

Szkoła Podstawowa nr 1 im. Janusza Korczaka w Sobótce

# **PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO**

dla klas usportowionych I – III

oraz klas sportowych IV – VI

Realizacja rok szkolny: 2015/2016, 2016/2017, 2017/2018

Opracowanie:

część ogólna: Justyna Kafel

## I. WSTĘP I ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE

Ruch obok mowy jest najczęściej i najwszechstronniej wykorzystywanym środkiem w kontakcie człowieka z otoczeniem przynoszącym korzystne zmiany fizjologiczno – funkcjonalne. Jest on przejawem każdej działalności człowieka poczynając od urodzenia a skończywszy na śmierci. Jest doskonałym środkiem poznania i wychowania. To właśnie dzięki ruchowi nasze ciało rozwija się i doskonali. Aktywność fizyczna odgrywa istotną rolę w życiu każdego człowieka a dziecka w szczególności. Uprawiając systematycznie ćwiczenia fizyczne młody człowiek odnosi wiele korzyści zdrowotnych i wszechstronnie rozwija organizm a także kształtuje nawyki, które będą procentować w ciągu całego życia. Nieoceniony jest wpływ aktywności fizycznej na rozwój społeczny. Uczeń, który dużo czasu poświęca na realizację zadań, w krótkim czasie uczy się lepszej organizacji czasu.

Niestety coraz bardziej zmienia się sposób spędzania czasu wolnego przez dzieci. Siedzący tryb życia nie tylko w szkole, w samochodzie ale też w domu, przed komputerem czy telewizorem powodują, że brak aktywności fizycznej prowadzi do nieprawidłowych zmian w obrębie aparatu ruchu. Następstwem tych zmian są rozwijające się wady postawy. Statystyki podają, że ponad 30% dzieci i młodzieży ma wady postawy, a ponad 40% zaburzenia w obrębie układu ruchu i obniżony poziom sprawności fizycznej w stosunku do swojego wieku.

Mając na uwadze zdrowie dzieci oraz wszystkie dobrodziejstwa płynące z aktywności fizycznej stworzymy w naszej szkole klasę sportową oraz klasę realizującą rozszerzony program z wychowania fizycznego, które będą realizować ukierunkowany etap szkolenia sportowego mający na celu ujawnienie predyspozycji i uzdolnień kwalifikujących uczniów do szkolenia w określonym sporcie.

**Podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 15 października 2012r. w sprawie warunków tworzenia, organizacji oraz działania oddziałów sportowych, szkół sportowych oraz szkół mistrzostwa sportowego, na podstawie art.9 ust. 5 ustawy z dnia 7 września 1991r. o systemie oświaty ( Dz. U. z 2004r. Nr 256, poz.2572 z późn. zm. )**

Proponowany program szkolenia w oddziale sportowym dla klas IV – VI oraz dla klas usportowionych I- III szkoły podstawowej opracowany został do realizacji w szkole posiadającej podstawową bazę sportową i realizowany będzie w kolejnych trzech klasach szkoły. Ponadto szkolenie sportowe realizowane będzie z wykorzystaniem obiektów i urządzeń sportowych innych jednostek organizacyjnych, na podstawie umowy zawartej pomiędzy organem prowadzącym szkołę a jednostką. Jest napisany w wymiarze 10 godzin tygodniowo dla klas IV – VI oraz w wymiarze 6 godzin tygodniowo dla klas I - III. W ramach ustalonego zgodnie z ust. 2 obowiązkowego tygodniowego wymiaru godzin zajęć sportowych będą realizowane obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego, przewidziane w ramowym planie nauczania dla klas IV – VI prowadzone przez nauczyciela wychowania fizycznego na podstawie „Koncepcji edukacji fizycznej – zdrowie, sport, rekreacja” dla szkoły podstawowej klas IV-VI, U. Kierczak , wraz z dokonanymi zmianami oraz obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej zgodnie z podstawą programową dla I etapu edukacyjnego, obejmującego klasy I-III szkoły podstawowej prowadzone przez odpowiedniego nauczyciela.

Zadaniem szkoły będzie stworzenie uczniom optymalnych warunków umożliwiających łączenie zajęć sportowych z realizacją innych zajęć dydaktycznych, w szczególności przez:

- opracowanie tygodniowego planu zajęć tak, aby rozkład innych zajęć dydaktycznych był dostosowany do rozkładu zajęć sportowych;
- dążenie do maksymalnego opanowania i utrwalania przez uczniów wiadomości objętych programem nauczania na zajęciach dydaktycznych;
- uczniom klasy sportowej szkoła zapewnia jeden pełnowartościowy posiłek dziennie. Zasady odpłatności określają odrębne przepisy.

Przed przystąpieniem do tworzenia klas należy przeprowadzić we wszystkich oddziałach 0 oraz klasach III ankietę w celu zdiagnozowania potrzeb i zainteresowań uczniów. Przeprowadzenie ankiety pozwoli na wybór dyscyplin sportowych oraz opracowanie treści związanych z ich realizacją.

Dla klas usportowionych oraz dla klasy sportowej ustalony został odpowiedni regulamin uczestnictwa ( załącznik nr 1 i 2 ).

## **II. PROPONOWANE DYSCYPLINY SPORTOWE:**

- 1. KOLARSTWO**
- 2. JUDO**
- 3. PIŁKA NOŻNA**
- 4. SIATKÓWKA**
- 5. TENIS ZIEMNY/ TENIS STOŁOWY**

## **III. PROGRAM**

### **1. CELE EDUKACYJNE**

- Propagowanie zdrowego stylu życia
- Rozwijanie i doskonalenie sprawności fizycznej
- Przygotowanie do dokonywania dojrzałych wyborów związanych z wszechstronnym uczestnictwem w aktywności fizycznej
- Wyposażenie w odpowiedni zasób wiedzy dot. wybranych dyscyplin sportowych, związków między zdrowiem i prawidłowym funkcjonowaniem organizmu a aktywnością ruchową
- Kształtowanie postaw moralnych i społecznych w oparciu o wartości szacunku do innego człowieka, wytrwałości, systematyczności, samodyscypliny i odpowiedzialności
- Motywowanie do samorozwoju
- Rozwijanie i eksponowanie zainteresowań oraz specyficznych uzdolnień ruchowych w wybranych dyscyplinach sportowych
- Zdobywanie wiadomości jak bezpiecznie uczestniczyć w zajęciach sportowych w różnych warunkach
- Eksponowanie indywidualnych potrzeb i zalet dziecka
- Wywoływanie radości i spontaniczności płynącej z uczestnictwa w zajęciach ruchowych

## **2. CELE WYCHOWAWCZE**

- ❑ Nauka właściwej organizacji czasu wolnego
- ❑ Kształtowanie pozytywnych postaw wobec aktywności ruchowej, sprawności fizycznej i zdrowia
- ❑ Kształtowanie pozytywnych postaw wobec uczciwej rywalizacji sportowej w poszanowaniu przeciwnika( sukces i porażka )
- ❑ Uwrażliwianie na możliwości i ograniczenia innych
- ❑ Kształtowanie cech charakteru takich jak: cierpliwość, wytrwałość w dążeniu do celu, punktualność, systematyczność i odpowiedzialność za siebie i innych
- ❑ Budowanie poczucia własnej wartości
- ❑ Wykształcenie nawyku pomocy słabszym i przekazywania swojej wiedzy
- ❑ Nauka funkcjonowania w grupie

## **IV. TREŚCI NAUCZANIA I PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW**

Treści nauczania i procedury osiągnięcia celów przygotowane zostaną przez osoby odpowiedzialne za szkolenie w realizowanych dyscyplinach sportowych ( załączniki ).

## **V. EWALUACJA PROGRAMU**

Za prawidłowy przebieg realizacji programu odpowiadają osoby wyznaczone do realizacji poszczególnych zadań. Po realizacji całego programu, czyli po trzech latach sporządzają oni sprawozdania zawierające odpowiedzi na pytania - czy proces kształcenia przyniósł efekty i jakie to są efekty, czy wyniki są zgodne z założonymi celami dla poszczególnych dyscyplin sportowych, czy w pełni wykorzystane zostały posiadane warunki i środki oraz trafnie dobrane formy i metody pracy. Ewaluacja prowadzona będzie w ciągu całego cyklu realizacji programu na podstawie obserwacji, sprawdzianów praktycznych, uczestnictwa w zawodach sportowych.

Dostarczone informacje będą podstawą do podjęcia decyzji o realizowaniu programu w następnych latach.