

PROGRAM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH SPORTOWYCH

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 działania 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

- A) **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.
- B) **W ZAKRESIE ROZWOJU MOCY:** starty, przyspieszenia, biegi na odcinkach 20-50 m, sztafety wahadłowe, szybkie chwyt, przyjęcia i podania piłeczek, piłek i innych przyborów, zmiany kierunku biegu i pozycji ciała, slalom.
- C) **W ZAKRESIE ROZWOJU MOCY:** skoki pojedyncze i mieszane przez przyrządy typowe i nietypowe, wyskoki dosiężne, serie łatwych przeskoków. Skoki w dal i wwyż dowolną techniką.
- D) **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.

- E) **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:

- A) **RÓWNOWAGI PRZEZ:** chody 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. Ćwiczenia z piłką siatkową.
- B) **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.
- C) **CZUCIA PRZEZ:** skoki przez przybory typowe i nietypowe. Rzuty do celu i na różne odległości, kozłowanie piłki, podania, chwytły żonglerką piłką, odbicia piłki, krycie każdy swego.
- D) **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,
- rozdzielanie 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.