

SZKOLENIE W PIŁCE
RĘCZNEJ W SZKOŁACH
MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO, SZKOŁACH
SPORTOWYCH ORAZ
KLASACH O PROFILU
SPORTOWYM

PROGRAM DLA SZKÓŁ
PONADGIMNAJALNYCH
2017

*Program Wychowania Fizycznego
w Gimnazjum Sportowym i Liceum Sportowym o Profilu Piłki Ręcznej – Część III Liceum*

WSTĘP

Wieloletni program szkolenia wprowadzony jest na lata 2017-2022, obejmujący więc czas wprowadzania założeń reformy oświaty i okresu przejściowego. Nazewnictwo klas i poziomu kształcenia odnosi się do dotychczasowych struktur, które w kolejnych latach będą

Niepubliczne Liceum SMS ZPRP Gdańsk, Niepubliczne Liceum SMS ZPRP Płock rozpocznie nabory do liceum czteroletniego od 2019/2020 roku.

W okresie przejściowym, tj. od września 2017 do czerwca 2020 roku, obowiązuje dostosowanie treści programowych do odpowiedniego oddziału i typu szkoły określonego w art. 18 ust. 1 i 5 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo Oświatowe (Dz. U. z 2017 r. poz. 59).

I tak:

Typ szkoły w nowym systemie szkolnym	Odpowiedniki w obecnym systemie szkolnym
1. Ośmioletnia szkoła podstawowa:	
I klasa: IV -VI	klasy IV – VI, program: <i>Odkrywam Piłkę Ręczną</i>
VII	klasa I gimnazjum, program: <i>Program Wychowania Fizycznego w Gimnazjum Sportowym i Liceum Sportowym o Profilu Piłki Ręcznej – Część I Gimnazjum</i>
VIII	klasa II gimnazjum, program: jak wyżej
2. Czteroletnie liceum ogólnokształcące:	
I klasa: I LO	klasa III gimnazjum, program: jak wyżej
II LO	klasa I LO, program: <i>Program Wychowania Fizycznego w Gimnazjum Sportowym i Liceum Sportowym o Profilu Piłki Ręcznej – Część II Liceum</i>
III LO	klasa II LO, program jak wyżej
IV LO	klasa III LO, program jak wyżej

Za istotne zadanie szkoły, Ministerstwo Edukacji Narodowej uznało zaspokojenie potrzeb edukacyjnych uczniom szczególnie uzdolnionym. Prawo oświatowe stworzyło obecnie „możliwości pełniejszego rozwoju kierunkowych uzdolnień uczniów, w tym również sportowych”*. Dlatego też, program ten stworzony został z myślą o klasach i szkołach sportowych oraz szkołach mistrzostwa sportowego o profilu piłki ręcznej**. Może on również stanowić inspirację dla wszystkich tych nauczycieli wychowania fizycznego w szkołach nie sportowych, którzy są miłośnikami tej pięknej dyscypliny sportu i zechcą dostosować proponowane w programie treści szkolenia sportowego zawierające w sobie podstawę programową kształcenia ogólnego, do warunków i możliwości swojej szkoły. Program przeznaczony jest dla IV – go etapu edukacji i stanowi kontynuację zarówno etapów szkolenia sportowego jak i procesu kształcenia z wychowania fizycznego rozpoczętego w szkole podstawowej i gimnazjum. Proces kształcenia z wychowania fizycznego na tym etapie edukacji zakłada doskonalenie poznanych wcześniej dyscyplin sportowych. W programie nie zrezygnowano więc z takich sportów jak koszykówka, piłka siatkowa, gimnastyka, lekka atletyka czy zajęcia muzyczno-ruchowe. Zawarte w programie cele kształcenia i wychowania wskazują do czego należy zmierzać i co należy osiągnąć.

Nabór do I kl. LO w szkole mistrzostwa sportowego powinien dotyczyć młodzieży, która była objęta planowym szkoleniem prowadzonym w szkołach podstawowych i gimnazjalnych

** Rozporządzenie MEN z dn. 15 października 2012 r.

na terenie miasta, gminy i województwa, jak również młodzieży realizującej tradycyjny program wychowania fizycznego, ale wyróżniającą się pod względem somatycznym i motorycznym.

Na tym etapie nabór powinien odbyć się drogą diagnozowania poprzez:

- kontakty z nauczycielami wychowania fizycznego w gimnazjach (obserwacja uczniów w czasie zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych),
- obserwację zawodów szkolnych,
- obserwację ligi młodzieżowej,
- sprawnościowy test kwalifikacyjny do I klasy LO,
- badania lekarskie.

Uczniowie zakwalifikowani do klas i szkół sportowych czy szkół mistrzostwa sportowego, powinni posiadać zgodę rodziców i pozytywną opinię ze szkoły. Prowadzący zajęcia muszą posiadać dyplom ukończenia studiów wyższych z zakresu wychowania fizycznego oraz uprawnienia trenera lub instruktora ze specjalnością piłki ręcznej.

I.1 PLAN SZKOLENIA

1. Celem programu jest zapewnienie zawodnikom piłki ręcznej optymalnych warunków szkolenia, możliwości podnoszenia poziomu sportowego oraz przygotowania zawodników do reprezentowania kraju we współzawodnictwie międzynarodowym, gry w zespołach ekstraklasy, kadrze narodowej juniorów, młodzieżowej i w późniejszych etapach kadry narodowej seniorów.
2. Program obejmować będzie zawodników szkolonych w ramach zadań:
 - a) szkolenie zawodników kadry narodowej (KN),
 - b) przygotowania do igrzysk olimpijskich,
 - c) przygotowania i udział w mistrzostwach świata i mistrzostwach Europy,
 - d) przygotowania do udziału w Akademickich Mistrzostwach Świata,
 - e) przygotowania i udział reprezentacji w innych zawodach międzynarodowych.
3. Szkolenie dotyczy zawodników:
 - a) posiadających aktualne orzeczenie o braku przeciwwskazań do uprawiania piłki ręcznej,
 - b) posiadających licencję ZPRP,
 - c) którzy nie są w kadrach wojewódzkich.

Formy szkolenia grupowego- szkolenie młodzieży uzdolnionej sportowo w niepublicznych szkołach mistrzostwa sportowego (zwane dalej: NSMS) w Płocku i Gdańsku.

I.2 ZASADY REALIZACJI PROCESU SZKOLENIA

1. Szkoleniem w NSMS mogą być objęci zawodnicy, którzy:
 - a) spełnili kryteria naboru opracowane przez ZPRP,
 - b) legitymują się minimum II klasą sportową (wg regulaminu ZPRP)
 - c) posiadają aktualne orzeczenie o zdolności do uprawiania danego sportu.
2. W programie szkolenia młodzieży uzdolnionej sportowo mogą uczestniczyć zawodnicy do czasu ukończenia szkoły ponadgimnazjalnej w NSMS.
3. W uzasadnionych przypadkach na wniosek Zleceniobiorcy, okres szkolenia absolwentów może być wydłużony do końca roku kalendarzowego w ramach przyznanych środków (dotyczy NSMS). Wydłużenie okresu szkolenia dotyczy zawodników, którzy w ostatnim roku startów zdobyli znaczące sukcesy sportowe.
4. W szczególnie uzasadnionych przypadkach ZPRP będzie wnioskował o udzielenie zgody na odstąpienie od warunku posiadania II klasy sportowej przez uczniów klas pierwszych NSMS i ossm, którzy uzyskują bardzo wysokie wyniki testów sprawnościowych, kwalifikujących do szkolenia w placówce.
5. Szczegółowe warunki współpracy określone są w umowach zawieranych pomiędzy

ZPRP a przedstawicielami samorządów.

I. REKRUTACJA UCZNIÓW DO KLAS SPORTOWYCH O PROFILU PIŁKI RĘCZNEJ

Podstawa prawna:

1. Ustawa z dnia 7 września 1991 r. *o systemie oświaty* (Dz.U z dnia 4 grudnia 2015 r. poz. 2156)
2. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej w sprawie warunków tworzenia, organizacji oraz działania oddziałów sportowych, szkół sportowych oraz szkół mistrzostwa sportowego (Dz.U. z 2012 r. poz. 1129).
3. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 2 listopada 2015 r. w sprawie sposobu przeliczania na punkty poszczególnych kryteriów uwzględnianych w postępowaniu rekrutacyjnym, składu i szczegółowych zadań komisji rekrutacyjnej, szczegółowego trybu i terminów przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego oraz postępowania uzupełniającego (Dz.U. z 2015 r. poz.1942)

KRYTERIA REKRUTACJI UCZNIÓW DO PIERWSZEJ, DRUGIEJ LUB TRZECIEJ KLASY SZKOŁY MISTRZOSTWA SPORTOWEGO (W TYM NG SMS ZPRP) SZKOŁY GIMNAZJALNEJ

Dokumenty obowiązujące kandydatów ubiegających się o przyjęcie:

- podanie o przyjęcie do szkoły (wg wzoru ustalonego przez szkołę),
- świadectwo ukończenia szóstej klasy szkoły podstawowej; świadectwo ukończenia klasy pierwszej gimnazjum, jeżeli dotyczy to naboru do klasy drugiej; świadectwo ukończenia klasy drugiej gimnazjum, jeżeli dotyczy to naboru do klasy trzeciej;
- inne dokumenty posiadane przez kandydata potwierdzające jego udział w olimpiadach i konkursach od szczebla powiatowego do ogólnopolskiego,
- zaświadczenie lekarskie o bardzo dobrym stanie zdrowia wydane przez lekarza specjalistę w dziedzinie medycyny sportowej, lub innego uprawnionego lekarza (ważne do 30.09 br.),
- pisemna zgoda rodziców (opiekunów prawnych),
- aktualne (z ostatniego miesiąca) wyniki badań krwi: OB, morfologia krwi, AIDS, zawartość żelaza, potasu, wapnia i sodu/ rekomendowane dla NSMS ZPRP
- aktualny (z ostatniego miesiąca) zapis EKG z opisem, rekomendowane dla NSMS ZPRP

Dokumentami potwierdzającymi wolę podjęcia nauki w szkole są oryginały świadectw, o których wyżej mowa. Do w/w dokumentów kandydaci dołączają kartę informacyjną ze szkoły podstawowej/gimnazjum.

Kandydaci powinni:

- posiadać bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony zaświadczeniem lekarskim wydanym przez lekarza specjalistę w dziedzinie medycyny sportowej lub innego uprawnionego lekarza,
- zaliczyć wszystkie próby sprawności fizycznej oraz próby umiejętności techniczno-taktycznych, zatwierdzone przez Związek Piłki Ręcznej w Polsce,
- przejść badania lekarskie,
- przejść badania psychologiczne wskazane przez psychologa szkolnego

WYKAZ TESTÓW SPRAWNOŚCIOWYCH:

Test sprawności ogólnej – INKF max 16 pkt:

- wyskok dosiężny
- bieg na 60 m
- siła /ugięcia ramion w podporze przodem/
- bieg „po kopercie – zygzakiem”
- bieg na 300 m

Próba wydolności tlenowej max 14 pkt

- test Coopera /bieg ciągły 12 minut/

Próba umiejętności technicznych /bramkarz/ max 40 pkt:

- sposoby poruszania się w bramce,
- obrona piłek dolnych i górnych,
- podanie do ataku szybkiego,
- obrona rzutów z pierwszej i drugiej linii.

Próba umiejętności techniczno-taktycznych /poszczególne pozycje w grze – max 40 pkt./:

- technika podań i chwytów w ruchu /test/,
- technika rzutów /z podłoża, w wyskoku, z padem – test/,
- umiejętność poruszania się w obronie w poszczególnych sektorach boiska /test/,
- umiejętność zastosowania zwodów /z piłką, bez piłki – test/,

Gra właściwa - max 30 pkt./

- umiejętności gry w piłkę ręczną w obronie i w ataku
- umiejętności gry na pozycji bramkarza

Test Noszczaka /10 X 30 m/ - dodatkowy test rekomendowany**KRYTERIA REKRUTACJI UCZNIÓW – WARTOŚĆ PUNKTÓW NABOROWYCH**

SP - szkoła podstawowa, GIM – gimnazjum LO - szkoła ponadgimnazjalna, SMS-szkoła mistrzostwa sportowego

testy naborowe do klas pierwszych/maksymalna wartość punktów naborowych	LO SMS	GIM SMS
Test sprawności ogólnej – INKF 16 pkt:	razem 16	razem 16
Próba wydolności tlenowej	razem 14	razem 14
• test Coopera /bieg ciągły 12 minut/	14	14
Próba umiejętności techniczno-taktycznych	razem 40	razem 40
bramkarz	razem 40	razem 40
• sposoby poruszania się w bramce,	10	10
• obrona piłek dolnych i górnych,	10	10
• podanie do ataku szybkiego,	10	10
• obrona rzutów z pierwszej i drugiej linii.	10	10
poszczególne pozycje	razem 40	razem 40
• technika podań i chwytów w ruchu /test/,	10	10
• technika rzutów /z podłoża, w wyskoku, z padem – test/,	10	10
• umiejętność poruszania się w poszczególnych sektorach boiska /test/,	10	10
• umiejętność zastosowania zwodów /z piłką, bez piłki – test/,	10	10
Ocena w grze właściwej	razem 20	razem 20

• umiejętność zachowanie się w ataku szybkim /ocena w grze/,	10	10
• umiejętność współpracy z partnerami na pozycjach bliższych /ocena w grze/.	10	10
Działania rekomendowane		
Test Noszczaka /10 X 30 m/.	tak	tak
Badania lekarskie i testy psychologiczne	tak	tak
RAZEM	100	100

Dodatkowe informacje dotyczące postępowania rekrutacyjnego w NSMS ZPRP

Do szkoły przyjmowani są uczniowie po przeprowadzonym naborze. W skład egzaminów wchodzi: - testy sprawnościowe, - testy techniczne, - gra właściwa.

Pod uwagę brane są warunki fizyczne i stan zdrowia.

Komisja decyduje o przyjęciu uczennic lub uczniów, którzy nie osiągnęli limitu punktów w danej dziedzinie testu. Komisja decyduje o przyjęciu do szkoły po weryfikacji punktacji zdających na poszczególnych pozycjach w grze.

Komisja może przyjąć uczniów w czasie roku szkolnego po selekcji zgodnie ze Statutem Szkoły.

II. OPIS PROGRAMU I ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE W KLASACH III GIMNAZJÓW

Proponowany „*Program wychowania fizycznego w liceum dla klasy sportowej o profilu piłki ręcznej*” chociaż dotyczy specjalistycznego szkolenia sportowego, to nie traci z pola widzenia ucznia, jego zainteresowań i potrzeb oraz wspierania jego rozwoju intelektualnego, emocjonalnego i fizycznego w myśl głównych celów wychowania fizycznego i wymogów reformy oświatowej. Jego celem jest stworzenie uczniom uzdolnionym ruchowo warunków do rozwijania zainteresowań piłką ręczną, dążenia do zdobycia w przyszłości wysokiego poziomu sportowego, do świadomego uczestnictwa w procesie autoedukacji, do podejmowania odpowiedzialności za dokonywane wybory. Program zakłada wychowanie ucznia w poczuciu wartości własnego zdrowia, sprawności ruchowej i umiejętności samodzielnego troszczenia się o nie, a kształtowanie postaw oraz podnoszenie poziomu ogólnej sprawności fizycznej w toku poczynań wychowawczo-dydaktycznych nauczyciela, uważa za zadanie nadrzędne nad wynikiem sportowym.

Wprowadzone w programie zmiany w stosunku do tradycyjnych zajęć z wychowania fizycznego w szkole dotyczą:

- budżetu godzin,
- treści programowych,
- stosowanych metod,
- możliwości zdobywania przez uczniów dodatkowych uprawnień.

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

Dyscyplina	Diagnoza sprawności	Trening zdrowotny	Sporty całego życia	Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	Sport	Edukacja zdrowotna
Pilka ręczna – szkolenie sportowe	6	8	473-503	6	-	20
Pilka siatkowa	-	2	24	2	8	
Koszykówka	-	2	24	2	8	
Unihokej	-	2	24	2	8	
Pilka nożna	-	2	24	2	8	
Gimnastyka	4	4	-	2	-	
Siłownia	4	2	3	4	-	
Lekkoatletyka	2	2	2	2	-	
Testy sprawności fizycznej	4	6	-	-	-	
Ruch przy muzyce	-	-	-	-	-	
Rekreacja/sporty uzupełniające	-	4	8	2	8	
Łączna liczba godzin	20	34	582-612	24	40	20

Program obejmuje zatem III i IV etap szkolenia sportowego i przeznaczony jest do realizacji w klasach i szkołach sportowych na IV etapie edukacji, na poziomie ponadgimnazjalnym, w wymiarze co najmniej 21-ciu godzin tygodniowo (obligatoryjne 3 godziny wychowania fizycznego + 21 godzin treningu sportowego), w systemie klasowo-lekcyjnym, w trzyletnim cyklu kształcenia ogólnego.

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.

TREŚCI PROGRAMOWE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA - SPRAWNOŚĆ KONDYCYJNO-KOORDYNACYJNA, ZDROWIE.

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

II.1 SIŁA – dynamiczne i statyczne formy ruchu

- **Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ramion i obręczy barkowej:**
 - uginanie ramion w podporze przodem z kłaśnięciem (pompki),
 - podskoki na rękach – bokiem w lewo w prawo z pomocą współwiczającego,
 - podskoki na rękach – w przód i w tył z pomocą współwiczającego,
 - podchodzenie i schodzenie na rękach po pochylni z ławki gimnastycznej z pomocą współwiczającego,
 - 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 współwiczającym,
 - 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 współwiczającym,
 - ćwiczenia na przyrządzie typu „atlas”.
- **Ćwiczenia wzmacniająco-stabilizujące główne partie mięśniowe i układ ruchowy z wykorzystaniem napięć izometrycznych.**

II.2 SKOCZNOŚĆ - moc

- Skoki:
 - w miejscu, jedenonóż 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).

II.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,
 - starty 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.

II.4 WYTRZYMAŁOŚĆ – formy ruchu aerobowe i anareobowe.

- Biegi ciągłe na długich dystansach z wykorzystaniem ukształtowania terenu oraz stadionu lekkoatletycznego,

- marszobieg,
- CroossFit,
- biegi przełajowe,
- zabawy biegowe z elementami atletyki terenowej i ćwiczeniami ogólnorozwojowymi,
- wielokrotne przebieżki na długich odcinkach,
- trening obwodowy,
- różne formy gier zespołowych.

II.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.

II.6 GIBKOŚĆ – dynamiczne i statyczne formy ruchu

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

II.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.

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.

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, zbiecie, 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.

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.

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.

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 jedenonóż 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.

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.

ĆWICZENIA MUZYCZNO-RUCHOWE

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

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.

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.

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 chwyków, 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

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:
 - o z różnych pozycji,
 - o sam na sam z zawodnikiem atakującym,

- podania do ataku szybkiego:
 - o krótkie,
 - o długie,
 - o przy wracającym obrońcy.

B. TAKTYKA

Główne zadania do realizacji:

- doskonalenie umiejętności techniczno-taktycznych w ataku pozycyjnym z uwzględnieniem współdziałania grupowego i zespołowego:
 - atak ze zmianą pozycji:
 - o w przewadze,
 - o w osłabieniu,
 - o 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 SZYBKIE

- 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 szybkim podaniem (podanie otwierające – ocena sytuacji) od bramki do zawodnika najbliższego będącego w najkorzystniejszej sytuacji.

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.

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, chwyt, 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 „wiązący” 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.

PROPOZYCJA OCENIANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ

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.

PROCEDURY 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,
 - 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 uatrakcyjnić 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:**
 - stretchingu 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 ściślej 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 pracą 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 TRENINGOWY	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/zespołowa	
	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,

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	– uczniów	– testy diagnostyczne

FORMATYWNA - na bieżąco - w trakcie realizacji poszczególnych etapów szkolenia,	- stopień wdrażania programu, - stopień realizacji zaplanowanych 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)

III. PLANOWANIE SZKOLENIA SPORTOWEGO W KLASACH I-III NLO SMS

Przykładowy podział godzin na realizację podstawy programowej i szkolenia sportowego w IV etapie edukacyjnym

Dyscyplina	Klasa	Diagnoza sprawności	Trening zdrowotny	Sporty całego życia	Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	Sport	Edukacja zdrowotna
Piłka ręczna - szkolenie sportowe	I	3	3	238	2	-	Realizacja treści nauczania w dowolnym semestrze lub poszczególnych klasach.
	II	3	3	238	2	-	
	III	2	3	238	2	-	
Piłka siatkowa	I	1	2	8	1	3	
	II	1	1	8	1	4	
	III	-	1	8	1	4	
Koszykówka	I	1	2	8	1	2	
	II	1	1	8	1	4	
	III	-	1	8	1	4	
Unihokej	I	1	1	8	1	2	
	II	1	1	8	1	1	
	III	-	1	8	1	1	
Piłka nożna	I	1	2	8	1	3	
	II	1	2	8	1	4	
	III	-	1	8	1	4	
Gimnastyka	I	1	3	-	2	-	
	II	1	3	-	2	-	
	III	1	3	-	1	-	
Siłownia	I	2	2	2	4	-	
	II	2	2	2	2	-	
	III	1	2	2	1	-	
Lekkoatletyka	I	2	2	1	1	1	
	II	2	1	1	1	-	
	III	2	1	1	1	-	
Testy sprawności fizycznej	I	2	3	-	-	-	
	II	2	2	-	-	-	
	III	2	2	-	-	-	
Ruch przy muzyce	I	-	-	-	1	-	
	II	-	-	-	1	-	
	III	-	-	-	-	-	
Rekreacja/spory uzupełniające	I	1	1	1	1	2	
	II	1	1	1	1	1	
	III	-	1	-	-	-	
Łączna liczba godzin	I-III	37	55	821	37	40	30

Zajęcia z wychowania fizycznego dla klasy sportowej powinny być tak ujęte w szkolnym planie pracy, aby uczniowie mogli realizować program z innych przedmiotów szkolnych bezpośrednio po lub przed zajęciami sportowymi (np. rano 2x tygodniowo, a po południu – 3x). W zależności od warunków bazowych placówki, należy uwzględnić w godzinowym rozkładzie zajęć czas na kąpiel i ewentualny dojazd uczniów po treningu do szkoły.

Proponuje się, aby realizowanie treści z zakresu innych dyscyplin sportowych, takich jak: piłka siatkowa, koszykówka czy piłka nożna, odbywało się w warunkach pełnej rywalizacji np. poprzez organizowanie zawodów w okresach przejściowych (po pierwszej i drugiej rundzie rozgrywek i w okresie przygotowawczym) oraz we wstępnej części treningu specjalistycznego. Przyczyni się to do wzrostu umiejętności i wiedzy z zakresu tych dyscyplin sportu, wpłynie na wszechstronny rozwój ucznia i zabezpieczy przed długotrwałą schematycznością ruchową treningu specjalistycznego, powodującą zmęczenie psychiczne. W trakcie realizacji procesu szkolenia sportowego z zakresu piłki ręcznej proponujemy:

1. łączenie nauczania taktyki w formie ścisłej z zadaniami sprawnościowymi,
2. jako główną metodę doskonalenia koordynacji – stosowanie aerobiku i step aerobiku.

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

Autorzy programu kładą duży nacisk na poziom umiejętności z zakresu sprawności ogólnej, zwłaszcza gimnastycznej, uważając ją nie tylko za szczególnie istotną w rozwoju ruchowym młodego człowieka, ale stanowiącą podstawę szkolenia specjalistycznego piłkarza ręcznego.

W ramach rocznego programu szkolenia sportowego zakłada się zorganizowanie dla uczniów dwóch obozów szkoleniowych, letniego i zimowego, oraz dodatkowo, stworzenie uczniom możliwości *uzyskania uprawnień instruktora i sędziego piłki ręcznej*. 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.

CELE KSZTAŁCENIA

1. Stymulowanie autoedukacyjnej aktywności fizycznej ucznia w celu podejmowania przez niego w przyszłości samodzielnych działań na rzecz zdrowia i higieny oraz dbałości o należyty poziom sprawności fizycznej, kondycji, prawidłowej postawy własnej oraz najbliższych, w szczególności:
 - uświadomienie potrzeby aktywności fizycznej przez całe życie;
 - stosowanie w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia;
 - działanie jako krytyczny konsument sportu;
 - umiejętności sprzyjające zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.
2. Wszechstronny i harmonijny rozwój psychofizyczny.
3. Dążenie ucznia do osiągnięcia mistrzostwa sportowego w piłce ręcznej.
4. Przygotowanie ucznia do roli organizatora i uczestnika różnorodnych form aktywności ruchowej.
5. Przygotowanie ucznia do roli kibica widowisk sportowych.
6. Kształtowanie postaw moralnych i społecznych w oparciu o wartości tkwiące w sporcie, rekreacji i turystyce.
7. Rozwijanie wiedzy o kulturze własnego regionu i narodu i jej miejsca w integrującej się Europie.

Założone w programie cele, niosą ze sobą ogrom treści wychowawczych, które realizowane są w konkretnych sytuacjach dydaktyczno-wychowawczych, w każdym momencie procesu

kształcenia i wychowania. Dotyczą one tych sfer osobowości, które należy ukształtować, aby uczeń przyswoił sobie trwałe pozytywne *postawy* wobec określonych wartości kultury fizycznej:

- postawy wobec własnego ciała (budowy, sprawności, higieny i zdrowia),
- postawy wobec różnych form aktywności ruchowej,
- postawy wobec wypoczynku i zdrowego trybu życia.

Ze względu na to iż program przeznaczony jest dla uczniów szkoły średniej założone cele kierunkowe nastawione są na:

1. zdobycie umiejętności łączenia i samodzielnego stosowania w praktyce wiadomości z różnych dziedzin wiedzy w zakresie:
 - organizacji pracy i wypoczynku,
 - ruchu i zdrowia człowieka,
 - zasad higieny,
 - samokontroli bieżącego stanu organizmu na podstawie prostych prób czynnościowych i pomiaru tętna,
 - prezentowania własnego regionu i narodu, jego walorów i cech wyróżniających, turystyki krajoznawczej (wykorzystując z możliwości wymiany sportowej),
2. działania wychowawcze:
 - kształtowanie u zawodników kontrolowania własnych zachowań, panowania nad sobą w trakcie walki sportowej i na treningu,
 - egzekwowanie rzetelnego wywiązywania się ze swoich zadań indywidualnych i zespołowych,
 - rozwijanie inwencji twórczej w trakcie rozwiązywania zadań techniczno-taktycznych na boisku,
 - kształtowanie poczucia lojalności, solidarności wobec członków zespołu, przy jednoczesnym uświadamianiu sobie ich granic.

PLANOWANIE SZKOLENIA SPORTOWEGO

Uwagi metodyczno-szkoleniowe

W trakcie *planowania mikrocyklu treningowego* musimy w nim znaleźć miejsce na naukę nowych i doskonalenie już poznanych elementów techniki i taktyki. Tworząc mikrocykl treningowy należy pamiętać, że zamyka się on w czasie przybliżonym do jednego tygodnia i wyodrębniamy w nim dwie fazy:

- fazę stymulującą,
- fazę odbudowującą.

Poszczególne fazy obejmują z reguły kilka jednostek treningowych. W typowym mikrocyklu fazy stymulujące przedzielone są okresem odbudowy, a dzień ostatni jest dniem aktywnego wypoczynku. Zasady te należy traktować elastycznie, uwzględniając kalendarz rozgrywek, gry kontrolne oraz warunki i możliwości. Ponieważ od IV-tego etapu szkolenia następuje wzrost objętości i intensywności treningowej, to i zakres stosowanych środków treningowych musi ulec zmianie. W pierwszym etapie okresu przygotowawczego stosuje się przede wszystkim ćwiczenia o charakterze wszechstronnym, a w miarę zbliżania się okresu startowego jak i w trakcie jego trwania, należy stosować ćwiczenia głównie o charakterze ukierunkowanym i specjalnym. Zmiana ta następuje wraz ze wzrostem intensywności zajęć przez co zawodnicy podnoszą umiejętności z zakresu sprawności specjalnej gwarantując nam uzyskanie i utrzymanie wysokiej formy sportowej w trakcie sezonu.

Należy pamiętać, że IV etap szkolenia to czas w którym kończy się okres dojrzewania i jest to odpowiedni moment do rozpoczęcia treningu siłowego ukierunkowanego na wzrost siły i masy mięśniowej. Trening z zakresu przygotowania motorycznego (siła i sprawność) powinien być kontynuacją poprzedniego etapu szkolenia (gimnazjum – III etap trening siły ukierunkowany na naukę poprawnej techniki). W oparciu o przygotowanie motoryczne III i IV etapu szkolenia możemy planować w treningu siły obciążenia o wartości 50-80% CM. Obciążenia o wartości 70-80% CM należy stosować w ćwiczeniach, w których nie występuje pionowe obciążenie kręgosłupa. Liczba jednostek treningowych w mikrocyklu ukierunkowanym na kształtowanie siły mięśniowej zazwyczaj wynosi od 2 do 3. Zalecamy przed każdym treningiem stosowanie indywidualnych ćwiczeń z taśmami rehabilitacyjnymi. Wykorzystując tego typu sprzęt wzmacniamy poszczególne grupy mięśniowe, kształtujemy koordynację oraz zmniejszamy ryzyko doznania urazów.

Przykład mikrocyklu treningowego uwzględniającego zajęcia dydaktyczne w szkole.

Trening	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota/ Niedziela
Przedpołudniowy	Akcent ind./grupowy	Akcent ind./grupowy	Akcent grupowy/zesp.	Cały zespół	Cały zespół	Mecze
	Zajęcia dydaktyczne w szkole	Technika • szybkość z piłką Motoryka • siła • szybkość • ind. tr. BR	Tech./Taktyka • atak szybki: - grupowy - zespołowy • szybkie wznowienie gry Motoryka -	Zajęcia dydaktyczne w szkole	Taktyka • przygotowanie do meczu Motoryka • SUR	
Popołudniowy	Tech./Taktyka • obrona/atak: indywidualna we fragmentach gry 1x1, 2x2, 3x3 Motoryka • koordynacja • akrobatyka • SUR	Zajęcia dydaktyczne w szkole	Zajęcia dydaktyczne w szkole	Taktyka • obrona/atak: - zespołowy Motoryka • skoczność • gibkość • SUR	Zajęcia dydaktyczne w szkole	

SUR – stabilizacja układu ruchowego.

Program zakłada doskonalenie obrony systemem 6:0 dopiero w ostatnim roku nauki w szkole, ponieważ wymaga ona odpowiedniego przygotowania psychomotorycznego i w miarę wysokich umiejętności zawodników z zakresu obrony strefowej 3:2:1, 5:1, 3:3,

4:2, które doskonalimy w pierwszych dwóch latach nauki w liceum. Natomiast doskonalenie ataku pozycyjnego w klasie II i III jest poszerzone o zespołowe atakowanie ze zmianą miejsc. Z uwagi na światowe tendencje rozwojowe ataku szybkiego i jego znaczenia w grze zalecamy, aby przyjętą koncepcję drugiego tempa ataku szybkiego doskonalic i rozwijać już od klasy I LO. Opanowanie drugiego tempa ataku szybkiego (dążenie do uzyskania przewagi liczebnej) stanowić będzie podstawę do umiejętnego rozgrywania trzeciego tempa w dalszych etapach szkolenia. W trakcie planowania należy pamiętać, aby atak szybki doskonalic przynajmniej w tej samej proporcji co atak pozycyjny.

METODY KSZTAŁTOWANIA SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ

Sila

Najbardziej korzystne są ćwiczenia siłowe dynamiczne, wykonywane ze średnim albo z małym obciążeniem. Wpływają one nie tylko na rozwój masy i siły ale również na wydolność układu krążeniowo-oddechowego (wytrzymałość).

Siłę mięśni należy rozwijać nie tylko przy użyciu specjalnych przyrządów i przyborów (atlas, sztanga), ale również poprzez pokonywanie oporu własnego jak i partnera oraz stosując regularnie ćwiczenia stabilizacyjne. Wpływa to na przyrost siły wszystkich podstawowych grup mięśniowych. Ponadto w ćwiczeniach siłowych należy wykorzystywać takie przybory jak: piłki lekarskie, hantle, gumy oraz przyrządy gimnastyczne: drabinki, ławeczki, drążki, poręcze. Planując trening siłowy należy uwzględnić różnicę w rozwoju fizjologicznym zawodników.

Skoczność

Jedną ze składowych decydujących o przygotowaniu sprawnościowym w piłce ręcznej jest skoczność. Z uwagi na duże obciążenia stawów kończyn dolnych liczba skoków dla zawodników o małym stopniu zaawansowania (wstępny etap specjalizacji) nie powinna przekraczać 100 powtórzeń w jednej jednostce treningowej. Podstawową metodą kształtowania skoczności jest metoda powtórzeniowa. Polecamy łączenie ćwiczeń skocznościowych z elementami taktyki w formie ścisłej, co wpływa na dynamikę wykonywania zadań.

Szybkość

Poziom szybkości zależy od siły, skoczności, koordynacji i techniki. Dlatego też, należy zwracać uwagę na poprawność wykonywania ruchów i na rozwój siły dynamicznej. Podstawową drogą do kształtowania szybkości obejmujący IV i V etap przygotowania sportowego jest metoda powtórzeniowa, w której zadania wykonywane są z intensywnością submaksymalną i maksymalną. Tego rodzaju trening musi spełniać trzy podstawowe warunki:

- a. technika ćwiczenia winna zapewnić wykonanie ruchu z prędkością krańcową,
- b. ćwiczenia muszą być całkowicie opanowane, by podczas ich wykonywania zwracać uwagę jedynie na prędkość, nie zaś na sposób wykonania,
- c. czas ćwiczenia należy dobrać w taki sposób, by prędkość nie ulegała zmniejszeniu pod wpływem zmęczenia.

Gibkość

Ćwiczenia gibkościowe mają bezpośredni wpływ na zakres ruchu w poszczególnych stawach i uzależnione są od elastyczności mięśni i ścięgien. Aby uzyskać dobre efekty, należy ćwiczenia wykonywać wielokrotnie w seriach, po kilka powtórzeń w każdej serii. Polecamy stosowanie stretchingu. Na koniec treningu wskazane jest stosowanie samego rozciągania co pozwala na szybsze usunięcie zmęczenia fizycznego i psychicznego.

W zakresie kształtowania koordynacji zalecamy stosowanie aerobiku i step aerobiku prowadzone przez specjalistę w tym zakresie oraz zadań z zakresu piłki siatkówki, koszykówki, gimnastyki.

Wytrzymałość

Jest to zdolność do długotrwałego wykonywania pracy bez obniżania jej intensywności. Kształtując wytrzymałość doskonalimy:

1. procesy tlenowe (aerobowe), związane z możliwością maksymalnego zużycia tlenu przez organizm (wytrzymałość ogólna),
2. procesy beztlenowe (anareobowe), związane z możliwością zaciągania długu tlenowego (wytrzymałość specjalna),
3. wyrabiamy odporność psychiczną na zmęczenie.

Powyższe kryteria pozwalają nam wyróżnić cztery metody kształtowania wytrzymałości:

- *metoda ciągła* (umiarkowana i stała intensywność). Przy pomocy tej metody doskonalimy wyłącznie procesy tlenowe. Z tej metody należy korzystać na wszystkich etapach szkolenia poprzez małe i duże zabawy biegowe. *Ze względu na małą intensywność ma zastosowanie w nauczaniu techniki i taktyki.*
- *metoda powtórzeniowa* (maksymalna intensywność). Stosując tę metodę, doskonalimy procesy beztlenowe charakterystyczne dla metod szybkościowych. Tę metodę stosuje się w celu kształtowania wytrzymałości szybkościowej. Jest to praca o charakterze szybkościowo-wytrzymałościowym i ma zastosowanie podczas *doskonalenia techniki.*
- *metoda interwałowa* (submaksymalna intensywność). Ta metoda wywołuje przemiany materii na bazie beztlenowych procesów energetycznych. W tym przypadku stosowanie jej w treningu piłkarza ręcznego jest najbardziej właściwe w *ćwiczeniach techniczno-taktycznych* doskonalących różne zadania atakowania i obrony. *Ze względu na duże obciążenie wewnątrzustrojowe, metodę tę stosuje się w szkoleniu z zawodnikami zaawansowanymi i na etapie szkolenia specjalistycznego.*
- *metoda zmienna* (intensywność duża). Stosując tę metodę, doskonalimy procesy tlenowo-beztlenowe. Metoda ta może być stosowana we wszystkich etapach treningowych i może być stosowana przy doskonaleniu *taktyki*

TREŚCI KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

Z ZAKRESU: 1. SPRAWNOŚCI, 2. UMIEJĘTNOŚCI 3. WIADOMOŚCI, 4. POSTAW

1. SPRAWNOŚĆ.

KSZTAŁTOWANIE ZDOLNOŚCI KONDYCYJNO-KOORDYNACYJNYCH

Klasa I – III LO, wiek 17 / 19 lat.

Głównym celem zajęć z zakresu kształtowania zdolności kondycyjno - koordynacyjnych jest:

- Usprawnienie narządów i układów czynnościowych organizmu z uwzględnieniem tempa i poziomu rozwoju biologicznego ucznia poprzez:
 - stosowanie krótkich i długich wysiłków oddziałujących na układ krążenia i oddychania (szybkość, wytrzymałość),
 - stosowanie ćwiczeń mających na celu usprawnienie pracy mięśni w warunkach tlenowych i beztlenowych oraz wzmocnienie układu kostno – stawowego (siła),
 - stosowanie ćwiczeń zwinnościowych jako zbiór wielu różnych zdolności koordynacyjnych.

IV etap edukacji stanowi pod względem szkolenia sportowego, przejście z etapu ukierunkowanego do etapu specjalistycznego. Treści programowe zawarte poniżej, wyznaczają szeroki zakres środków, jakimi powinien posługiwać się trener podczas realizacji określonych zadań dla osiągnięcia celów z zakresu kształtowania sprawności motorycznej.

Dział ten został ujęty jednolicie dla klas I – III LO. Podstawową zasadą kształcenia szybkości, siły, skoczności, wytrzymałości i koordynacji w tym okresie jest stosowanie zróżnicowanych metod, form i środków treningowych. Odpowiedni ich dobór będzie miał wpływ na przygotowanie organizmu w przyszłości do maksymalnych i specjalistycznych wysiłków oraz będzie chronił zawodników przed przeciążeniami aparatu ruchowego i układów funkcjonalnych. Duże znaczenie na tym etapie szkolenia sportowego, należy przywiązywać do kształtowania i doskonalenia koordynacji ruchowej jako podstawy dobrego przygotowania sprawnościowego zawodnika. Wysoki poziom sprawności ogólnej, a koordynacji w szczególności, warunkuje przecież przebieg czynności ruchowych oraz tempo nabywania nowych umiejętności, o czym zapomina większość trenerów w pogoni za wynikiem sportowym. Doświadczenie pokazuje, że systematyczne zajęcia kształtujące indywidualną koordynację ruchową, głównie w formie aerobiku i step aerobiku, prowadzone w zespole męskim I ligi, wpłynęły na poprawę szybkości reakcji, orientacji i poczucia rytmu oraz na zdolność dostosowania i przestawienia się ruchowego (poruszanie się po boisku), co miało wpływ na skuteczność gry zespołu. Jednocześnie dowodzi to o wcześniejszych zaniedbaniach szkoleniowych w tym zakresie.

III, IV i V etap szkolenia sportowego to czas na kształtowanie i doskonalenie zdolności koordynacyjnych stanowiących bazę do nauczania i doskonalenia zadań techniczno-taktycznych. Systematyczne kształtowanie zdolności kondycyjno-koordynacyjnych wpływa na poprawę umiejętności technicznych oraz umożliwia wprowadzanie nowych aktów ruchowych o wyższym stopniu trudności. Dlatego też, zajęcia ogólnorozwojowe należy przeprowadzać dwa razy w tygodniu wprowadzając ćwiczenia o charakterze ukierunkowanym. Zaleca się prowadzenie zajęć na stadionie lekkoatletycznym lub w terenie otwartym.

1.1 SIŁA – dynamiczne i statyczne formy ruchu

1. 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 współwiczającego,
- podskoki na rękach – w przód i w tył z pomocą współwiczającego,
- podchodzenie i schodzenie na rękach po pochylni z ławki gimnastycznej z pomocą współwiczającego,
- zwis na drążku podciąganie oburącz,
- rzuty piłką lekarską w przód znad głowy (3 – 5 kg),
- rzuty i podania piłką 1 kg,
- pad siatkarski,
- krążenia, wznosy, wymachy i wyprosty ramion z obciążeniem typu hantle, sztanga 10-20 kg, elastyczne gumy, ekspandory,
- ćwiczenia na przyrządzie typu „atlas”.

2. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg:

- przysiady, półprzysiady z przyborem i ze współwiczającym,
- podskoki, przeskoki, wyskoki dosiężne bez obciążenia i z obciążeniem typu sztanga,
- podejścia i podbiegi pod wzniesienia,
- ćwiczenia z obniżoną pracą nóg,
- ćwiczenia na przyrządzie typu „atlas”.

3. 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 i lekkich sztang,

- krążenia tułowia z piłką lekarską,
- ćwiczenia ze współćwiczącym,
- ćwiczenia na przyrządzie typu „atlas”,
- ćwiczenia stabilizacyjne.

1.2 SKOCZNOŚĆ - moc

1. Ćwiczenia skocznościowe w miejscu:
 - skoki jedenonóż i obunóż,
 - naprzemianstronne wyskoki z ciężarem na barkach.
2. Skoki z rozbiegu.
3. Wieloskoki płaskie: z miejsca, z rozbiegu, na odległość, na miękkim i twardym podłożu
4. Wieloskoki przez przeszkody: z miejsca i z rozbiegu, jedno- i obunóż przez przybory (piłki lekarskie, ławki gimnastyczne, płotki, części skrzyni gimnastycznych).
5. Zeskoki w głąb (siła eksplozywna) – z uwagi na duże obciążenia stawów nie należy przekraczać 20 powtórzeń w jednej jednostce treningowej – stosować w III klasie.
6. Skoki sytuacyjne – głównie w treningu terenowym, wykorzystując naturalne przeszkody.
7. Skoki z maksymalną szybkością w krótkim przedziale czasowym.
8. Ćwiczenia techniczno - skocznościowe w zadaniach kompleksowych (np. seria skoków przez płotki zakończone zwodem i rzutem na bramkę).

1.3 SZYBKOŚĆ – cykliczne i acykliczne formy ruchu.

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

1.4 WYTRZYMAŁOŚĆ – formy ruchu aerobowe i anareobowe.

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

1.5 KOORDYNACJA

1. 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,
- 1. Ćwiczenia gimnastyczne - kontrola pozycji i ułożenia ciała w ćwiczeniach o zachwianej równowadze takich jak salta, przerzuty, przewroty.
- 2. Łączenie różnych czynności ruchowych np. z zakresu techniki, skoczności i zwinności,
- pokonywanie przeszkód,
- 3. Różne formy gier zespołowych,
- 4. Ćwiczenia z zastosowaniem nietypowych pozycji wyjściowych.

1.6 GIBKOŚĆ – dynamiczne i statyczne formy ruchu

1. ćwiczeń o dużej amplitudzie ruchu (dynamiczne):
 - skłony proste i z pogłębianiem, krążenia, wymachy,
2. ćwiczenia z wytrzymaniem (statyczne):
 - stretching.

KSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI

UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNO-TAKTYCZNE Z ZAKRESU PIŁKI RĘCZNEJ

Trzyletni okres nauki w LO został podzielony na dwa etapy szkolenia sportowego: *wyrównanie poziomu i utrwalenie umiejętności techniczno-taktycznych*. Pierwszy etap (I kl.) podporządkowany jest doskonaleniu indywidualnych umiejętności technicznych zawodnika w celu nabycia przez niego pewności i świadomości działania. Drugi etap (II i III kl.) ukierunkowany został na doskonalenie i rozszerzanie zespołowych działań techniczno-taktycznych, a zawarte w nim indywidualne zadania nastawione są na dynamizowanie ruchów. Technika z piłką podporządkowana została w znacznym stopniu rozwiązaniom taktycznym.

Zalecamy, już w pierwszym etapie okresu przygotowawczego, wprowadzanie zespołowych rozwiązań taktycznych. Metoda łączenia zadań taktycznych w formie ściślejszej z zadaniami o charakterze sprawnościowym w jedno kompleksowe zadanie *dynamizuje proces nauczania*. Zyskujemy ponadto:

- na atrakcyjności zajęć,
- zwiększoną intensywność wprowadzając dodatkowe zadania sprawnościowe,
- zwiększoną motywację i koncentrację zawodników na zajęciach, co wpływa na lepsze rozumienie przez nich istoty założeń taktycznych oraz ich roli w zespole,
- więcej czasu na wytworzenie stereotypów ruchowych i przygotowanie taktyczne zespołu,
- dodatkową możliwość kształtowania dyscypliny i odpowiedzialności taktycznej zawodnika,
- możliwość wcześniejszego sprawdzania w grach kontrolnych założeń taktycznych.

Stosowanie powyższej metody wymaga od trenera opracowania zestawu ćwiczeń odzwierciedlających pełną myśl taktyczną.

W trakcie realizacji zadań specjalistycznych z zakresu piłki ręcznej, w pierwszym jak i w dwóch następnych latach szkolenia sportowego, należy wprowadzać np. we wstępnej części treningu, zadania z zakresu innych gier zespołowych. Zmodyfikowane dla potrzeb piłki ręcznej, zadania z zakresu piłki siatkowej, np. podanie oburącz sposobem siatkarskim do nagle pojawiającego się zawodnika będącego w pozycji rzutowej, pozwala na doskonalenie

podaj sytuacji i szybkości reagowania. Również z zakresu piłki koszykowej, stosując różne odmiany zadań, możemy doskonalić elementy obrony i ataku z zakresu piłki ręcznej. Na przykład: w grze na jeden kosz, systemem 2 x 1, doskonalimy pracę rąk i nóg obrońcy oraz technikę zwodów i podań sytuacji.

Doskonalenie gry z zakresu taktyki ataku pozycyjnego w I klasie LO, podporządkowane jest grupowemu atakowaniu ze zmianą miejsc, a w klasie II i III rozszerzone jest o atakowanie zespołowe ze zmianą miejsc i ma na celu:

- a. zwiększenie skuteczności gry,
- b. zwiększenie widowiskowości gry

poprzez:

- wymuszanie dynamicznego działania,
- wyrabianie nawyku atakowania ze zmianą miejsc,
- rozwijanie inwencji własnej ucznia,
- eliminowanie nieprzemyślanych, przypadkowych i pojedynczych zmian.

Proponuję, aby wprowadzenie obrony 6:0 zostało poprzedzone doskonaleniem w klasach I-II obrony strefowej 3:2:1, która może przechodzić w obronę 5:1, 3:3, 4:2.

W trakcie procesu szkoleniowego z zakresu systemów obrony należy zwracać uwagę na:

- indywidualne przygotowanie sprawnościowe,
- zaangażowanie w walkę o pozyskanie piłki,
- wyrobienie nawyku ciągłego ruchu i obserwacji przeciwnika,
- indywidualną odpowiedzialność za atakującego,
- współpracę grupową i zespołową,
- współpracę z bramkarzem.

Uważamy, że dopiero odpowiednio ukształtowane nawyki psychomotoryczne dają podstawę do wprowadzania obrony 6:0 wraz z jej odmianami – ofensywnej i defensywnej w klasie III. Głównym zadaniem z zakresu ataku szybkiego, jest wyrobienie nawyku jego organizowania w każdej sytuacji po zdobyciu piłki i zespołowego rozegrania drugiego tempa za pomocą jak najmniejszej ilości podań.

TECHNIKA

PIERWSZY ROK KSZTAŁCENIA SPECJALISTYCZNEGO

Klasa I LO, wiek 17 lat.

Głównym zadaniem do realizacji na tym etapie kształcenia jest:

- wyposażenie ucznia w zasób wiedzy i umiejętności niezbędnych do podejmowania samodzielnych i świadomych działań w grze,
- doskonalenie poruszania się w ataku pozycyjnym i w ataku szybkim z uwzględnieniem zmiany tempa, kierunku i pozycji,
- doskonalenie elementów techniki gry w obronie,
- doskonalenie techniki chwytów, podań i zwodów,
- łączenie zadań technicznych z zadaniami sprawnościowymi.

PODANIA / CHWYTY

1. Podania ze zmianą odległości i w kontakcie z obrońcą:
 - podania prawą i lewą ręką / chwytów jednoręcz,
 - podania w ruchu / chwytów jednoręcz w ruchu,
 - podania z rotacją (duży zakres ruchu nadgarstka).

RZUTY

1. Doskonalenie techniki poznanych rzutów.
2. Rzut w wysoku w 1, 2, 3, kroku.
3. Rzuty z podłoża w pierwszym kroku (szybkość), z nogi jednoimiennej do ręki rzucającej prawa-prawa.
4. Rzuty sytuacyjne – dobitka, „wrzutka”, przerzutka, z rotacją piłki.
5. Doskonalenie rzutów z różnych pozycji.

ZWODY

1. Doskonalenie zwodów bez piłki i z piłką:
 - w ćwiczeniach indywidualnych,
 - w zadaniach kompleksowych,
 - we fragmentach gry.

ZASŁONY

1. Doskonalenie zasłon dynamicznych i statycznych we fragmentach gry.

TECHNIKA GRY BRAMKARZA

1. Doskonalenie techniki poruszania się w bramce.
2. Doskonalenie technik obrony:
 - górnych,
 - półgórnych,
 - dolnych..
3. Doskonalenie podań do ataku szybkiego w formie ścisłej:
 - podania krótkie,
 - podania długie.

TAKTYKA GRY BRAMKARZA

1. Ustawienie się bramkarza w stosunku do toru lotu piłki.
2. Obserwacja piłki i ręki rzucającej.
3. Podanie od bramki do najbliższego zawodnika.
4. Współpraca z obroną przy rzutach/wolnych.
5. Długie podanie do ataku szybkiego.

DRUGI I TRZECI ROK KSZTAŁCENIA SPECJALISTYCZNEGO

Klasa II – III LO, wiek 18/19 lat.

Główne zadania do realizacji w II i III klasie:

- Wyposażenie ucznia w zasób wiedzy i umiejętności niezbędnych do wykonywania w grze różnorodnych zadań z zakresu techniki:
 - doskonalenie przyjęcia piłki w ruchu w celu wykonania zamierzonego zadania technicznego np. zwodu, rzutu,
 - doskonalenie umiejętności chwytów, podań półgórnych i sytuacyjnych we fragmentach gry.
 - doskonalenie umiejętności gry w obronie z wykorzystaniem poznanych technik reagowania wobec zawodnika atakującego z piłką i bez piłki

PODANIA

1. Doskonalenie podań z uwzględnieniem dokładności i szybkości wykonania (np. limitowanie czasem ilości powtórzeń).
2. Doskonalenie podań z uwzględnieniem taktycznych zadań.
3. Doskonalenie podań sytuacyjnych:
 - podania z kozłem,
 - podania przez koło,
 - wrzutki.

RZUTY

1. Doskonalenie poznanych rzutów poprzez:
 - szybkość,
 - skracanie czasu na wyprowadzenie rzutu,
 - zmniejszanie ilości kroków,
 - szybkość ręki rzucającej.
2. Świadomy wybór rodzaju rzutu wynikający z umiejętności oceny sytuacji w grze.
3. Doskonalenie rzutów sytuacyjnych (przerzutka, dobitka, z rotacją).

ZWODY

1. Doskonalenie poznanych zwodów przyjmując za punkt wyjścia:
 - szybkość,
 - sugestywność wykonania.

ZASŁONY

1. Doskonalenie zasłon z piłką i bez piłki w zadaniach grupowych i zespołowych.

TECHNIKA GRY BRAMKARZA

1. Doskonalenie techniki interwencji podczas obrony rzutów z różnych pozycji.
2. Doskonalenie różnych sposobów obrony rzutów w sytuacji sam na sam z zawodnikiem atakującym.
3. Doskonalenie wyprowadzenia piłki do ataku szybkiego w formie gry.

TAKTYKA GRY BRAMKARZA

1. Współpraca z obroną.
2. Ustawienie się przy rzutach karnych i wolnych.
3. Wyprowadzenie ataku szybkiego podaniem od bramki do zawodnika najbliższego będącego w najkorzystniejszej sytuacji.

TAKTYKA

PIERWSZY ROK KSZTAŁCENIA SPECJALISTYCZNEGO

Klasa I LO, wiek 17 lat.

Główne zadania do realizacji:

- Kształtowanie wszechstronności zawodnika w grze.
- Doskonalenie indywidualnych i grupowych umiejętności techniczno-taktycznych z uwzględnieniem zadań na poszczególnych pozycjach.
- Nauka zachowania dyscypliny taktycznej w różnych systemach obrony z uwzględnieniem indywidualnych i zespołowych sposobów reagowania.
- Doskonalenie szybkiego przestawiania się obrona – atak.

OBRONA

1. Aktywna obrona 3:2:1, 5:1, (3:3).
2. Obrona kombinowana 5:0+1, 4:0+2.
3. Zachowanie aktywnej gry obrońców przy zmianie ataku na 2:2:2.
4. Doskonalenie umiejętności taktycznych:
 - pewność działania (obserwacja gry zawodnika w obronie)
 - współpraca,
 - przekazywanie,
 - wyrównanie w linii,
 - doskonalenie bloku pojedynczego i podwójnego.

ATAK POZYCYJNY

1. Doskonalenie indywidualnych zadań taktycznych na przyporządkowanych pozycjach z zwróceniem uwagi na:
 - zabezpieczenie piłki,
 - zachowanie szerokiego ustawienia,
 - atak prostopadły – „wiążący” na i między dwóch obrońców,
 - ponowienie ataku ze zmianą kierunku
 - gra bez piłki,
 - stosowanie zasłon,
 - zmienność tempa gry,
 - stosowanie podań odwróconych
 - stosowanie zmian pozycji.
2. doskonalenie grupowych zadań taktycznych z uwzględnieniem zmian pozycji.

ATAK SZYBKIE

1. Doskonalenie bezpośredniej formy ataku szybkiego (I-sze tempo).
2. Nauka pośredniego ataku szybkiego (II-gie tempo).
3. Opanowanie zasad i nawyku szybkiego wznowienia gry od środka.

DRUGI I TRZECI ROK KSZTAŁCENIA SPECJALISTYCZNEGO

Klasa II - III LO wiek 18/19 lat

Główne zadania do realizacji:

- Doskonalenie umiejętności techniczno-taktycznych z uwzględnieniem pozycji gry.
- Doskonalenie ataku ze zmianami pozycji (atak-2:1:3, 2:2:2).
- Wprowadzanie nowych zadań grupowych i zespołowych z zakresu taktyki.
- Doskonalenie gry przeciwko różnym systemom obrony.
- Doskonalenie poznanych systemów obrony oraz wprowadzenie obrony docelowej 6:0.

OBRONA

1. Obrona 3:2:1, 5:1.
2. Obrona kombinowana 5:0 +1, 4:0+2 (luźne i krótkie krycie).
3. Obrona 6:0.
4. Doskonalenie umiejętności do natychmiastowego przechodzenia z defensywnego działania obrony na działania aktywne i antycypacyjne.
5. Stosowanie różnych systemów w grze.

ATAK POZYCYJNY

1. Doskonalenie gry na przyporządkowanych pozycjach z zwróceniem uwagi na realizowanie indywidualnych i grupowych zadań taktycznych.
2. Doskonalenie ataku pozycyjnego z uwzględnieniem zadań grupowych i zespołowych poprzez zmiany pozycji przeciwko różnym systemom obrony.
3. Skracanie fazy przygotowawczej w ataku pozycyjnym (zmiana tempa gry).

ATAK SZYBKIE

1. Doskonalenie i rozwijanie gry z II-go tempa ataku szybkiego (płynne przechodzenie do III-go tempa) z różnych systemów obrony.
2. Doskonalenie i rozwijanie umiejętności techniczno-taktycznych szybkiego wznowienia gry od środka z uwzględnieniem zadań grupowych i zespołowych.

UMIEJĘTNOŚCI O CHARAKTERZE UTYLITARNYM I REKREACYJNO-SPORTOWYM

PIŁKA SIATKOWA

- odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, w postawie wysokiej, niskiej, o zachwianej równowadze,
- odbicia piłki jednorącz w padzie,
- wystawienie, zbiecie, blok,
- zagrywka dolna i górna,
- małe gry (1x1, 2x2, 3x3)
- gra szkolna i właściwa,
- sędziowanie i protokołowanie.

KOSZYKÓWKA

- kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, z omijaniem przeciwnika i obserwacją pola gry,
- podania piłki jednorącz, oburącz, kozłem, hakiem,
- prowadzenie piłki w trójkach, dwójkach, z kryciem przeciwników,
- rzuty do kosza z różnych pozycji,
- zwody (ruchem tułowia, rękami, piłką), obroty zatrzymania,
- fragmenty gry, gra szkolna i właściwa,
- sędziowanie i protokołowanie.

PIŁKA NOŻNA

- przyjęcia i podania piłki,
- prowadzenie piłki, zwody, drybling, żonglerka,
- strzały do bramki z różnych pozycji,
- gra szkolna, właściwa i we fragmentach gry,
- sędziowanie i protokołowanie.

GIMNASTYKA

- Ćwiczenia kształtujące estetykę ruchów,
- Ćwiczenia równoważne na przyrządach i wolne,
- Ćwiczenia zwinnosciowo-akrobatyczne:

- łączone przewroty w przód i w tył z miejsca, marszu, biegu, odbicia jednonóż i obunóż,
- stanie na RR oraz zakończone przewrotem w przód z asekuracją,
- przerzuty bokiem z miejsca, marszu, biegu, podskoków zmiennych,
- mostek,
- piramidy dwójkowe i według inwencji uczniów,
- skoki gimnastyczne (kuczny, odwrotny, rozkroczny, zawrotny),
- zwisy i podpory,
- samoochrona i asekuracja współwiczającego.

LEKKOATLETYKA I ATLETYKA TERENOWA

- 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,
- skoki w dal, wzwyż, wieloskoki.

ĆWICZENIA MUZYCZNO-RUCHOWE

- aerobik,
- step aerobik,
- elementy gimnastyki artystycznej,
- taniec towarzyski.

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,
- badmington,
- 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.

PRZEKAZ WIADOMOŚCI

1. Wiadomości związane z funkcjonowaniem organizmu i prozdrowotnym stylem życia – trening zdrowotny:

- funkcjonowanie i budowa narządów i układów czynnościowych organizmu,
- praca tlenowa i beztlenowa – wpływ wysiłku fizycznego na rozwój organizmu, ocena stopnia ryzyka,
- szkodliwość nieumiejętnego stosowania ćwiczeń fizycznych,
- szkodliwość dopingu w sporcie,
- zapobieganie wadom postawy i przyczyny ich powstawania,
- zasób ćwiczeń kompensacyjno-korekcyjnych,
- choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu,
- higiena warunkiem zdrowia:
 - sposoby hartowania organizmu,
 - zasady racjonalnego żywienia we wszystkich okresach życia, wskaźnik BMI,
 - 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,
- krytyczna analiza informacji medialnych dotyczących zdrowia i sportu.

2. Wiadomości związane z kształtowaniem sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego:

- pojęcie sprawności fizycznej, parametry jego oceny, planowanie programu aktywności fizycznej dostosowanego do indywidualnych potrzeb w zależności od okresu życia i rodzaju wykonywanej pracy i różnych czynników,
- 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.

KSZTAŁTOWANIE POSTAW - EDUKACJA ZDROWOTNA

W zakresie kształtowania postaw program zakłada:

- ukazywanie celowości dbania o zdrowie własne i innych oraz branie odpowiedzialności,
- samodoskonalenie sprawności psychicznej w tym m.in. zwiększanie poczucia własnej wartości, wiary w siebie, podejmowania decyzji, przekazywanie informacji zwrotnych, odbieranie krytyki, itp., przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie,

- kształtowanie nawyków higienicznych, badania profilaktyczne – samobadanie i samokontrola zdrowia, prawa pacjenta,
- zasady racjonalnego gospodarowania czasem,
- kształtowanie zdrowego stylu życia poprzez wdrażanie do systematycznego uprawiania w przyszłości różnych form aktywności ruchowej, ukazywanie ich walorów rekreacyjnych i rodzinnych,
- planowanie projektów na wybrane tematy dotyczące zdrowia, pozyskiwanie sojuszników,
- rozwijanie umiejętności odpowiedzialnego współdziałania z partnerem i z zespołem,
- wdrażanie do kulturalnego kibicowania, kształtowanie pozytywnych uczuć prospołecznych, zasada czystej gry w życiu i sporcie,
- rozwijanie postaw patriotycznych poprzez przekazywanie wiedzy o kulturze własnego regionu i narodu oraz miejsca w integrującej się Europie,

OPIS ZAŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ UCZNIA:

1) PO ZAKOŃCZENIU IV ETAPU EDUKACJI UCZEŃ POWINIEN:

1. umieć dokonać samooceny potrzeb ruchowych na podstawie pomiaru podstawowych właściwości somatycznych i fizjologicznych oraz samokontroli sprawności fizycznej za pomocą dowolnie wybranych testów
2. znać i stosować zasady aktywnego wypoczynku między ćwiczeniami, oraz ćwiczeń relaksacyjnych,
3. znać wpływ wysiłku podczas pracy tlenowej i beztlenowej na zmianę parametrów wydolnościowych organizmu,
4. umieć stosować ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała oraz sprawność fizyczną i ruchową,
5. umieć przygotować się do zajęć treningowych,
6. znać sposoby zapobiegania kontuzjom,
7. umieć udzielić pierwszej pomocy w sytuacjach urazowych,
8. potrafić zorganizować i aktywnie uczestniczyć w indywidualnych i zespołowych formach aktywności sportowej i turystycznej,
9. potrafi zorganizować i przeprowadzić zajęcia sportowo-rekreacyjne z zakresu piłki siatkowej i koszykówki oraz l.a,
10. wiedzieć jak wykorzystać warunki terenowe do samodoskonalenia sprawności,
11. potrafić przyjąć odpowiedzialność za zdrowie swoje i innych (zwłaszcza w przyszłości swojej rodziny).
12. stymulować siebie i innych do aktywnego spędzania czasu wolnego, wyjaśnić związek pomiędzy aktywnością fizyczną i żywieniem a dobrym samopoczuciem,
13. umieć omówić sposoby zapobiegania chorobom cywilizacyjnym uwarunkowanym niedostatkami ruchu,
14. umieć wyjaśnić na czym polega praca nad sobą,
15. znać podstawowe prawa pacjenta oraz co sam może zrobić, aby tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu.

2) PO V ETAPIE SZKOLENIA SPECJALISTYCZNEGO

Po V etapie szkolenia specjalistycznego, zawodnik jest w pełni przygotowany pod względem sprawnościowo-technicznym do kontynuowania kariery sportowej w kategorii seniora w klubach I-szej i II-giej ligi. Kończąc ten etap zawodnik powinien **umieć**:

1. rozwiązywać w obronie sytuacje liczebnie równe i mniejsze,
2. współdziałać w rozwiązywaniu sytuacji taktycznych w obronie i ataku,
3. wykorzystać swoje umiejętności techniczno-taktyczne przeciwko różnym systemom obrony,
4. stosować atak prostopadły,
5. stosować atak prostopadły wiążący – na zewnątrz i do środka,
6. stosować ponowienie ataku ze zmianą kierunku,
7. współpracować z partnerami na sąsiednich pozycjach,
8. zastosować różne warianty rzutowe w zależności od sytuacji boiskowej,
9. zastosować podania w specyficznych sytuacjach gry (np. podanie z kozłem przez pole karne i do zawodnika znajdującego się na obwodzie koła),
10. zagrać przynajmniej na dwóch pozycjach ataku i obrony,
11. brać odpowiedzialność za indywidualne, grupowe i zespołowe zadania taktyczne w obronie i w ataku,
12. wykonać atak wielopozycyjny ze zmianą miejsc w zadaniach grupowych i zespołowych,
13. stosować zasady indywidualnego i zespołowego atakowania szybkiego (szybkie wznowienie gry), przestrzegać taktycznych zasad w drugiego i trzeciego tempa ataku szybkiego,
14. współpracować z bramkarzem przy organizacji ataku szybkiego i działań defensywnych (np. blok).
15. Bramkarz powinien umieć:
 - stosować, w zależności od wysokości i miejsca rzutu piłki, techniki obrony rzutów: górnych, półgórnych, dolnych,
 - ustawiać się do piłki przy rzutach z pozycji skrzydłowego, obrotowego, rozgrywającego,
 - ustawiać się przy rzutach karnych i wolnych,
 - współpracować z obroną,
 - stosować podania krótkie i długie do ataku szybkiego.

Dodatkowo, po ukończeniu szkoły średniej, uczeń może uzyskać:

- tytuł instruktora piłki ręcznej, - uprawnienia sędziego piłki ręcznej.

Program zakłada umożliwienie uczestnictwa w zorganizowanych przez szkołę np. przy współdziale wojewódzkich ZPR, kursach sędziowskim i instruktorskim z zakresu piłki ręcznej. Wymienione kursy mogą rozpoczynać się już od klasy drugiej i przeznaczone są dla tych uczniów, którzy chcą rozwijać swoje zainteresowania również poprzez uzyskanie dodatkowych uprawnień.

PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Przy realizacji programu zaleca się zaplanowanie 5 jednostek treningowych w tygodniu, w tym 2 razy zajęcia o charakterze ogólnorozwojowym.
2. Z każdym rokiem należy zwiększać intensywność i objętość ćwiczeń ogólnorozwojowych jak i technicznych.
3. Należy przestrzegać zasad odnowy biologicznej zawodnika.
4. Celem niedopuszczenia do przeciążenia organizmu stosować zasadę różnorodności w zakresie objętości i intensywności treningu.
5. Należy dbać o wysoki poziom sprawności ogólnej wychowanków, zwłaszcza z zakresu umiejętności gimnastycznych.

6. Zaleca się stosowanie zajęć rytmiczno-muzycznych jak aerobik i step aerobik (prowadzonych przez specjalistę) wyrabiających orientację, koncentrację oraz poprawiających koordynację ruchową.
7. Zaleca się wykorzystywanie zadań z zakresu innych dyscyplin sportowych również w zajęciach specjalistycznych z piłki ręcznej.
8. Dobór treści powinien być taki, aby się one wzajemnie wspierały i uzupełniały.
9. Wprowadzać dużo ćwiczeń w formie współzawodnictwa w celu wykorzystywania, naturalnego w tym okresie rozwoju zawodnika, przejawu chęci walki.
10. W treningu specjalistycznym stopniować intensywność aż do startowej włącznie z uwzględnieniem cykli i mikrocykli treningowych.
11. Zaleca się łączenie zadań technicznych i taktycznych z zakresu ataku pozycyjnego z ćwiczeniami sprawnościowymi.
12. Duży nacisk kłaść na formę pośrednią ataku szybkiego (drugie i trzecie tempo ataku szybkiego).
13. Obronę 3:2:1, 5:1, traktować jako etap wprowadzający do obrony docelowej 6:0 (kl. III).
14. Zaleca się w okresie letnim przeprowadzać zajęcia biegowe w terenie otwartym np. na stadionie la. (pełna kontrola, korygowanie techniki biegu).
15. Zaleca się przeprowadzenie testu INKF bezpośrednio po zakończeniu rozgrywek i po letnim okresie przygotowawczym.
16. 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.
17. Zadania treningowe należy uatrakcyjnić poprzez wykorzystywanie różnego rodzaju przyborów i sprzętu sportowego.
18. Udział w zawodach zgodnie z kalendarzem imprez sportowych.
19. 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.
20. Program powinien być realizowany w pełnowymiarowej hali do piłki ręcznej z pełnym zabezpieczeniem w sprzęt sportowy i siłownię.
21. Należy stworzyć uczniom warunki do uzyskania tytułu instruktora oraz sędziego piłki ręcznej, poprzez organizację kursów szkoleniowych

METODY OCENY ZAMIERZONYCH OSIĄGNIĘĆ

Wszystkie oceny spełniają swoje zadanie wtedy, gdy pozwalają na stawianie diagnoz, a przez to ułatwiają planowanie następnej pracy. Dlatego też ocenę sprawności ogólnej należy dokonywać w oparciu o test INKF lub MTSF. Zdaniem autora, test INKF jest najbardziej przydatny do oceny poziomu sprawności ogólnej piłkarza ręcznego. 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.

Wydolność fizyczną zawodnika ocenić możemy stosując np. test norweski (BIP test) lub bieg 12-minutowy (test Coopera), natomiast poziom opanowania elementów techniki, za pomocą próby Czerwińskiego.

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 z wybranych umiejętności ruchowych dokonujemy stosując sprawdziany opracowane przez nauczyciela na zakończenie danego działu tematycznego.

Proponowane formy oceniania zakładają wystawianie ocen na koniec semestru i na koniec roku szkolnego i obejmują:

- analizę postępu sprawności ogólnej ucznia (test INKF, MTSF, BIP, 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 (systematyczność),
 - aktywności (zaangażowanie),
 - postaw (edukacja zdrowotna).

Ostatnie trzy składowe oceny końcowej analizujemy na podstawie systemu plusów i minusów gromadzonych przez ucznia w czasie całego semestru. I tak:

Ocena za postęp w zakresie sprawności i umiejętności gry na podstawie przeprowadzanego na zakończenie sezonu testu sprawności ogólnej INKF i obserwacji statystycznej:

- *celująca* (6), poprawa wyników we wszystkich pięciu próbach i ocenach gry,
- *bardzo dobra* (5), poprawa wyników w czterech próbach bez obniżenia wyniku jednej próby, poprawa oceny gry,
- *dobra* (4), poprawa wyników trzech prób, obniżenie wyniku w co najwyżej jednej próbie, stabilizacja oceny gry,
- *dostateczna* (3), utrzymanie wyników na tym samym poziomie w trzech próbach, a pogorszenie w dwóch próbach, stabilizacja oceny gry,
- *dopuszczająca* (2), uzyskanie wyników na tym samym poziomie w dwóch próbach, a obniżenie wyników trzech prób i oceny gry,
- *niedostateczna* (1), obniżenie wyników we wszystkich próbach i w ocenie gry.

Ocena za aktywność na zajęciach

celująca (6), udział we wszystkich zajęciach,

- *bardzo dobra* (5), jedna nieobecność usprawiedliwiona,
- *dobry* (4), dwie nieobecności nieusprawiedliwione,
- *dostateczna* (3), trzy nieobecności nieusprawiedliwione,
- *dopuszczająca* (2), cztery nieobecności nieusprawiedliwione
- *niedostateczna* (1), pięć i więcej nieobecności nieusprawiedliwionych.

Ocena za postawę

- *celująca* (6), same plusy,
- *bardzo dobra* (5), plusy z maksymalnie jednym minusem,
- *dobra* (4), zdecydowana przewaga plusów nad minusami,
- *dostateczna* (3), minusy nieznacznie przeważają nad plusami,
- *dopuszczająca* (2), minusy zdecydowanie przeważają nad plusami,
- *niedostateczna* (1), same minusy.

BIBLIOGRAFIA:

1. Bielski J., Życie jest ruchem, Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego, Wydawca Urząd Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa 1996.
2. Bondarowicz M., Forma zabawowa w nauczaniu sportowych gier zespołowych, Wydawca Sport i Turystyka, Warszawa 1983.
3. Breguła T., Piłka ręczna – Lata doświadczeń, Wydawca COS, Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe, Warszawa 1996.
4. Czajkowski Z., Nauczanie Techniki Sportowej, Wydawca Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa 1991.
5. Czerska Ewa, Program Wychowania Fizycznego o Profilu Rekreacyjno-Zdrowotnym dla gimnazjum i liceum „Wybierz Sam”.
6. Czerwiński J., Piłka ręczna – wybrane elementy teorii i treningu, Wydawca Związek Piłki Ręcznej w Polsce, Warszawa 2014.
7. Czerwiński J., Piłka Ręczna – Trening, Gdańsk WSWF 1978.
8. Czerwiński J., Piłka Ręczna – Trening, Gdańsk AWF 1988.
9. Czerwiński J., Charakterystyka gry w piłkę ręczną, Wydawca AWF w Gdańsku 1996.
10. Dietrich Harre, Michael Hauptmann, Szybkość i Trening Szybkości, Dietrich Harre, Leopold Winfred, Wytrzymałość Siłowa i Trening Wytrzymałości Siłowej, Wydawca Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe, Warszawa 1991.
11. Dietrich Spate, 3. Welle – Die taktischen Innovationen, Analyse WM 2001, Handball Training 3+4/2001, s 4 – 39.
12. Hinnerk Hrdina und Gunter Bottcher, Erfolgreiche Spielmacher sind Allrounder, Handball Training 11+12/98, s 4 – 11.
13. Komorowska H., O programach prawie wszystko, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1999.
14. Koszyc T., AWF Wrocław, Konstruowanie Programu Autorskiego Z Przedmiotu Wychowanie Fizyczne, Lider nr 1, 2001 s. 5 – 6.
15. Lepczyk M., Jegierski R., Krypa J., „Biblioteczka Reformy” zeszyt nr 26 o wychowaniu fizycznym, Wydawca Ministerstwo Edukacji Narodowej, Warszawa 2000.
16. Lozański H. – praca zbiorowa, Sport Dzieci i Młodzieży, Wydawca Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa 1994.
17. Marciniak J., Zbiór ćwiczeń koordynacyjnych i gibkościowych, Wydawca Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa 1990.
18. Norkowski H., Piłka ręczna – Bramkarz. Zasady gry, Technika, Taktyka, Trening, Wydawca AWF Warszawa 1996.
19. Norkowski H., Noszczak J., Piłka ręczna – zbiór testów, Wydawca Związek Piłki Ręcznej w Polsce, Warszawa 2001.
20. Nowiński W., Rola trenera w nowoczesnej koncepcji gry w piłkę ręczną, Wydawca Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2000.
21. Nowiński W., Piłka ręczna – Wyszakowanie indywidualne, Wydawca Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2002
22. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 26 lutego 2002 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego (Dz. U z 2002 r. Nr 51, poz. 458).
23. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 lipca 2002 r. w sprawie warunków tworzenia, organizacji oraz działania klas i szkół sportowych oraz szkół mistrzostwa sportowego.
24. Sozański H., Witczak T., Trening Szybkości, Wydawca Sport i Turystyka, Warszawa 1981.

25. Sozański H., Zaporozom W., Kierowanie Jako Czynniki Optymalizacji Treningu, Wydawca Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa 1993.
26. Spieszny M., Walczyk L., Piłka ręczna – Program Szkolenia Dzieci i Młodzieży, Wydawca Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2001.
27. Starzyński T., Sozański H., Trening Skoczności, Wydawca Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe, Warszawa 1995.
28. Strzyżewski S., Proces wychowania w kulturze fizycznej, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1986.
29. Stupnicki R.- praca zbiorowa, Wybrane zagadnienia Fizjologii Wysiłku Fizycznego, Instytut Sportu, Warszawa 1992.
30. Sven-A. Solveborn, Stretching, Wydawca Sport i Turystyka, Warszawa 1989.
31. Trzaskom Z., Trzaskom Ł., Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowca, Wydawca Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2001.
32. Tudor O. Bompá, Cechy Motoryczne i Metodyka Ich Rozwoju, Wydawca Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe, Warszawa 1990.
33. Ulatowski T., Teoria i Metodyka Sportu, Wydawca Sport i Turystyka, Warszawa 1981.
34. Wrześniewski S., Piłka ręczna – Poradnik metodyczny, Wydawca Związek Piłki Ręcznej w Polsce, Warszawa 2000.
35. Żarek J., Wytrzymałość w sporcie, Wydawnictwo Skryptowe Nr 108, AWF w Krakowie, Kraków 1996.
36. Żukowska Z., Żukowski R., Zdrowie – Ruch – Fair Play, Wydawca Klub Fair Play PKOI, Warszawa 2001.