*Szkoła Podstawowa w Świlczy*

**PROGRAM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV-VIII**

**DLA KLAS SPORTOWYCH W PIŁCE NOŻNEJ**

**CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

1. Harmonijny rozwój fizyczny organizmu przez stymulowanie : układu ruchu, układu krążenia naczyniowego, układu oddechowego i nerwowego,
2. Wszechstronny rozwój sprawności kondycyjno-koordynacyjnej przez działanie mające na celu jej podniesienie,
3. Wyposażenie uczniów w zasób sprawności ruchowej niezbędny w uczestnictwie w podstawowych formach aktywności ruchowej, rekreacyjnej i sportowej,
4. Wyposażenie w wiedzę i umiejętności asekuracji, niezbędne dla bezpieczeństwa ćwiczeń,
5. Kształtowanie postaw zachowań prozdrowotnych.

**ZASADY KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

**KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI KONDYCYJNEJ**

1. **W ZAKRESIE ROZWOJU SIŁY**: dźwiganie i przenoszenie przedmiotów, rzuty różnymi przyborami o ciężarze 102 kg, wspinanie na przyrządy, zabawy z mocowaniem, ćwiczenia z przenoszeniem ciężaru własnego ciała, ćwiczenia siłowe w parach, z przyborami.
2. **W ZAKRESIE ROZWOJU MOCY:** starty, przyspieszenia, biegi na odcinkach 20-50 m, sztafety wahadłowe, szybkie chwyty, przyjęcia i podania piłeczek, piłek i innych przyborów, zmiany kierunku biegu i pozycji ciała, slalom.
3. **W ZAKRESIE ROZWOJU MOCY**: skoki pojedyncze i mieszane przez przyrządy typowe i nietypowe, wyskoki dosiężne, serie łatwych przeskoków. Skoki w dal i wzwyż dowolna techniką.
4. **W ZAKRESIE ROZWOJU WYTRZYMAŁOŚCI:** atletyka terenowa, terenowe zawody biegowe, biegi przełajowe. Gry sportowe. Wycieczki terenowe marszem i na rowerze, kształtowanie wytrzymałości przez oddziaływanie kompleksowe na inne cechy kondycyjne.
5. **W ZAKRESIE ROZWOJU ZWINNOŚCI:** tory przeszkód, przejścia pod, nad przyborami, slalomy, elementy gry. Łączenie form przewrotów, przeploty, wejścia. Elementy sportów walki, pady jako element gry.

**KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI KOORDYNACYJNEJ , ROZWIJAJĄC PODSTAWOWE JEJ ELEMENTY:**

1. **RÓWNOWAGI PRZEZ: c**hody równoważne, biegi równoważne, zbiegi po pochyłościach. Biegi po przeszkodach terenowych i budowanych przez uczniów. Ćwiczenia techniczne z piłką nożną, np. drybling w pozycjach z utratą równowagi.
2. **ORIENTACJI PRZEZ**: kształtowanie umiejętności oceny odległości , koloru, pozycji, przedmiotu, osoby. Ocena odległości na boisku przy podaniach piłka na krótkie i długie crossy. Przewroty pojedyncze i łączone z piłkami lekarskimi, elementy gry.
3. **CZUCIA PRZEZ:** skoki przez przybory typowe i nietypowe. Rzuty do celu i na różne odległości, kozłowanie piłki, podania, chwyty żonglerką piłką, odbicia piłki, krycie każdy swego.
4. **RYTMIZACJĘ RUCHU PRZEZ:** stosowanie zmian tempa i kierunku ruchu z prowadzeniem piłki blisko nogi.

**KSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI NA RZECZ ZDROWIA:**

-Poczucie odpowiedzialności za własne bezpieczeństwo oraz bezpieczeństwo grupy: Przepisy gry, zawodów. Asekuracja.

-Tworzenie nawyków higieny osobistej: Odpowiedni strój sportowy, higiena po wysiłku fizycznym.

-Estetyka i higiena miejsc ćwiczeń: Odpowiednie ułożenie przyborów, czystość przyborów. Nawyki poprawnej postawy i siadu.

-Hartowanie organizmu. Odpowiedni ubiór na różne warunki atmosferyczne.

-Ocena używek jako negatywnej alternatywy dla zdrowia.

**PRZEKAZ WIADOMOŚCI:**

1. **Związek z funkcjonowaniem organizmu:**

-bezpieczeństwo na zajęciach,

-udzielanie pierwszej pomocy,

-zwracanie uwagi na wady postaw i ich korekcji podczas zajęć szkolnych i domowych,

-zachowanie wypoczynku czynnego i biernego,

-dobór ćwiczeń kształtujących ciało,

-rola rozgrzewki jako adaptacji organizmu do wysiłku,

-wpływ zajęć ruchowych na estetykę ruchu,

-pokonywanie lęku przed zadaniem ruchowym,

-sposoby spędzania wolnego czasu.

**2. Związanych z kształtowaniem sprawności:**

-znaczenie rozwoju cech motorycznych,

-wskazanie na związek między zadaniem fizycznym a rozwojem sprawności,

-rozróżnianie cech motorycznych, takich jak: siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, zwinność.

**3. Związanych z organizacją zajęć ruchowych:**

- zasady i przepisy gry,

-orientowanie się w terenie,

-przepisy ruchu drogowego,

-kultura kibicowania,

-zasady bezpieczeństwa przy organizacji form aktywności ruchowej.

**OPIS ZAŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ UCZNIÓW**

***Uczeń powinien po ukończeniu szkoły podstawowej:***

1. Znać zasady i przepisy poznanych gier.
2. Znać podstawowe cechy kondycyjne.
3. Posiąść umiejętności brania udziału w zawodach sportowych.
4. Współorganizować i uczestniczyć w grach i zabawach ruchowo-rekreacyjnych.
5. Umieć stosować samoocenę w postaci testów, prób, zadań ruchowych.
6. Umieć stosować podstawowe ćwiczenia gimnastyczne kształtujące prawidłową postawę.
7. Znać zasady przestrzegania higieny pracy i wypoczynku oraz zasady hartowania organizmu.
8. Dbać o higienę własną i miejsce ćwiczeń.
9. Umieć prawidłowo ocenić zagrożenie bezpieczeństwa na zajęciach szkolnych oraz poza szkołą.