

**Program szkolenia w klasie sportowej
w Publicznym Gimnazjum nr 1 we Włodawie
o specjalności piłka nożna i zapasy – rok szkolny 2016/17.**

Wychowawca klasy: mgr Robert Lenart

Piłka nożna

Prowadzący: mgr Arkadiusz Olszewski, instruktor

Wymiar zajęć: 10 godzin tygodniowo (4 godziny w ramach planu lekcji, po 3 godziny dwa razy w tygodniu popołudniu)

Zapasy

Prowadzący: mgr Robert Lenart, trener II klasy

Wymiar zajęć: 10 godzin tygodniowo (4 godziny w ramach planu lekcji, po 3 godziny dwa razy w tygodniu popołudniu)

ZAŁOŻENIA SZKOLENIA SPECJALISTYCZNEGO

- Celem stworzenia klasy sportowej jest propagowanie piłki nożnej i zapasów zarówno na terenie Włodawy jak i powiatu włodawskiego, a także umożliwienie uczniom uprawiania wybranych dyscyplin na wysokim poziomie.
- Zawodnicy mają możliwość uczestniczenia w meczach o mistrzostwo chełmskiej ligi okręgowej, w zawodach miejskich i powiatowych w piłce nożnej, oraz w zawodach wojewódzkich i ogólnopolskich w zapasach, doskonaląc nabytą wiedzę i umiejętności.
- Absolwenci klasy sportowej będą wszechstronnie przygotowani do podjęcia nauki i treningów w klasach o dowolnym profilu w szkołach ponadgimnazjalnych. Może to być także pierwszy etap edukacji przygotowujący do nauki na Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu.

SZCZEGÓŁOWE CELE KSZTAŁCENIA DLA KLAS I-III gimnazjum:

- 1.Skoordynowany rozwój fizyczny poprzez właściwy dobór bodźców działających na układy: ruchu, krążenia, oddychania oraz systemu nerwowego.
- 2.Wypracowanie pozytywnych cech charakteru oraz pożądanych postaw prowadzących do właściwego działania indywidualnego, zespołowego i wzajemnej współodpowiedzialności.
- 3.Kształtowanie psychomotoryki przez nauczanie i doskonalenie różnych form aktywności ruchowej, rozwój cech motorycznych uwzględniający upodobania, zainteresowania, sprawność ruchową, intelektualną i emocjonalną.
- 4.Poznanie zasad zdrowego stylu życia w zakresie aktywności fizycznej, odżywiania, higieny osobistej.
- 5.Dążenie do prawidłowej budowy ciała, piękna, harmonii i swobody ruchu, korygowanie wcześniej nabytych wad postawy.
- 6.Wdrażenie do pozalekcyjnej aktywności ruchowej w rodzinie, w gronie kolegów i w najbliższym otoczeniu, wyrabianie umiejętności samodzielnego organizowania zajęć sportowych, racjonalnego wykorzystania czasu wolnego.
- 7.Poznanie zasad bezpieczeństwa w celu ochrony zdrowia i życia ludzkiego, zapoznanie z zasadami pierwszej pomocy w nagłych wypadkach, kształtowanie zdyscyplinowania, odpowiedzialności, koleżeńskości, porządku, dbałości o sprzęt i przybory.

Plan nauczania w klasie sportowej

Lp.	Treści	Ilość godzin w klasach		
		pierwszej	drugiej	trzeciej
1.	motoryczność	80	90	90
2.	technika indywidualna i zespołowa	70	70	75
3.	taktyka indywidualna i zespołowa	70	80	90
4.	gry i zabawy ruchowe	40	25	20
5.	gry kontrolno – sprawdzające (turnieje, zawody)	40	35	30
6.	teoria	30	30	30
7.	testy, próby i sprawdziany	10	10	10
8.	badania lekarskie (wydolnościowe)	10	10	5
9.	odnowa biologiczna i pływanie	40	40	40
	razem godzin:	390	390	390

UWAGI KOŃCOWE

1. Przedstawiony program może być modyfikowany w zależności od umiejętności poszczególnych uczniów jak i od umiejętności całej klasy.
2. Realizacja programu szkolenia zależna jest od warunków pogodowych - dotyczy piłki nożnej.
3. W miarę możliwości finansowych będą organizowane obozy szkoleniowe, obozy kadry wojewódzkiej i Polski.
4. Aby realizować plan szkolenia, uczniowie muszą posiadać aktualne badania lekarskie od lekarza sportowego.
5. Obiekty sportowe wykorzystywane przez uczniów klasy sportowej: hala sportowa Publicznego Gimnazjum nr 1, MOSiR - boisko „Orlik”, boisko trawiaste, hala zapaśnicza, hala do gier zespołowych, siłownia, sauna, basen.
6. Uczniowie klasy sportowej będą realizowali zajęcia popołudniowe we współpracy z klubami sportowymi, biorąc udział w treningach, występując w zawodach, korzystając zarówno ze wsparcia trenerów, jak i klubowego sprzętu: zapaśnicy z MLUKS Zapasy Włodawa, piłkarze z LKS Włodawianka Włodawa.

Opracowanie: mgr Lenart Robert i mgr Olszewski Arkadiusz