - przekazanie,

- antycypacja,
- przechwycenie piłki,
- wygarnięcie,
- współpraca z bramkarzem,

A7 ATAK POZYCYJNY

- Indywidualne umiejętności techniczno-taktyczne w zakresie:
  - zabezpieczenia piłki,
  - zachowania szerokiego ustawienia,
  - ataku prostopadłego – „wiążący" na zewnątrz i do środka,
  - ponowienie ataku (po kontakcie z obrońcą) ze zmianą kierunku,
  - gry bez piłki,
  - stosowania zasłon,
  - zmienności tempa gry,
  - stosowania podań odwróconych,
  - stosowania zmian pozycji,
  - współpracy z bliższym i dalszym partnerem,
  - doskonalenia grupowych zadań taktycznych z uwzględnieniem zmian pozycji,
  - wyboru rodzaju rzutu,
  - minięcia 1 x 1.

A.6 GRA BRAMKARZA

Technika:

- poruszania się w bramce,
- obrony rzutów:
  - górnych,
  - półgórnych,
  - dolnych,
- podania do ataku szybkiego:
  - podania krótkie,
  - podania długie,

KLASA III

Główne zadania do realizacji:

- doskonalenie umiejętności niezbędnych do wykonywania w grze różnorodnych zadań z zakresu techniki:
  - poruszania się po boisku w ataku z piłką i bez piłki,
  - przyjęcia piłki w ruchu w celu wykonania zamierzonego zadania technicznego (bieg – chwyt - zwód – podanie – bieg - chwyt - rzut),
  - chwytów i podań sytuacyjnych we fragmentach gry,
  - gry w obronie.

A 7. PODANIA I CHWYTY

- Sytuacyjne:
  - podania z kozłem,
  - podania przez koło,
  - po zwodzie piłką,
  - po zwodzie ciałem,
  - chwyt na jedną rękę,
- Z uwzględnieniem dokładności i szybkości wykonania.

- Z uwzględnieniem taktycznych zadań.

A.8. RZUTY

- Doskonalenie poznanych rzutów z uwzględnieniem dokładności i szybkości wykonania. poprzez:
  - zmniejszanie ilości kroków,
  - szybkość ręki rzucającej,
- rzuty sytuacyjne:
  - przerzutka,
  - dobitka,
  - z rotacją,
  - z padem.

A.9 ZWODY

- Doskonalenie poznanych zwodów przyjmując za punkt wyjścia:
  - szybkość (dynamika wykonania),
  - dokładność (sugestywność wykonania z piłką i bez piłki).

A.10 ZASŁONY

- Doskonalenie zasłon statycznych i dynamicznych z piłką i bez piłki w zadaniach:
  - grupowych,
  - we fragmentach gry.

A.11. GRA BRAMKARZA

Technika:

- Doskonalenie:
  - obrony rzutów:
    - z różnych pozycji,
    - sam na sam z zawodnikiem atakującym,
  - podania do ataku szybkiego:
    - krótkie,
    - długie,
    - przy wracającym obrońcy.

B. TAKTYKA

KLASA VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ i II GIMNAZJUM

- Kształtowanie wszechstronności zawodnika w grze poprzez:
  - właściwe stosowanie indywidualnych i grupowych umiejętności techniczno-taktycznych z uwzględnieniem zadań na poszczególnych pozycjach,
  - naukę zachowania dyscypliny taktycznej w różnych systemach obrony z uwzględnieniem indywidualnych i zespołowych sposobów reagowania,
  - szybkie przestawianie się obrona – atak,
  - właściwy wybór organizacji ataku szybkiego.

B.1 OBRONA

- Nauka obrony 3:3, 5:1, 3:2:1.

- Nauka obrony kombinowanej 5:0+1, 4:0+2.
- Nauczanie i doskonalenie taktycznych umiejętności indywidualnych i grupowych:
  - pewność działania,
  - współpraca współdziałanie (komunikacja),
  - przekazywanie,
  - krycie od piłki,
  - w oparciu o współpracę z bramkarzem doskonalenie bloku pojedynczego i podwójnego,
  - gra w osłabieniu.

B.2 ATAK POZYCYJNY

- Nauczanie i doskonalenie indywidualnych zadań taktycznych na przyporządkowanych pozycjach z zwróceniem uwagi na:
  - zabezpieczenie piłki (podania ręką dalszą od obrońcy),
  - zachowanie szerokiego ustawienia,
  - atak prostopadły – „wiążący" na zewnątrz i do środka,
  - ponowienie ataku (po kontakcie z obrońcą) ze zmianą kierunku,
  - gra bez piłki,
  - stosowanie zasłon,
  - uwalnianie się od przeciwnika,
  - zmienność tempa gry,
  - stosowanie podań odwróconych,
  - stosowanie zmian pozycji z piłką i bez piłki.
- Nauczanie i doskonalenie dwójkowych i grupowych rozwiązań taktycznych z uwzględnieniem:
  - zmian pozycji,
  - współpracę pomiędzy I i II linią ataku.

B.3 ATAK SZYBKI

- Doskonalenie bezpośredniej formy ataku szybkiego (I-sze tempo).
- Nauka pośredniego ataku szybkiego (II-gie tempo).
- Nauczanie i doskonalenie szybkiego wznowienia gry od środka.

B.4 GRA BRAMKARZA

Taktyka:

- zasady ustawianie się i interwencji przy rzutach z różnych pozycji,
- organizacja ataku szybkiego „podanie otwierające",
- współpraca z obroną przy rzutach wolnych.

KLASA III

Główne zadania do realizacji:

- doskonalenie umiejętności techniczno-taktycznych w ataku pozycyjnym z uwzględnieniem współdziałania grupowego i zespołowego:
  - atak ze zmianą pozycji:

    - w przewadze,
    - w osłabieniu,
    - w równowadze,
- opanowanie nowych zadań grupowych i zespołowych z zakresu taktyki,
- współdziałanie przeciwko różnym systemom obrony,
- zasady i sposoby postępowania w obronie 6:0.

B.4 OBRONA

- Doskonalenie współpracy w obronach strefowych: 3:3, 3:2 :1, 5:1,
- Obrona kombinowana 5:0+1, 4:0+2 (luźne i krótkie krycie).
- Obrona 6:0 (zasady współpracy).
- Zachowanie aktywnej gry obrońców przy zmianie sposobu ataku (2:2:2).
- Utrzymywanie aktywnej gry w osłabieniu.
- Nauka natychmiastowego przechodzenia z defensywnego działania obrony na działania aktywne i antycypacyjne (element zaskoczenia).

B.5 ATAK POZYCYJNY

- Doskonalenie gry na przyporządkowanych pozycjach z zwróceniem uwagi na indywidualny i grupowy wybór sposobu działania.
- Doskonalenie ataku pozycyjnego z uwzględnieniem zadań grupowych i zespołowych poprzez zmiany pozycji i sposobu ustawienia zespołu przeciwko różnym systemom obrony.
- Skracanie fazy przygotowawczej w ataku pozycyjnym (chwilowa dezorganizacja obrony).

B.6 ATAK SZYBKI

- Nauczanie i doskonalenie (rozwijanie) II-go tempa ataku szybkiego z różnych systemów obrony.
- Rozwijanie szybkiego wznowienia gry od środka w oparciu o proste założenia taktyczne.

B.7 GRA BRAMKARZA

Taktyka:

- doskonalenie współpracy z obroną przy rzutach:
    - z I linii,
    - z II linii,
    - wolnych,
- ustawienie się przy rzutach karnych i wolnych,
- wyprowadzenie ataku szybkiego podaniem (podanie otwierające – ocena sytuacji) od bramki do zawodnika najbliższego będącego w najkorzystniejszej sytuacji.

IV. PRZEKAZ WIADOMOŚCI I KSZTAŁTOWANIE POSTAW- EDUKACJA ZDROWOTNA

1. Wiadomości związane z funkcjonowaniem organizmu:

- funkcjonowanie i budowa narządów i układów czynnościowych organizmu,
- praca tlenowa i beztlenowa – wpływ wysiłku fizycznego na rozwój organizmu,
- szkodliwość nieumiejętnego stosowania ćwiczeń fizycznych,

- szkodliwość dopingu w sporcie,
- zapobieganie wadom postawy i przyczyny ich powstawania,
- zasób ćwiczeń kompensacyjno-korekcyjnych,
- higiena warunkiem zdrowia:
  - sposoby hartowania organizmu,
  - zasady racjonalnego żywienia,
  - higiena pracy umysłowej i fizycznej,
  - sposoby relaksacji i odreagowania stresów,
  - zagrożenie wieku młodzieńczego – nikotynizm, alkoholizm, narkomania,
  - zasady wypoczynku po intensywnym wysiłku,
  - zachowanie się w obliczu nagłych wypadków i zachorowań.

2. Wiadomości związane z kształtowaniem sprawności:
- pojęcie sprawności fizycznej oraz parametry jej oceny,
- metody oraz zasób ćwiczeń kształtujące sprawność kondycyjną i koordynacyjną,
- sposoby samokontroli i samooceny sprawności fizycznej, testy,
- rola i znaczenie rozgrzewki oraz zasady jej przeprowadzania,
- rozwijanie sprawności fizycznej z wykorzystaniem różnorodnych przyrządów i przyborów oraz warunków terenowych,
- terminologia sportowa.

3. Wiadomości związane z organizacją zajęć ruchowych:
- przepisy i sędziowanie poznanych form rekreacyjno-sportowych,
- zasady bezpieczeństwa w czasie organizacji poznanych form aktywności ruchowej, sposoby asekuracji i samoasekuracji,
- zasady *fair play* oraz kulturalnego kibicowania,
- historia piłki ręcznej, sportu, olimpiad.

4. W zakresie kształtowania postaw program zakłada:
- rozwijanie umiejętności odpowiedzialnego współdziałania z partnerem i z zespołem,
- kształtowanie pozytywnych uczuć prospołecznych,
- egzekwowanie rzetelności i uczciwości przy wykonywaniu powierzonych zadań,
- wdrażanie do przestrzegania zasad czystej gry,
- wdrażanie do kulturalnego kibicowania,
- rozwijanie postaw patriotycznych poprzez przekazywanie wiedzy o kulturze własnego regionu i narodu oraz miejsca w integrującej się Europie,
- ukazywanie celowości samodoskonalenia sprawności funkcjonowania organizmu poprzez dokonywanie samokontroli i samooceny oraz aktywizowanie w tym zakresie,
- eksponowanie pomysłowości i inwencji twórczej uczniów w doborze ćwiczeń kształtujących cechy motoryczne oraz podczas przyjmowania roli organizatora – pomocnika,
- kształtowanie nawyków higienicznych,
- kształtowanie zdrowego stylu życia poprzez wdrażanie do systematycznego uprawiania w przyszłości różnych form aktywności ruchowej, ukazywanie ich walorów rekreacyjnych i rodzinnych.

6. ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA - EDUKACJA ZDROWOTNA:

UCZEŃ POTRAFI:

- ocenić poziom własnej aktywności fizycznej,
- dokonać pomiaru właściwości somatycznych i fizjologicznych organizmu,
- dokonać samokontroli sprawności fizycznej za pomocą wybranych testów,

- wskazać korzyści zdrowotne wynikające z dbałości o utrzymywanie prawidłowego ciężaru ciała; wymienić przyczyny i skutki otyłości, odchudzania, używania sterydów,
- omówić zmiany zachodzące w organizmie pod wpływem wysiłków fizycznych,
- zaplanować w cyklu dobowym i tygodniowym swój rozkład zajęć z uwzględnieniem proporcji między pracą a wypoczynkiem oraz wysiłkiem fizycznym a umysłowym,
- prawidłowo przenosić i podnosić przedmioty o różnej wielkości i różnym ciężarze,
- wskazać zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych,
- udzielić pierwszej pomocy przy skręceniu, stłuczeniu kończyny oraz przy omdleniu,
- pełnić rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów,
- omówić sposoby skutecznego radzenia sobie ze stresem oraz asertywnego zachowania,
- ocenić korzyści jakie wynikają ze stosowania zasady fair play na boisku i w życiu,
- przygotować się do zajęć treningowych i przeprowadzić rozgrzewkę,
- zaplanować krótki trening w terenie o charakterze rekreacyjnym,
- zademonstrować zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne (wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu, kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, wytrzymałość, ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała),
- zastosować w grze podstawowe umiejętności techniczno-taktyczne z zakresu piłki siatkowej, koszykówki, piłki nożnej,
- opracować i wykonać prosty układ gimnastyczny.

Z ZAKRESU PIŁKI RĘCZNEJ

ZAWODNIK POTRAFI:

- skutecznie wykonać i zastosować w grze podstawowe zadania techniczne takie jak podania, chwyty, rzuty, zwody, zasłony w sposób zapewniający dobre tempo realizacji indywidualnych i zespołowych zadań taktycznych,
- chwycić piłkę jednorącz,
- stosować podania odwrócone,
- wykonać rzut z padem,
- dokonać wyboru rodzaju rzutu w zależności od sytuacji (w 1 lub 2 kroku),
- dokonać wyboru i wykonać zwód w określonej sytuacji boiskowej,
- dokonać oceny sytuacji i wyboru podania prawą i lewą ręką (np. w ataku prostopadłym),
- wykonać dowolną zasłonę na przeciwniku,
- wykonać dowolny zwód w sytuacji 1x1,
- poruszać się w ataku z piłką i bez piłki,
- zachować szerokie ustawienie w grze,
- wykonać atak prostopadły „wiążący” na zewnątrz i do środka,
- wykonać ponowienie ataku (po kontakcie z obrońcą) ze zmianą kierunku,
- stosować zasady indywidualnego i grupowego zachowania się w ataku i obronie,
- uwolnić się od przeciwnika,
- współpracować pomiędzy I i II linią ataku,
- stosować zmianę pozycji z piłką i bez piłki,
- stosować zasady indywidualnego zespołowego atakowania szybkiego,
- przestrzegać zasad II-go tempa ataku szybkiego,
- stosować szybkie wznowienie gry od „środka”,
- stosować krycie od piłki,
- współpracować z najbliższym partnerem i bramkarzem,

- zagrać przynajmniej na dwóch pozycjach w ataku i obronie,
- współpracować w obronie 3:3 i stosować podwajanie od skrzydła,
- rozróżnić zasady gry w obronach strefowych: 3:3, 3:2:1, 5:1, 5:0+1, 4:0+2 (luźne i krótkie krycie), 6:0.

BRAMKARZ POTRAFI:

- stosować techniki obrony rzutów dolnych, półgórnych, górnych,
- ustawiać się do piłki przy rzutach obrotowego, skrzydłowego, rozgrywającego,
- ustawiać się przy rzutach karnych i wolnych,
- ustawiać się w sytuacjach „sam na sam”,
- wykonać podanie otwierające do ataku szybkiego krótkie i długie,
- współpracować z obroną.

7. PROPOZYCJA OCENIANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIA

Sposób oceniania i kontroli postępów każdy nauczyciel powinien opracować sam, biorąc pod uwagę warunki, potrzeby i możliwości uczniów oraz zgodność z wewnątrzszkolnym systemem oceniania przyjętym w danej placówce. Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej „ *przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego…… należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć”.* Ocenianie ma pomóc uczniowi, w dokonywaniu obserwowalnych zmian w jego osobowości, zarówno w sferze fizycznej jak intelektualnej, emocjonalnej oraz społecznej oraz informować o postępach i efektach jego pracy. Uważamy, że oceny spełniają swoje zadanie wtedy, gdy pozwalają na stawianie diagnoz, a przez to ułatwiają planowanie następnej pracy.

Proponujemy uwzględnić w systemie oceniania w klasach sportowych:

- analizę postępu sprawności ogólnej ucznia (test MTSF, test INKF, test norweski, test Coopera),
- analizę umiejętności techniczno – taktycznych ucznia z zakresu piłki ręcznej,
- analizę umiejętności technicznych z wybranych dyscyplin sportowych - co najmniej z dwóch poza piłką ręczną i z jednej dyscypliny indywidualnej,
- analizę:
  - frekwencji i punktualności (systematyczność),
  - aktywności (zaangażowanie, aktywizowanie siebie i innych uczniów do zajęć lekcyjnych reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych)
  - postaw (estetyka ubioru, higiena ciała, nie uleganie nałogom, kultura osobista).

Przy ocenie elementów techniczno-taktycznych duże znaczenie ma prowadzenie obserwacji indywidualnej zawodnika w trakcie zawodów kontrolnych lub mistrzowskich. Zapis ten pozwoli nam na ocenę skuteczności rzutowej i efektywności gry. Ilość popełnionych błędów technicznych, rzutów nieskutecznych, da nam odpowiedź o jego przygotowaniu techniczno-sprawnościowym. Z zakresu kształcenia ogólnego (koszykówka, p. siatkowa, p. nożna, gimnastyka, la.) oceny wybranych umiejętności ruchowych dokonujemy stosując sprawdziany w dowolnie opracowanej przez nauczyciela formie.

8. PROCEDUDRY OSIĄGANIA CELÓW

1. Należy pamiętać, że:
- osiąganie celów, zwłaszcza wychowawczych, zależy od osobowości i autorytetu trenera,
- czynnikami determinującymi autorytet trenera są: rzetelna wiedza, pracowitość, sumienność w wypełnianiu obowiązków, takt w postępowaniu,
- nic nie jest w stanie stworzyć autorytet takiemu nauczycielowi, który swoim nieodpowiednim zachowaniem wobec uczniów oraz brakiem działań związanym z samodoskonaleniem i pogłębianiem swojej wiedzy - podrywa swój autorytet,
- dzieci i młodzież cenią u dorosłych sprawiedliwość, obowiązkowość, sumienność, konsekwencję, umiejętność panowania nad sobą. Naśladują często sposób ich zachowania, mówienia, przejmują system wartości.

2. Skuteczność pracy nauczyciela - trenera zależy w dużej mierze od:
- efektywnego zaplanowania i zorganizowania zajęć,
- precyzyjnego postawienia celów zarówno etapowych jak i dla każdej jednostki lekcyjno-treningowej,
- określenia oczekiwanych osiągnięć ucznia,
- ewaluacji czyli refleksyjnej oceny własnych działań.

3. Przy realizacji programu zaleca się zaplanowanie 5 jednostek treningowych w tygodniu, w tym dwa razy zajęcia o charakterze ogólnorozwojowym i raz indywidualne zajęcia o charakterze techniczno-taktycznym.

4. W rocznym cyklu szkoleniowym należy zapewnić przynajmniej dwa obozy szkoleniowe: zimowy, letni. W ich programie, w zależności od warunków bazowych, uwzględnić realizację zadań z zakresu sportów zimowych i letnich takich jak narty, sanki, łyżwy, rowery, kajaki, pływanie.

5. Zaleca się w okresie letnim przeprowadzać zajęcia biegowe w terenie otwartym np. na stadionie la (kształtowanie wytrzymałości krążeniowo-oddechowej, pełna kontrola, korygowanie techniki biegu).

6. Zadania treningowe należy uatrakcyjniać poprzez wykorzystywanie różnego rodzaju przyborów i sprzętu sportowego.

7. Należy rozwijać umiejętności gimnastyczne i akrobatyczne (salta, przerzuty, przewroty, budowanie prostych piramid) oraz dbać o wysoki poziom sprawności ogólnej i koordynacji.

8. Polecamy stosowanie:
- strechingu oraz wykonywanie ćwiczeń gibkościowych w seriach, po kilka powtórzeń w każdej serii,
- aerobiku i step aerobiku oraz zadań specjalistycznych z poszczególnych gier zespołowych do kształtowania koordynacji,
- przyborów takich jak: piłki lekarskie, hantle, gumy oraz przyrządów gimnastyczne: drabinki, ławeczki, drążki, poręcze w ćwiczeniach siłowych,
- treningu siłowego z uwzględnieniem różnic w rozwoju fizjologicznym zawodników,
- metody powtórzeniowej jako podstawowego sposobu kształtowania skoczności oraz polecamy wykorzystanie ćwiczeń skocznościowych w formie ścisłej w kształtowaniu techniki z piłką.

7. Należy pamiętać, że poziom szybkości zależny jest od siły, skoczności, koordynacji i techniki. Ćwiczenia muszą być zatem całkowicie opanowane pod względem techniki wykonania, by podczas ich realizacji zwracać uwagę jedynie na prędkość, nie zaś na sposób wykonania.

8. Polecamy stosowanie ćwiczeń izometrycznych jako ciekawe uzupełnienie treningu siłowego. Umiejętnie stosowane wpływają na poprawę siły mięśni, stabilizację układu ruchowego, sprawności i ogólnej kondycji ćwiczących. Są istotne z punktu widzenia rozwoju prawidłowej sylwetki i w zapobieganiu wadom postawy. W grupach dobrze wytrenowanych i ćwiczących systematycznie można stosować ćwiczenia izometryczne o ciągłym skurczu, z przerwami 15-20 sekund. Ćwiczący przyjmują wówczas określoną pozycję i utrzymują ją przez ustalony czas. Zaczynamy od 15 sekund, następnie systematycznie wydłużamy czas trwania napięcia, dozując go w zależności od możliwości grupy.
9. Zaleca się dokonywania oceny poziomu sprawności ogólnej piłkarza ręcznego w oparciu o test INKF**.** Wyniki testu INKF pozwalają trafnie ocenić sprawnościowy i wolicjonalny poziom zawodnika oraz skuteczność stosowanych metod i środków treningowych przez nauczyciela. Najlepszym terminem na jego przeprowadzenie jest czas po zakończeniu okresu przygotowawczego (sierpień, wrzesień). Za pomocą testu INKF otrzymujemy informację o indywidualnych brakach w zakresie wytrzymałości, szybkości, skoczności, mocy ramion i zwinności, a bieg na 300 m daje informację o nastawieniu zawodnika do walki sportowej.
10. Wydolność fizyczną zawodnika ocenić możemy stosując np. test norweski, bieg 12-minutowy (test Coopera), natomiast poziom opanowania elementów techniki, głównie za pomocą prowadzenia obserwacji indywidualnej zawodnika w trakcie zawodów kontrolnych.
11. W planowaniu pracy, celem niedopuszczenia do przeciążenia organizmu zawodnika, należy stosować zasadę zmienności w zakresie objętości i intensywności treningu oraz przestrzegać odpowiednich proporcji pomiędzy praca treningową a wypoczynkiem w dobowym i tygodniowym cyklu szkolenia.
12. Należy wykorzystywać podróże sportowe do zapoznawania uczniów z kulturą danego regionu oraz do rozwijania ich wiedzy na temat kultury własnego narodu i jej miejsca w integrującej się Europie.
13. Przykładowy tygodniowy plan zajęć.

AKCENT TRENIN-GOWY	**PONIEDZIAŁEK**	**WTOREK**	**ŚRODA**	**CZWARTEK**	**PIĄTEK**
	TRENING INDYWIDUALNY	**TRENING IND./GRUPOWY**	**TRENING GRUP./ZESPOŁOWY**	**TRENING ZESPOŁOWY**	**TRENING ZESPOŁOWY**
	Technika	**Taktyka**	**Technika/ Taktyka**	**Technika / Taktyka**	**Taktyka obrona/atak Przygotowanie do meczu**
	obrona indywidualna	indywidualna I i II linii	atak szybki: grupowy	obrona grupowa/zespoło-wa	
	atak indywidualny (zwody, rzuty), I i II linia.	grupowa współpraca I i II linii.	zespołowy	atak - współpraca I i II linii.	
	Motoryka	**Motoryka**	**Motoryka**	**Motoryka**	**Motoryka**
	koordynacja, akrobatyka, SUR	moc: szybkość, skoczność, SUR	/	siła: PC, CWC, SUR	/

PC – ćwiczenia z piłkami ciężkimi.
SUR – stabilizacja układu ruchowego, **CWC** – ćwiczenia z własnym ciężarem ciała,

9. PROJEKT EWALUACJI

RODZAJ EWALUACJI I TERMIN	CEL BADANIA	PODMIOT BADANIA	METODY I NARZĘDZIA
DIAGNOSTYCZNA – przy naborze i na koniec każdego roku szkolnego	– uzyskanie informacji niezbędnych do planowania pracy z uczniem	– uczeń	– testy diagnostyczne
FORMATYWNA – na bieżąco – w trakcie realizacji poszczególnych etapów szkolenia,	– stopień wdrażania programu, – stopień realizacji zaplanownych działań – poziom umiejętności sportowych – stopień zadowolenia (satysfakcji) ucznia z uczęszczania do klasy sportowej	– nauczyciel/trener – uczeń – rodzice	– analiza dokumentacji – (plan pracy, dziennik lekcyjny, dziennik zajęć trenera) – analiza dokumentacji wyników i frekwencji uczniów (sprawdziany, testy sprawności, obserwacja zawodów, dziennik zajęć), – obserwacja, – wywiad, – rozmowy – ankieta
PODSUMOWUJĄCA – po każdym etapie szkolenia sportowego – (po klasie II i po klasie III)	– ocena skuteczności działań nauczyciela/trenera i ucznia	– uczeń – nauczyciel/trener	– sprawdziany, testy – obserwacja, rozmowa – analiza dokumentacji (np. zapis wyników sprawdzianów i obserwacji z zawodów, frekwencji) oraz innych zebranych informacji (wywiad)

10. BIBLIOGRAFIA:

1. Bielski J., Życie jest ruchem, Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego, Wydawca Urząd Kultury Fizycznej I Sportu, Warszawa 1996.
2. Breguła T., Piłka ręczna – Lata doświadczeń, Wydawca COS, Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe, Warszawa 1996.
3. Czerwiński J., Charakterystyka gry w piłkę ręczną, Wydawca AWF w Gdańsku 1996.
4. Czerwiński J., Piłka ręczna – wybrane elementy teorii i treningu, Wydawca Związek Piłki Ręcznej w Polsce, Warszawa 2014.
5. Dietrich Spate, 3. Welle – Die taktischen Innovationen, Analyse WM 2001, Handball Training 3+4/2001, s 4 – 39.
6. Dietrich Spate, Entwicklundstendenzen und taktische Losungen zur Tempospiel-Abwehr anhand von Spielszenen aus der WM 2007, Handball Training 1/2008, s 4-11.
7. Klaus Feldman, Strategische Struktur und „steiles Stoss“. Analyse der Junioren-WM 2007 in Mazedonien. Handball Training 9+10/2008, s 21-31.
8. Hinnerk Hrdina und Gunter Bottcher, Erfolgreiche Spielmacher sind Allrounder, Handball Training 11+12/98, s 4 – 11.
9. Komorowska H., O programach prawie wszystko, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1999.
10. Koszczyc T., AWF Wrocław, Konstruowanie Programu Autorskiego Z Przedmiotu Wychowanie Fizyczne, Lider nr 1, 2001 s. 5 – 6.
11. Lemanowicz B., Autorytet trenera – artykuł, z zasobów Internetu.
12. Lepczyk M., Jegierski R., Krupa J., „Biblioteczka Reformy'' zeszyt nr 26 O wychowaniu fizycznym, Wydawca Ministerstwo Edukacji Narodowej, Warszawa 2000.
13. Norkowski H., Noszczak J., Piłka ręczna – zbiór testów, Wydawca Związek Piłki Ręcznej w Polsce, Warszawa 2001.
14. Nowiński W., Rola trenera w nowoczesnej koncepcji gry w piłkę ręczną, Wydawca Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2000.
15. Nowiński W., Piłka ręczna – Wyszkolenie indywidualne, Wydawca Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2002
16. Nowiński W., Piłka ręczna – Technika i Taktyka, Wydawca Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz Związek Piłki Ręcznej w Polsce, Warszawa 2010.
17. Nowiński W., Piłka ręczna, Poznać-Zrozumieć-Grać, Wydawca Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz Związek Piłki Ręcznej w Polsce, Warszawa 2012.
18. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 15 października 2012 r. w sprawie warunków tworzenia, organizacji oraz działania oddziałów sportowych oraz szkół mistrzostwa sportowego (Dz. U. z 2012 r., poz.1129).
19. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 7 lutego 2012 r. w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych.
20. Sharkey B., Gaskill S., Fizjologia Sportu dla Trenerów, Wydawca centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2013.
21. Sozański H. – praca zbiorowa, Sport Dzieci i Młodzieży, Wydawca Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa 1994.
22. Spieszny M., Walczyk L., Piłka ręczna – Program Szkolenia Dzieci i Młodzieży, Wydawca Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2001.
23. Trzaskoma T., Trzaskoma Ł., Kompleksowe Zwiększanie Siły Mięśniowej Sportowców, Wydawca Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2001.

24. Żukowska Z., Żukowski R., Zdrowie – Ruch – Fair Play, Wydawca Klub Fair Play PKOI, Warszawa 2001.

11. ZAŁĄCZNIK:

Załącznik A: Kształtowanie sprawności motorycznej…….31
Załącznik B: Tabela 1 Przykładowy mikrocykl treningowy w zakresie sprawności motorycznej dla OSPR……..38
Załącznik C: Uwagi pomocne przy opanowaniu techniki ruchu…… ..39
Załącznik D: Tabele 2,3,4 Założenia do tygodniowego mikrocyklu treningowego w zakresie sprawności kondycyjno-koordynacyjnej…….....42
Załącznik E: Tabela 5 Przykładowy plan pracy w zakresie kształtowania sprawności motorycznej dla klasy I OSPR……..51

ZAŁĄZCZNIK A

KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ

MATERIAŁY METODYCZNE

I. UWAGI WSTĘPNE. Określenie celów.

Jednym z celów głównych idei powołania Ośrodków Szkolenia w Piłce Ręcznej jest wspomaganie rozwoju piłki ręcznej oraz przygotowanie nowych kadr zawodników dla potrzeb pierwszej reprezentacji. Dlatego też procesy naboru, diagnozowania i planowania pracy z młodzieżą powinny przebiegać ze szczególną starannością.

Zmiany jakie zachodzą w rozwijającym się organizmie młodego zawodnika są bardzo dynamiczne i u każdego przebiegają w innym tempie. Trening sprawnościowy, do momentu osiągnięcia dojrzałości, powinien być prowadzony z uwzględnieniem możliwości organizmu zawodników, bez dużych obciążeń, zwłaszcza siłowych. Po zakończeniu okresu dojrzewania obciążenia treningowe mogą być zbliżone do treningu dorosłych. Zatem przy planowaniu jakichkolwiek form treningowych należy brać pod uwagę nie tylko wiek kalendarzowy, ale i wiek biologiczny oraz płeć. Przy konstruowania planu przygotowania sprawnościowego, oprócz kontroli procesu dojrzewania, podstawą jest kontrola wysokości i masy ciała. Można przyjąć ogólną zasadę, że planowanie treningu sprawnościowego dla klasy I i II OSPR, nie wymaga dużego stopnia indywidualizacji pracy. Jednakże dla klasy III, wymagane jest już wprowadzenie indywidualizacji w zakresie stosowanego obciążenia (objętości i intensywności) poszczególnych jednostek treningowych.

Realizacja zadań z zakresu sprawności motorycznej dla zawodników OSPR, wymaga odpowiedniej bazy treningowej: hali pełnowymiarowej do piłki ręcznej, siłowni z profesjonalnym wyposażeniem, miejsca do realizacji treningu lekkoatletycznego i sali do aerobiku i step aerobiku oraz zaplanowania zajęć w wymiarze 2 godzin tygodniowo.

Zadania i cele

Zadaniem nadrzędnym zajęć z zakresu kształcenia sportowego młodzieży w OSPR jest:
zapewnienie prawidłowego szkolenia w zakresie rozwijania:

- zdolności kondycyjnych (siła, szybkość, wytrzymałość),
- zdolności koordynacyjnych (zwinność, szybkość reakcji, równowaga, poczucie rytmu i orientacji, itp.),
- gibkości,

przy zachowaniu dbałości o harmonijny rozwój organizmu, zdrowie i bezpieczeństwo.

Cele ogólne :

1. Osiągnięcie przez zawodników możliwie najwyższego poziomu sprawności ogólnej organizmu z uwzględnieniem ich indywidualnych możliwości wynikających ze stopnia rozwoju biologicznego.

2. Dbałość o prawidłowy rozwój sportowy zawodników, umożliwiający im w przyszłości kontynuowanie kariery sportowej na najwyższym poziomie.
3. Wspomaganie rozwoju piłki ręcznej w Polsce w kontekście jej olimpijskich tradycji i ostatnich sukcesów narodowej reprezentacji.

Wyznaczone cele osiągamy poprzez:

1. Odpowiednie zaplanowanie zajęć z zastosowaniem:
   - krótkich i długich wysiłków oddziaływujących na układ krążenia i oddychania (szybkość, wytrzymałość),
   - ćwiczeń mających na celu usprawnienie pracy mięśni w warunkach tlenowych i beztlenowych oraz wzmocnienie układu kostno – stawowego (siła),
   - różnorodnych ćwiczeń koordynacyjnych i zwinnościowych,
   - różnorodnych ćwiczeń wzmacniająco-stabilizujących główne partie mięśniowe i układ ruchowy z wykorzystaniem napięć izometrycznych.
2. Systematyczną realizację planu.
3. Systematyczną ewaluację działań (systematyczne sprawdziany, analizowanie i porównywanie danych).

Korzyści wynikające ze wzrostu poziomu sprawności motorycznej zawodnika:

- lepsza przyswajalność nowych umiejętności z zakresu techniki i taktyki,
- efektywniejsza sprawność działania i większą wiarę w siebie,
- mniejsza podatność na kontuzje i urazy,
- szybsza regeneracja po wyczerpującym treningu i zawodach,
- mniejsza podatność na zmęczenie psychiczne oraz poprawa koncentracji.

Najczęściej zauważalne błędy w treningu sprawnościowym:

- mała elastyczność mięśni,
- ograniczona gibkość,
- nieumiejętność amortyzacji ciała podczas upadków sytuacyjnych,
- słaba praca nóg,
- niedostateczna wydolność,
- niska szybkość.

II. KSZTAŁTOWANIE ZDOLNOŚCI KONDYCYJNYCH (SIŁA, SZYBKOŚĆ, WYTRZYMAŁOŚĆ),

➢ SIŁA

Trening sprawności fizycznej powinien obejmować wszechstronny rozwój wszystkich zdolności motorycznych przy szczególnym uwzględnieniu wiodącej cechy w piłce ręcznej jaką jest siła mięśniowa (moc). Bezpieczną formą kształtowania tej cechy motorycznej wśród młodzieży jest odpowiednio zaplanowany trening z wykorzystaniem obciążeń zewnętrznych

m.in. piłek lekarskich, gum, hantli, skakanek, atlasu. Jego efektywność zależy nie tylko od precyzyjnie ustalonego bodźca treningowego (obciążenie) ale, i od ustalenia, w którym etapie rozwoju jest on najbardziej skuteczny i bezpieczny. Dbając o bezpieczeństwo treningu należy zwrócić szczególną uwagę na dokładność wykonania ćwiczeń i poprawną technikę.

PORADY PRAKTYCZNE

- W klasie VII szkoły podstawowej i II – III gimnazjum i II zaleca się przede wszystkim kształtowanie siły ogólnej (mięśni T, RR, NN) oraz kształtowanie poprawnej techniki wykonywania ćwiczeń w siłowni.

Uwaga! Skupiamy się na nauczaniu technicznego wykonania ćwiczenia a nie na wzroście siły mięśniowej.

- Planując trening kształtujący siłę należy m.in. pamiętać o wprowadzaniu niezbędnych ćwiczeń kształtujących siłę mięśni nóg na poszczególnych etapach:

I klasa:
- różnorodne skoki i wieloskoki na zmiennym podłożu np. jednonóż, obunóż, wyskoki dosiężne bez obciążenia, przeskoki przez przeszkody i przybory, w dal, wzwyż, itp. (nauka techniki i doskonalenie wykonywania)

II klasa:
- ćwiczenia ze sztangą bez dodatkowego obciążenia np. półprzysiad, przysiad, wspięcia, wejścia i zejścia na podwyższenie, itp.,
- ćwiczenia plyometryczne,
  (nauka techniki i doskonalenie wykonywania)

III klasa:
- ćwiczenia z zaplanowanym obciążeniem (półprzysiad, przysiad, wspięcia, wejścia i zejścia na podwyższenie, wypady, itp.)

- Należy korzystać z szerokiej gamy ćwiczeń koordynacyjnych z zakresu innych dyscyplin sportu np. lekkiej atletyki, gimnastyki, step aerobiku.
- Należy stosować ćwiczenia z różnorodnym obciążeniem zewnętrznym (np. z ciężarem ciała partnera, piłkami lekarskimi, gumy, hantle, itp.),
- Zaleca się stosowanie koordynacyjnych ćwiczeń sensomotorycznych,
- W klasie III wprowadzamy trening w siłowni. Przy planowaniu treningu w siłowni należy:
  - określić indywidualne możliwości zawodników (test na wejściu i wyjściu),
  - właściwie zaplanować zadania i dobrać odpowiednie ćwiczenia i obciążenia; w zależności od okresu przygotowań dobieramy ćwiczenia kształtujące na wybrane grupy mięśniowe, ustalamy liczbę powtórzeń i liczbę serii. I tak: w okresie startowym - od 6 do 8 ćwiczeń, 10-12 powtórzeń, od 2 do 3 serii. W pozostałych okresach treningowych można zwiększyć liczbę ćwiczeń do 12, powtórzeń do 15, a serii do 4,
  - stosować przerwy pomiędzy seriami od 2 do 3 min.

Uwaga! Unikać pionowego obciążenia kręgosłupa.

Określanie maksymalnych możliwości siłowych zawodnika (test na wejściu i wyjściu)

1. Wybierz ćwiczenia oporowe
2. Dobierz dla każdego zawodnika ciężar maksymalny CM, czyli taki, z którym zawodnik może wykonać jedno powtórzenie
3. Określ właściwe, indywidualne, obciążenie:
    - dla klasy I, do nauki techniki, 30% CM lub 30% masy ciała,
    - dla klasy II, do nauki i doskonalenia techniki, 30 – 40% CM (do 12 powtórzeń w serii),
    - dla klasy III, nie większe niż 40% CM (i 15 powtórzeń w jednej serii) lub 60 % masy ciała zawodnika (i 12 powtórzeń w jednej serii).

Uwaga! Liczbę serii ustala trener, biorąc pod uwagę aktualne możliwości zawodników. Należy pamiętać, że zbyt duża liczba serii lub powtórzeń może doprowadzić do skrajnego wyczerpania mięśni.

➢ SZYBKOŚĆ

PORADY PRAKTYCZNE

- Trening szybkościowy należy rozwijać ćwiczeniami koordynacyjnymi (głównie w klasach I – II)
- Pamiętajmy, że przemyślany i systematycznie prowadzony trening potencjału siłowego (zwłaszcza w klasie III) wspomaga rozwój szybkości
- Trening szybkościowy należy planować w oparciu o trzy składowe:
    1. częstotliwość ruchu w jednostce czasu - np. skipy, ćwiczenia z obniżoną pracą nóg,
    2. czas reakcji – np. starty na sygnał,
    3. czas pojedynczego ruchu (zależy od wielkości pokonywanego oporu) – np. trening skocznościowy

- Jeden raz w tygodniu ćwiczenia należy wykonywać z maksymalną szybkością: czas pojedynczego ćwiczenia 4 – 8 sek. (przerwy między powtórzeniami do pełnego wypoczynku)

➢ MOC

PORADY PRAKTYCZNE

- Siła + szybkość = MOC

Uwaga! Pamiętaj, że zwiększając siłę lub szybkość (lub obie zdolności) - zwiększysz moc. W kształtowaniu mocy należy zachować kolejność postępowania: *najpierw należy zwiększyć sprawność tlenową i beztlenową, a następnie przejść do ćwiczeń dynamicznych (np. wyskoki z półprzysiadu, zarzut sztangi z wysokości poniżej kolan na klatkę piersiową).*

➢ WYTRZYMAŁOŚĆ

Uwaga! Wytrzymałość kształtujemy poprzez dobór odpowiedniej formy treningu i czasu jego trwania. Parametry te będą różne w zależności od okresu przygotowań. Okresem głównym, w którym należy rozwijać wytrzymałość jest okres przygotowawczy. Planujemy wówczas zajęcia o charakterze tlenowym i kwasomlekowym. W okresie startowym planujemy wysiłki beztlenowe-niekwasomlekowe (szybkość, wytrzymałość szybkościowa).

PORADY PRAKTYCZNE

- Trening energetyczny w kształtowaniu wytrzymałości

  Klasa VII SP– III GIMwytrzymałość podstawowa (tlenowa)
  - wysiłki o umiarkowanej i niskiej intensywności
  - czas trwania 30 – 45 min

  Klasa VII SP– III GIM podnoszenie progu mleczanowego poprzez trening interwałowy i powtórzeniowy w oparciu o wysiłki:
  - beztlenowe:
    - beztlenowe-kwasomlekowe
    - beztlenowe-niekwasomlekowe
    - wprowadzać specyficzne formy treningowe (gry zespołowe, zabawy biegowe)

III. KSZTAŁTOWANIE ZDOLNOŚCI KOORDYNACYJNYCH (zwinność, szybkość reakcji, równowaga, poczucie rytmu i orientacji, itp.),

PORADY PRAKTYCZNE

- Istotnym jest stosowanie różnorodnego zestawu ćwiczeń i częste wprowadzanie nowych zadań do poznanych wcześniej,
- Należy systematycznie przeprowadzać zajęcia z klasycznego aerobiku i step aerobiku prowadzonego (w miarę możliwości) przez specjalistę .

➢ GIBKOŚĆ

- Gibkość jest zdolnością motoryczną niezbędną do wszechstronnego rozwoju sportowego młodzieży i w dużej mierze przyczynia się do rozwoju indywidualnych umiejętności technicznych. Niestety, często jest zaniedbywaną w treningu sprawnościowym, zwłaszcza w drużynach męskich. Należy do jej kształtowania stosować nie tylko stretching, ale i ćwiczenia z zakresu gimnastyki i lekkiej atletyki, które znakomicie wpływają na obszerność ruchów i wszechstronny rozwój.

IV. TRENING SIŁOWY W OKRESIE STARTOWYM.

- **Zakres stosowania**: ok. 20 tygodni,
- **Dozowane obciążenie:** 2-3 serie, 8 stacji, liczba powtórzeń w serii 10, duże partie mięśniowe jak brzuch i grzbiet 15-20 powtórzeń w serii, co cztery tygodnie zmiana ćwiczeń (przy zachowaniu liczby stacji).
- **Przerwy między seriami:** 2-3 min**.** (bierne/aktywne, ćwiczenia rozciągające np. stretching)

Uwaga! Efektywność treningu siłowego, zwłaszcza w okresie startowym, zależy od poziomu opanowania przez zawodników prawidłowej techniki ćwiczeń.

Przykładowy zestaw ćwiczeń w treningu obwodowym dla klasy III (kształtowanie siły dynamicznej)

1. Prostowanie NN w stawach kolanowych obunóż w pozycji siedząc.
2. Zginanie NN w stawach kolanowych obunóż w leżeniu przodem.
3. Unoszenie T (grzbiet) w leżeniu przodem na skrzyni.
4. Unoszenie tułowia ze skrętem do giętych NN, w leżeniu tyłem na ławeczce skośnej.
5. Wypychanie obciążenia obunóż **w pozycji siedząc** lub półprzysiad ze sztangą na barkach (suwnica).
6. Podciąganie sztangi do brody w wąskim uchwycie, w postawie stojąc.
7. Wyciskanie sztangi w leżeniu tyłem na poziomej ławce, NN uniesione i skrzyżowane.
8. Podciąganie na drążku nachwytem 6x (3x2, 6x1, 4x1+2x1 na początek dowolna kombinacja)

- Proponowane powyżej ćwiczenia w zależności od celu treningu (akcent na siłę zrywną lub siłę szybką) należy wykonywać:
- w strefie szybkiej, na czas – 6 sek. (siła szybka); liczymy ile razy zawodnik np. zarzucił sztangę na klatkę piersiową.
- w rytmie „szybko – wolno" (siła zrywna); np. szybki dynamiczny wyprost NN, wolny powrót
- Ćwiczenia: 4, 5, 7 można wykonywać na czas 6 sek. (siła szybka), z rywalizacją pomiędzy ćwiczącymi.
- Ćwiczenia: 1,2,5,7 można wykonywać w rytmie szybko-wolno (siła zrywna), zawodnicy wykonują od 6 do 8 powtórzeń.

Uwaga! Obciążenia dobieramy w taki sposób, by szybkość nie ulegała zmniejszeniu pod wpływem zmęczenia. Podczas wykonywania ćwiczeń, np. ze sztangą, zwracamy uwagę jedynie na szybkość i dynamikę, nie zaś na sposób wykonania.

V. UWAGI KOŃCOWE

- Skuteczne kształtowanie zdolności motorycznych polega na podejmowaniu planowych i systematycznych działań uwzględniających rytm rozwoju biologicznego zawodnika.

- Ćwiczenia z zakresu szybkości i koordynacji ruchowej planujemy w pierwszym lub drugim dniu po dniu przerwy, na początku jednostki treningowej, po rozgrzewce, przed lub po treningu siłowym.

- Należy zwracać szczególną uwagę na opanowanie przez zawodników PRAWIDŁOWEJ TECHNIKI wszystkich ćwiczeń z zakresu motoryki, od której zależy efektywność treningu .

ZAŁĄCZNIK B

Tab. 1 PRZYKŁADOWY MIKROCYKL TRENINGOWY W ZAKRESIE

ELEMENTY STAŁE	**Dzień tygodnia**	**Poniedziałek**		**Środa/czwartek**	**Środa**
	Czas realizacji zadania w jednostce treningowej	40 min		40 min	40 min
	Zadanie główne z zakresu motoryki	**KOORDYNAJA**	**GIBKOŚĆ**	**MOC**	**SIŁA**
ELEMENTY ZMIENNE	**Sposób realizacji**	Ćwiczenia z zakresu: - lekkiej atletyki - gimnastyki - step aerobiku - techniki piłki ręcznej (z piłką i bez piłki) - akrobatyki - wzmacniania mięśni posturalnych (stabilizacja układu ruchowego) - inne	Ćwiczenia z zakresu: - gimnastyka - streching - aerobik - inne	Ćwiczenia z zakresu: - szybkości / szybkości wytrzymałościowej - skoczności - zadań plyometrycznych	Ćwiczenia z zakresu: - piłki lekarskie, gumy, hantle, z ciężarem własnym lub partnera, gryf, atlas - ćwiczenia sensomotoryczne,
UWAGI	Sposób realizacji zadań z zakresu kształtowania sprawności motorycznej - do wyboru przez trenera w zależności od wyników diagnozy grupy i możliwości organizacyjnych. Zaleca się takie planowanie zajęć, aby w rocznym cyklu treningowym wykorzystać wszystkie podane zakresy ćwiczeń, ale na poszczególnych jednostkach treningowych ograniczamy się do wyboru 1-2 zakresów (np. poniedziałek gimnastyka +aerobik)				

SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ DLA OSPR

ZAŁĄCZNIK C

Uwagi pomocne przy opanowaniu prawidłowej techniki ruchu

BIEG

1. Biegaj na śródstopiu, nie na palcach, nie na piętach.
2. Nawet w czasie dłuższego biegu staraj się utrzymywać położenie środka ciężkości ciała na tej samej wysokości, bieg „skokami" lub „podskokami" powoduje zbędne wydatkowanie energii i jest nieekonomiczny.
3. Pamiętaj, aby w czasie biegu ruchy wykonywać swobodnie i luźno.
4. W czasie biegu nie opuszczaj głowy, patrz przed siebie.
5. W czasie biegu nie zadzieraj głowy do góry, patrz przed siebie.
6. Nie odchylaj tułowia w czasie biegu.
7. Nie przyjmuj sylwetki „siedzącego biegacza" i nie biegaj na ugiętych nogach.
8. W czasie biegu nie zaciskaj pięści.
9. Pamiętaj aby w czasie truchtu lub biegu ręce były ugięte w łokciach.
10. Wykonując przebieżki nigdy nie staraj się nagle „wyhamowywać" prędkości biegu, staraj się robić to naturalnie.
11. Nigdy nie wykonuj pierwszej ani ostatniej przebieżki podczas treningu na maksymalnej prędkości.
12. Po starcie nie prostuj natychmiast tułowia - zanim to zrobisz przebiegnij kilka kroków w „pochyleniu".

SKIPPING

1. W czasie wykonywania skipu wszystkie stawy nogi podporowej - staw skokowy, staw kolanowy, staw biodrowy - w momencie „zmiany ruchu" powinny być wyprostowane.

ĆWICZENIA MIĘŚNI BRZUCHA I GRZBIETU

1. Ćwiczenia mięśni brzucha ze skłonem tułowia w przód, ćwicz przy prostym tułowiu.

WIELOSKOKI, ĆWICZENIA SKOCZNOŚCIOWE

1. W fazie lotnej wieloskoków łokcie powinny być prowadzone na zewnątrz.

2. Wieloskoki nie wykonuj na palcach.

3. Wieloskoki nie wykonuj na piętach.

4. W czasie wykonywania wieloskoków stawiaj stopy na podłoże równolegle w kierunku wykonywania skoku.

5. Pamiętaj, aby każde odbicie skoku kończyć wyprostem w stawach kolanowych i skokowych.

6. W czasie wykonywania „podskokoków" praca ramion powinna wspomagać odbicie.

7. W żadnym ćwiczeniu skokowym nie odbijaj się z pięty, jest to ruch mało ekonomiczny.

PRZYSIADY Z OBCIĄŻENIEM

1. W czasie wykonywania przysiadów ze sztangą, ręce powinny trzymać gryf sztangi od dołu, plecy proste, łopatki ściągnięte.

2. Wykonując przysiad ze sztangą powinieneś przed sobą mieć sporo wolnego miejsca, nigdy twarzą w kierunku ściany.

3. Wykonując przysiad z obciążeniem zawsze staraj się kończyć wspięciem na palce.

4. Przysiad z obciążeniem wykonuj wolno w dół a w górę z przyspieszeniem.

5. W czasie wykonywania przysiadu ze sztangą lub innym obciążeniem nie pochylaj tułowia.

6. W czasie wykonywania przysiadu ze sztangą lub innym obciążeniem staraj się utrzymywać kolana w tej samej odległości między nimi.

7. Wstając z przysiadu staraj się „pracować" w pierwszej kolejności nogami a nie tułowiem.

RZUTY

1. Rzucając piłką lekarską pamiętaj o ruchu szybkim.

2. Rzucając piłką lekarską w przód lub w tył przez głowę wykonaj wspięcie na palce.

GIBKOŚĆ

1. Wykonując ćwiczenia gibkościowe i rozciągające pamiętaj, aby pierwsze ruchy nie były wykonywane zbyt szybko.

TRENING

1. Pamiętaj, aby wysiłek fizyczny nie wykonywać z „pełnym żołądkiem”. Czas między posiłkiem a treningiem nie może być krótszy niż dwie godziny.

2. Nigdy nie zaczynaj zajęć sportowych od maksymalnych wysiłków.

3. Najlepiej jest na zakończenie rozgrzewki wykonać swobodne przebieżki.

4. Po bardzo intensywnych ćwiczeniach warto wykonać ćwiczenia relaksujące.

5. Na zakończenie treningu warto wykonać trucht i ćwiczenia relaksujące.

ZAŁĄCZNIK D

Tab. 2 ZAŁOŻENIA DO TYGODNIOWEGO MIKROCYKLU TRENINGOWEGO W ZAKRESIE SPRAWNOŚCI KONDYCYJNO-KOORDYNACYJNEJ

Poziom	**Klasa I**	**Klasa II**	**Klasa III**
Dzień tygodnia	**Poniedziałek**		
Zadanie główne z zakresu motoryki	KOORDYNACJA I GIBKOŚĆ		
Sposób realizacji zadania (wybrane formy ruchu) :	**I. GIMNASTYKA:** 1. Przewrót w przód przez: - niskie przeszkody - wysokie przeszkody - przewroty lotne 2. Przewrót w tył: - do rozkroku 3. Przerzut bokiem: - lewa strona - prawa strona 4. Pad siatkarski z odbicia: - obunóż - jednonóż 5. Przeskok rozkroczny przez kozła. 6. Przeskok zawrotny przez skrzynię.	**I. GIMNASTYKA:** 1. Stanie na RR: - z asekuracją współćwiczącego - przy drabinkach 2. Przewrót w tył: - z dynamicznym wyprostem RR (stanie na NN) 3. Wychwyt z karku. 4. Budowanie prostych piramid dwójkowych.	**I. GIMNASTYKA:** 1. Przewrót w przód i w tył na 4 cz. skrzyni (z lądowaniem na NN), 2. przewrót w przód ze stania na RR (z asekuracją), 3. ugięcia ramion w staniu na RR przy drabinkach („pompki”), 4. Budowanie prostych piramid trójkowych i czwórkowych.

	II. LEKKA ATLETYKA: • skipy A, B, C przodem, tyłem, bokiem na miękkim i twardym podłożu z wykorzystaniem gąbek.	**II. LEKKA ATLETYKA** • skipy A, B, C przodem, tyłem, bokiem na miękkim i twardym podłożu z wykorzystaniem płotków niskich i gąbek.	**II. LEKKA ATLETYKA** • skipy A, B, C przodem, tyłem, bokiem na miękkim i twardym podłożu z wykorzystaniem płotków niskich i gąbek.
	III. AEROBIK I STEP AEROBIK • łączenie ruchów i ćwiczeń w układy, z zachowaniem tempa i kierunku prowadzącego (odbicie lustrzane) kształtujące: - zdolność różnicowania ruchu, - zdolność łączenia ruchów oraz dostosowania i przestawienia się ruchowego, - orientację i poczucie rytmu, - szybkość reakcji, - równowagę.	**III. AEROBIK I STEP AEROBIK** • doskonalenie zadań z I klasy	**III. AEROBIK I STEPAEROBIK** • doskonalenie zadań z I klasy
OSIĄGNIĘCIA ZAWODNIKÓW (umiejętności konieczne)	**PO I ROKU**	**PO II ROKU**	**PO III ROKU**
	Zawodnik • **wie jak:** - poprawnie technicznie wykonać wszystkie zadania z trzech w/w zakresów, • **potrafi-** *do stycznia 2016 r* - poprawnie wykonać i zastosować (np.	**Zawodnik** • **potrafi samodzielnie wykonać i zastosować w praktyce zadania z I roku,** oraz wykonuje: • *do stycznia 2017 r*: - stanie na RR przy drabinkach	**Zawodnik** • **potrafi samodzielnie wykonać i zastosować w praktyce zadania z I, II i z III roku** oraz wykonuje: • *do stycznia 2018 r.*: - przewrót w przód i w tył na 4 cz.

	w rozgrzewce): - przewrót w przód i w tył - przerzut bokiem, - skok rozkroczny przez kozła, *do czerwca 2016 r.* poprawnie wykonać i zastosować : - wszystkie rodzaje skipów, - przewrót w przód lotny(przez przeszkody), - pad siatkarski z odbicia jednonóż i obunóż, - przeskok zawrotny przez skrzynię,	- przewrót w tył do stania na NN (dynamiczny wyprost RR) *do czerwca 2017 r.* **:** - wychwyt z karku, - co najmniej dwie proste piramidy dwójkowe.	skrzyni (z lądowaniem na NN), - przewrót w przód ze stania na RR (z asekuracją), *do czerwca 2018 r***:** - ugięcia ramion w staniu na RR przy drabinkach („pompki”) – 3x, - co najmniej jedną piramidę trójkową i czwórkową.

Tab. 3 ZAŁOŻENIA DO TYGODNIOWEGO MIKROCYKLU TRENINGOWEGO W ZAKRESIE SPRAWNOŚCI KONDYCYJNO-KOORDYNACYJNEJ

Poziom	**Klasa I**	**Klasa II**	**Klasa III**
Dzień tygodnia	**Wtorek**		
Zadanie główne z zakresu motoryki	MOC – szybkość, wytrzymałość szybkościowa, skoczność		
Sposób realizacji zadania poprzez wybrane formy ruchu:	**I. szybkość** • reagowanie na sygnał akustyczny i optyczny: - starty sytuacyjne z różnych pozycji, szybka zmiana pozycji ciała, - biegi po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku, biegi z przyspieszeniami (bieg z „wyłączeniem"), - stary i biegi z maksymalną szybkością (metoda powtórzeniowa - odcinki 10, 20, 30 m), - gry i zabawy o akcencie szybkościowo - orientacyjnym.	**I. szybkość** • doskonalenie zadań z I klasy	**szybkość** • doskonalenie zadań z I klasy
	II. szybkość wytrzymałościowa: • biegi z maksymalną szybkością - odcinki 10, 20 i 30 m (metoda interwałowa) - różne formy gier i zabaw zespołowych	**II. szybkość wytrzymałościowa:** • doskonalenie zadań z I klasy • przebieżki na różnych odcinkach wykorzystując boisko do piłki ręcznej, koszykowej i siatkowej (metoda interwałowa)	**II. szybkość wytrzymałościowa:** • doskonalenie zadań z I i II klasy

	III. skoczność • skoki: - w miejscu, jednonóż i obunóż, naprzemianstronne, - z rozbiegu, • wieloskoki : - z miejsca, z rozbiegu, na odległość, na podłożu o zróżnicowanej twardości, - przez przeszkody (piłki lekarskie, ławki gimnastyczne, płotki niskie, części skrzyni gimnastycznych).	**III. skoczność** • doskonalenie zadań z I klasy • ćwiczenia techniczno - skocznościowe w zadaniach kompleksowych (np. seria skoków przez płotki niskie zakończone zwodem i rzutem na bramkę).	**III. skoczność** • doskonalenie zadań z I klasy • ćwiczenia techniczno - skocznościowe w zadaniach kompleksowych (np. seria skoków przez płotki niskie zakończone zwodem i rzutem na bramkę), • zeskoki w głąb (siła eksplozywna) *– z uwagi na duże obciążenia stawów nie należy przekraczać 20 powtórzeń w jednej jednostce treningowej.*
OSIĄGNIĘCIA ZAWODNIKÓW (umiejętności konieczne)	**PO I ROKU**	**PO II ROKU**	**PO III ROKU**
	Zawodnik **1. wie jak poprawnie technicznie wykonać wszystkie zadania z zakresu mocy** w tym: **2.** *do stycznia 2016 r* **opanuje technikę:** - startów sytuacyjnych z różnych pozycji (umiejętności ruchowe z zakresu łączenia i przestawiania się - orientacja, szybkość reakcji, - sprintu, - skoków (w miejscu i z rozbiegu, jednonóż i obunóż, naprzemianstronne), **3.** *do czerwca 2016 r.* **opanuje technikę:**	**Zawodnik** **1. potrafi samodzielnie wykonać i zastosować w praktyce poznane elementy z I oraz z II roku,** **2. poprawi indywidualne wyniki sprawdzianu mocy**	**Zawodnik** **1. potrafi samodzielnie wykonać i zastosować w praktyce zadania z I, II i z III roku** **2. poprawi indywidualne wyniki sprawdzianu mocy**

	- wieloskoków, - odbić jednonóż i obunóż przez niskie płotki,		

Tab. 4 ZAŁOŻENIA DO TYGODNIOWEGO MIKROCYKLU TRENINGOWEGO W ZAKRESIE SPRAWNOŚCI KONDYCYJNO-KOORDYNACYJNEJ

Poziom	**Klasa I**	**Klasa II**	**Klasa III**
Dzień tygodnia	**Środa**		
Zadanie główne z zakresu motoryki	SIŁA - dynamiczne i statyczne formy ruchu		

Sposób realizacji zadania poprzez wybrane formy ruchu:	**I. Dynamiczne ćwiczenia kształtujące T, RR, NN z pokonywaniem oporu własnego ciała i partnera - <u>NAUKA TECHNIKI</u>**
	w zakresie:
	• **mięśnie ramion i obręczy barkowej**
	- z pokonywaniem oporu własnego ciała i partnera np. mocowanie, dźwiganie, elementy zapasów, judo,
	  - uginanie ramion w podporze przodem z klaśnięciem (pompki),
	  - podskoki na rękach – bokiem w lewo w prawo z pomocą współćwiczącego,
	  - podskoki na rękach – w przód i w tył z pomocą
	  - współćwiczącego,
	  - zwis na drążku podciąganie oburącz,
	  - rzuty piłką lekarską (2 -3 kg) oburącz sprzed klatki piersiowej w przód, nad głową w przód i w tył, oburącz z dołu w przód
	  - rzuty i podania piłką 450-800g,
	  - pady siatkarskie,
		I. Dynamiczne ćwiczenia kształtujące T, RR, NN z pokonywaniem oporu własnego ciała i partnera - <u>DOSKONALENIE</u>
		
		II. Ćwiczeń wzmacniających T, RR, NN W SIŁOWNI (<u>NAUKA TECHNIKI)</u>
		• **NA URZĄDZENIU TYPU „ATLAS”**
		• **ZE SZTANGĄ**
		- wyciskanie w leżeniu tyłem,
		- zarzut sztangi na klatkę piersiową,
		- wybicie sztangi z klatki piersiowej,
		- wejście nożycowe,
		- półprzysiad , przysiad,
		- wypady,
		- wspięcia, wejścia i zejścia na podwyższenie,
			I. Dynamiczne ćwiczenia kształtujące T, RR, NN z pokonywaniem oporu własnego ciała i partnera - <u>DOSKONALENIE</u>
			
			II. Ćwiczeń wzmacniających T, RR, NN w siłowni Z ZAPLANOWANYM OBCIĄŻENIEM
			• **na urządzeniu typu „atlas”**
			• **ze sztangą**
			
			III. Ćwiczenia wzmacniająco-stabilizujące główne partie mięśniowe i układ ruchowy z wykorzystaniem napięć izometrycznych.

	- krążenia, wznosy, wymachy i wyprosty ramion z obciążeniem typu hantle, elastyczne gumy, ekspandory, • **mięśnie nóg:** - przysiady, półprzysiady z przyborem i ze współćwiczącym, - podskoki, przeskoki, wyskoki dosiężne bez obciążenia, - ćwiczenia z obniżoną pracą nóg, • **mięśnie tułowia (brzucha i grzbietu):** - opady, skłony, skręty, skrętoskłony w różnych płaszczyznach, bez i z obciążeniem, (np. piłki lekarskie), - w leżeniu przodem i tyłem, wznosy tułowia, unoszenie nóg i rąk z zastosowaniem piłek lekarskich, - krążenia tułowia z piłką lekarską, - ćwiczenia ze współćwiczącym, - **II. Ćwiczenia stabilizacji układu ruchowego z wykorzystaniem napięć izometrycznych.**	**III. Ćwiczenia stabilizacji układu ruchowego z wykorzystaniem napięć izometrycznych.**	
OSIĄGNIĘCIA ZAWODNIKÓW (umiejętności konieczne)	**PO I ROKU**	**PO II ROKU**	**PO III ROKU**
	Zawodnik: **1. wie jak poprawnie technicznie wykonać w/w ćwiczenia**	**Zawodnik:** **1. potrafi samodzielnie wykonać i zastosować w praktyce**	**Zawodnik:** **1. potrafi samodzielnie wykonać i zastosować w praktyce poznane**

	2. rozumie konieczność stosowania ćwiczeń stabilizacyjnych i ich znaczenie w treningu sportowym	**ćwiczenia z I roku** **2. zna i stosuje w praktyce co najmniej 4 ćwiczenia izometryczne stabilizujące układ ruchowy** **3. zna poprawną technikę wykonywania ćwiczeń w siłowni (ze sztangą i na „atlasie”)**	**ćwiczenia z I, II oraz z III roku** **2. zna i stosuje w praktyce co najmniej 8 ćwiczeń izometrycznych stabilizujących układ ruchowy** **3. samodzielnie wykonuje poprawnie ćwiczenia w siłowni (ze sztangą i na „atlasie”)** **4. poprawi indywidualne wyniki sprawdzianu z zakresu siły**

ZAŁĄCZNIK E

Tab. 5 PRZYKŁADOWY PLAN PRACY W ZAKRESIE KSZTAŁTOWANIA SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ DLA KLASY I OSPR WRZESIEŃ 2015 – STYCZEŃ 2016

Dzień tygodnia	**Liczba zajęć ogółem IX-I**	**Zadanie główne**	**Sposób realizacji**	**WRZESIEŃ**				**PAŹDZIERNIK**	**LISTOPD**	**GRUDZIEŃ**	**STYCZEŃ**
				16.IX	**23.IX**	**30.IX**	**-**	**7,14, 21, 28**	**4, 18, 25**	**2, 9, 16**	**7, 14, 21, 28**
PONIEDZIAŁEK	**17** (IX -3 X – 4 XI – 3 XII – 3 I -4)	KOORDYNACJA I GIBKOŚĆ	**A -Gimnastyka** a1 – przewroty w przód a2 – przewroty w tył a3 – przerzuty bokiem a4 – pady siatkarskie a5 – przeskok przez kozła a6 – przeskok zawrotny przez skrzynię, **B – Lekka atletyka** **C – step aerobik**	**B** A - a1 a2	**C**	B **A -** a1,a2, a3		7. X – **C** 14.X – **B, A**: a1, a2, a3 21. X – **B, A** : a1, a2, a3, 28.X **– B, A**:a5	4.XI – **C** 18.XI – **B, A**:a5 (a1,a2,a3) 25.XI **- B, A**:a5, a4 (a1, a2, a3)	2.XII – **C** 9.XII – **B, A**:a4, (a1,a2,a3,a4) 16.XII – **B, A**: a1, a2,a3, a4 (a5)	7.I – **C** 14.I **B, A:**a1,a2, a3,a4,a5 **21.I** **SPARAWDZIAN** 28.I **B, A**:a6, (a1,a2,a3,a4, a5)
WTOREK/CZWARTEK	**16**	MOC	**D – szybkość** (1 – starty sytuacyjne, zmiana poz. ciała, 2 –biegi różne, 3 – stary i biegi z V max. 4 – gry i zabawy), **E – szybkość wytrzymałościowa** **F – skoczność** (1- skoki jednonóż i obunóż, 2- wieloskoki z miejscz, z rozbiegu ,na odległość, na różne	17.IX	24.IX	-	-	1,8,15,22, 29	5,12,19, 26	3,10,17	8,15,22, 29
				D 4, **F**1	**D**1, **F**2			…….	…….	…….	…….

			podłoże, 3 – skoki przez przeszkody)								
ŚRODA	**17**	SIŁA	**G – ćwiczenia mm RR** (1 – ćwicz. z pokonywaniem oporu ciała, 2 – ćwicz. z przyborem) **H – ćwiczenia mm NN** 1 – ćwicz. z pokonywaniem oporu ciała, 2 – ćwicz. z przyborem) **J – ćwiczenia mm T** (1 – ćwicz. z pokonywaniem oporu ciała, 2 – ćwicz. z przyborem) **K – ćwiczenia izometryczne** (stabilizujące)	18.IX	25.IX	-	-	2,9,16, 23,30	6, 13, 20, 27	4,11,18,	9, 16, 23, 30
				G,H, J,-1	**K** **J** 1,2			…….	…….	…….	…….