

**PROGRAM Z WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO DLA KLASY
SPORTOWEJ**

WIERZBICA 2009

Opracowanie:

Na podstawie „Autorskiego programu wychowania fizycznego” Alicji Romanowskiej– nr dopuszczenia DKW – 4014- 68/99 i jego modyfikacji poprzez rozszerzenie opracował nauczyciel Szkoły Podstawowej im. Stefana Żeromskiego w Wierzbicy - mgr Marek Motyka

Obszar wdrożenia:

Szkoła Podstawowa im. Stefana Żeromskiego w Wierzbicy

Termin realizacji:

Rok szkolny 2009/2010 i następne lata szkolne – klasa czwarta

Rok szkolny 2010/2011 i następne lata szkolne – klasa piąta

Rok szkolny 2011/2012 i następne lata szkolne – klasa szósta

Wstęp

Aktywność fizyczna odgrywa bardzo istotną rolę w życiu każdego człowieka. Szczególnie ważną i nieocenioną funkcję spełnia w odniesieniu do dzieci. Młody człowiek bawiąc się, nabywa nowych umiejętności i wiadomości. Uprawiając systematycznie zajęcia sportowe odnosi wiele korzyści owocujących bardziej harmonijnym rozwojem, tężyzną fizyczną i lepszym zdrowiem. Nieoceniony jest wpływ dodatkowych zajęć sportowych na właściwe wychowanie dziecka, jego rozwój społeczny. Uczeń, który więcej czasu poświęca na realizację swoich zadań, w krótkim czasie uczy się lepszej organizacji szkolnego życia i wypełniania obowiązków ucznia.

Mając na uwadze zdrowie dzieci oraz inne dobrodziejstwa płynące z uprawiania aktywności fizycznej, Publiczna Szkoła Podstawowa im. Stefana Żeromskiego tworzy klasę sportową.

Uczęszczanie do klasy sportowej, kształtuje całą gamę cech motorycznych dziecka, stymuluje jego prawidłowy rozwój. Poza rozwijaniem siły, szybkości, zręczności i gibkości, uczy myślenia, rozwija poczucie obowiązku i systematyczności w pracy oraz szacunku dla innych osób.

Uwagi o realizacji programu.

Program realizowany będzie od 1 września 2009 roku w klasie czwartej. Realizacja zadań odbywać się będzie w zwiększonym wymiarze godzin dydaktycznych (10 godzin tygodniowo). Wyposażenie i baza szkoły stwarzają warunki do realizacji niniejszego programu.

Kryteria doboru kandydatów do klasy sportowej

1. Bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony badaniami lekarskimi.
2. Spełnienie norm testu sprawności fizycznej:
 - bieg 10 x 10 m
 - skok w dal z miejsca
 - skok dosiężny
 - test szybkości
 - rzut piłką L i P ręką
3. Kryteria pedagogiczno – psychologiczne:
 - bardzo dobre i dobre wyniki w nauce
 - bardzo dobre zachowanie ucznia
 - motywacja do podjęcia nauki w klasie sportowej.
4. Pisemna zgoda rodziców na udział dziecka w klasie sportowej, o ile dziecko spełni wyżej wymienione kryteria.

I. Warunki tworzenia, organizacji oraz działania klasy sportowej:

1. klasa sportowa, powołana zostanie 1 września 2009 r. i funkcjonować będzie przez trzy lata.
2. szkolenie sportowe odbywać się będzie z wykorzystaniem obiektów własnych: sal gimnastycznych, hali sportowej przy Publicznym Gimnazjum im. ks. Bp. Jana Chrapka w Wierzbicy oraz terenu i boisk znajdujących się w Wierzbicy.
3. zajęcia sportowe ogólne odbywać się będą w oparciu o program nauczania wychowania fizycznego Alicji Romanowskiej – nr dopuszczenia DKW–4014– 68/99 zmodyfikowany poprzez rozszerzenie.
4. w ramach programu szkolenia sportowego szkoła będzie organizować dla uczniów obozy sportowe.
5. -klasa sportowa korzystać będzie z opieki medycznej w Specjalistycznej Poradni Medycyny Sportowej w Radomiu.
6. w klasie sportowej realizowany będzie program zajęć w wymiarze 10 godzin tygodniowo.
7. w uzasadnionych przypadkach uczeń klasy sportowej, który ze względu na kontuzję lub inną czasową niezdolność do wykonywania ćwiczeń fizycznych nie bierze udziału w zajęciach sportowych, uczęszcza na pozostałe zajęcia dydaktyczne w danym oddziale.
8. uczniów nie kwalifikujących się do dalszego szkolenia sportowego, na podstawie opinii nauczyciela/trenera i opinii lekarza, przenosi się od nowego roku szkolnego lub nowego semestru do oddziału działającego na zasadach ogólnych.
9. zadaniem szkoły będzie stworzenie uczniom optymalnych warunków umożliwiających łączenie zajęć sportowych realizacją innych zajęć dydaktycznych, w szczególności przez:

- a. opracowanie tygodniowego planu zajęć tak, aby rozkład innych zajęć dydaktycznych był dostosowany do rozkładu zajęć sportowych
 - b. dążenie do maksymalnego opanowania i utrwalania u uczniów wiadomości objętych programem nauczania na zajęciach dydaktycznych.
 - c. uczniom klasy sportowej szkoła zapewnia jeden pełnowartościowy posiłek dziennie. Zasady odpłatności określają odrębne przepisy.
10. Zajęcia w klasie sportowej prowadzi będzie nauczyciel wychowania fizycznego.

II. Program

1. Cele edukacyjne

- Wzbudzenie i rozwijanie potrzeby racjonalnej troski o własne zdrowie i sprawność fizyczną.
- Kształtowanie postaw moralnych i społecznych w oparciu o wartości szacunku do innego człowieka, wytrwałości, systematyczności, samodyscypliny i odpowiedzialności.
- Rozwijanie motywacji do podejmowania teraz i w przyszłości samodzielnych działań na rzecz harmonijnego rozwoju ciała i umysłu.
- Rozwijanie potrzeby aktywnego uczestnictwa w „sportach całego życia”.
- Rozwijanie zamiłowania do kraju ojczystego i szacunku dla piękna jego przyrody.

2. Zadania edukacyjne

- Wdrażanie do samodzielnych działań na rzecz własnego rozwoju fizycznego i umysłowego.
- Systematyczne nabywanie wiedzy niezbędnej do podejmowania właściwej aktywności fizycznej, teraz i w życiu dorosłym.

- Kształtowanie świadomego uczestnictwa w różnych formach ruchu.
- Rozwijanie umiejętności pełnienia roli widza.

3. Treści nauczania.

- Ćwiczenia wzmacniające postawę ciała oraz stymulujące rozwój układu ruchu, krążenia, oddechowego, nerwowego.
- Ćwiczenia z wykorzystaniem przyborów i przyrządów w celu uzyskania wysokiej sprawności fizycznej.
- Ćwiczenia doskonalące ruchowe umiejętności nabyte w czasie szkolenia.
- Ćwiczenia rozwijające inwencję twórczą ucznia.
- Gry i zabawy kształtujące poczucie zasady „fair play”.
- Organizacja zajęć i zawodów sportowo – rekreacyjno – turystycznych.
- Nauka sędziowania.
- Samoocena i analiza rozwoju własnej sprawności fizycznej.

4. Osiągnięcia.

- Umiejętność przestrzegania zasad i norm etycznych i społecznych w sporcie, turystyce i rekreacji.
- Uczestnictwo w imprezach sportowych.
- Umiejętność stosowania niezbędnych zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć, odpowiedzialność za zdrowi własne i innych.
- Zahartowanie organizmu.
- Umiejętność stosowania różnych form relaksu po pracy umysłowej i fizycznej.
- Wiedza o sposobach przeciwdziałania wadom postawy.

5. Ocenianie.

- Ocenianie powinno wspierać i motywować ucznia do podejmowania dalszej pracy.

- Ocenianie powinno być zorganizowane w sposób umożliwiający uczniowi jak najlepsze zaprezentowanie swoich osiągnięć i powinno mu odpowiedzieć jakie są jego mocne i słabe strony.
- Ocenianie powinno informować ucznia o jego osiągnięciach i uwzględniać możliwości, wkład pracy, postęp osiągnięć i ich jakość.
- Ocenianie powinno wdrażać ucznia do samooceny, samokontroli i ukierunkować go na posługiwanie się umiejętnościami i wiedzą.

6. Liczba godzin.

Na realizację zajęć z wychowania fizycznego w klasie sportowej przeznaczono zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji i Sportu z dnia 30.07.2002 r. – 10 godzin tygodniowo.

Godziny realizowane będą w sali gimnastycznej, na boisku, na terenie naturalnym.

W celu podniesienia efektywności realizacji treści programowych organizowane będą obozy sportowe.

7. Treści

Piłka nożna

Klasa IV

- *ćwiczenia osławajające z piłką nożną*
- *gry i zabawy ruchowe o charakterze ogólnorozwojowym*
- *postawy piłkarskie w ataku, obronie i bramce, sposoby poruszania się po boisku : bieg, start, krok odstawno- dostawny, cwał bokiem*
- *„małe gry”*
- *gry i zabawy przygotowawcze*
- *strzały*

- *gra bramkarza*
- *ćwiczenia koordynacyjne*
- *podania, przyjęcia*
- *małe gry : 3na3*
- *przepisy gry*

Klasa V

- *gry i zabawy wyrabiające czucie piłki*
- *doskonalenie poznanych elementów techniki, w klasie IV, w formie zabawowej i ścisłej*
- *gry i zabawy kształtujące koordynację wzrokowo-ruchową*
- *poruszanie się po boisku*
- *doskonalenie podań przyjęć i strzału*
- *doskonalenie gry w obronie i ataku*
- *gra bramkarza*
- *gra głową*
- *gra „5na5”*
- *współpraca w zespole*
- *gra właściwa*
- *przepisy gry*

Klasa VI

- *ćwiczenia doskonalące koordynację ruchu*
- *zastosowanie wszystkich form poruszania się po boisku w grach i zabawach*
- *doskonalenie poznanych elementów technicznych*
- *podania*

- *przyjęcia*
- *czucie piłki, odległości, celność i precyzja*
- *gra bramkarza*
- *taktyka zespołowa : taktyka gry w ataku, taktyka gry w obronie*
- *ćwiczenia taktyczne we fragmentach gry i grze szkolnej*
- *małe gry*
- *przepisy gry*

Piłka siatkowa

Klasa IV

- *ćwiczenia oswajające z piłką*
- *gry i zabawy ruchowe o charakterze ogólnorozwojowym*
- *postawy siatkarskie wysokie i niskie, sposoby poruszania się po boisku :
bieg, start, krok odstawno- dostawny, cwał bokiem*
- *odbicia piłki sposobem górnym*
- *odbicia piłki sposobem dolnym*
- *pady boczne i pady w przód bez piłki*
- *zagrywka sposobem dolnym i górnym*
- *małe gry*
- *przepisy gry*

Klasa V

- *gry i zabawy wyrabiające czucie piłki*
- *doskonalenie poznanych elementów techniki, w klasie IV, w formie
zabawowej i ścisłej*
- *gry i zabawy kształtujące koordynację wzrokowo-ruchową*
- *poruszanie się po boisku*
- *wystawienie piłki w przód i w tył*

- *postawy w obronie i ataku*
- *pady siatkarskie*
- *zagrywka tenisowa do celu*
- *przyjęcie zagrywki*
- *kiwka z własnego podrzutu*
- *zbitcie piłki*
- *współpraca w zespole*
- *gra dwójkowe i trójkowe*
- *przepisy gry*

Klasa VI

- *ćwiczenia doskonalące koordynację ruchu*
- *zastosowanie wszystkich form poruszania się po boisku w grze*
- *doskonalenie poznanych elementów technicznych*
- *postawa i dochodzenie do trudnej piłki*
- *przyjęcie zagrywki sposobem oburącz dolnym*
- *obrona trudnych piłek*
- *zbitcia piłki*
- *zagrywka tenisowa szybująca*
- *wystawienia piłki*
- *zastawienie pojedyncze i podwójne*
- *taktyka zespołowa : taktyka gry w ataku, taktyka gry w obronie*
- *ćwiczenia taktyczne we fragmentach gry i grze szkolnej*
- *małe gry*
- *przepisy gry*