

## **Program zajęć szkolnego koła sportowego**

### ***Sposoby realizacji***

Realizacja zajęć planowana jest w formie usystematyzowanych treningów sportowych prowadzonych w oparciu o bazę Ośrodka Szkolno – Wychowawczego w Zuzeli. Treningi odbywać się będą jeden raz w tygodniu, po dwie godziny lekcyjne. Poziom obciążenia w trakcie treningów będzie uzależniony od ogólnej sprawności psychofizycznej poszczególnych dzieci w danym dniu. Zajęcia sportowe skierowane są do uczniów uzdolnionych „sportowo” oraz chętnych do uczestnictwa w zajęciach ruchowych. Zajęcia traktowane będą jako cykl przygotowań uczestników do udziału w zawodach sportowych. Trenowane dyscypliny sportowe to: trójbój siłowy i tenis stołowy. Ponadto na każdych zajęciach, poza umiejętnościami technicznymi z uprawianych dyscyplin sportowych, rozwijane i doskonalone będą cechy motoryczne takie jak: szybkość, skoczność, siła, gibkość, wytrzymałość oraz koordynacja wzrokowo – ruchowa.

### **Cele długofalowe /ogólne/ zajęć szkolnego koła sportowego:**

1. Kształtowanie pewności siebie oraz budowanie poczucia wiary w swoje możliwości i samego siebie poprzez rozwijanie siły wszystkich partii mięśniowych oraz wielu umiejętności ruchowych.
2. Przygotowanie techniczne, siłowe, sprawnościowe uczniów do udziału w zawodach sportowych organizowanych przez Stowarzyszenie Olimpiady Specjalne Polska.
3. Rozwój umiejętności, sprawności specjalnych i wiadomości z uprawianych dyscyplin sportowych.
4. Budowanie otwartości, uczynności, pozytywnego nastawienia do otoczenia, chęci podejmowania wysiłku i nowych wyzwań poprzez możliwość osiągnięcia sukcesów.
5. Wypracowywanie dobrych relacji koleżeńsko – przyjacielskich między uczniami wspólnie uprawiającymi tą samą dyscyplinę sportową.
6. Kształtowanie pożądanых cech wolicjonalnych: samodyscypliny i kultury osobistej, odwagi, wytrwałości, konsekwencji w realizacji postawionych celów.
7. Rozwijanie umiejętności rozumienia potrzeby ruchu oraz dbałości o swoje zdrowie w aspekcie uprawiania sportu i podejmowania wysiłku fizycznego.

### **Procedury osiągnięcia celów:**

#### ***Formy i zasady pracy z uczniami***

- ❖ Zajęcia grupowe z indywidualizowaniem obciążeń stosownie do możliwości poszczególnych uczniów.
- ❖ Pokaz nowych ćwiczeń dokonywany przez prowadzącego.
- ❖ Korygowanie wykonania prowadzonych ćwiczeń w celu optymalizacji techniki wykonania poszczególnych bojów trójboju siłowego oraz poszczególnych elementów tenisa stołowego.
- ❖ Rozwijane będzie zainteresowanie uprawianymi dyscyplinami sportowymi.
- ❖ Stosowanie wzmocnień słownych i pochwał w toku prowadzonych zajęć.
- ❖ Dbanie o dobre relacje wśród uczestników zajęć.

- ❖ Podnoszenie świadomości, że największy wpływ na podnoszenie wyników sportowych ma systematyczność i zaangażowanie w wykonywaniu postawionych zadań.

### ***Metody pracy***

- ❖ Metoda treningowa powtórzeniowa.
- ❖ Metoda stacyjna.
- ❖ Współzawodnictwo jako doping do intensywnego wysiłku.
- ❖ Metoda syntetyczna, analityczna i mieszana.

### **Dyscyplina sportowa – Trójbój siłowy**

- Ćwiczenie 1 – wyciskanie sztangi w leżeniu

#### **Cele operacyjne;**

- Uczeń potrafi przyjmować prawidłową pozycję ciała do wyciskania sztangi w leżeniu na ławeczce.
- Uczeń prawidłowo chwyta gryf.
- Uczeń prawidłowo zdejmuje sztangę ze stojaków, pamiętając o wdechu podczas opuszczania sztangi i wydechu podczas jej unoszenia.
- Uczeń prawidłowo technicznie wykonuje bój – wyciskanie sztangi leżąc.
- Uczeń prawidłowo reaguje na polecenia trenera i komendy sędziego.

#### **Treści programowe:**

- ✓ Ćwiczenia kształtujące technikę na małych ciężarach po uprzednim pokazie ćwiczenia wykonanym przez trenera.
- ✓ Ćwiczenia kształtujące umiejętność słownego korygowania wykonywanych ćwiczeń przez zawodników, baczna obserwacja trenera – naśladowanie jego ruchów i zachowania.
- ✓ Wypracowanie umiejętności wzajemnej asekuracji.
- ✓ Kształtowanie i doskonalenie siły mięśni jak również technikę wykonania boju oraz zmierzanie do osiągnięcia coraz lepszych wyników w poszczególnych cyklach treningowych.
- ✓ Kształtowanie umiejętności prawidłowego reagowania na komendy sędziowskie – komendy słowne, gestowe, gestowo – słowne.

### **Przewidywane osiągnięcia:**

- Uczeń potrafi przyjąć prawidłową pozycję w leżeniu na ławeczce do wyciskania sztangi,
- Uczeń prawidłowo chwyta gryf,
- Uczeń potrafi poprawnie zdjąć sztangę ze stojaków wykonując wdech podczas opuszczania sztangi i wydech podczas jej unoszenia,
- Uczeń potrafi prawidłowo technicznie wykonać bój – wyciskanie sztangi leżąc,
- Uczeń potrafi poprawnie reagować na polecenia trenera i komendy sędziego.

### **Sytuacje sprawdzenia:**

Systematyczne wykonywanie opisanych powyżej ćwiczeń pod kierunkiem trenera, udział w sprawdzianach szkolnych, starty i osiąganie sukcesów w różnych imprezach sportowych poza ośrodkiem, ocena specjalisty w zakresie poprawności wykonywania ćwiczeń.

- Ćwiczenie 2 – martwy ciąg

### **Cele operacyjne:**

- Uczeń przyjmuje prawidłową pozycję początkową.
- Uczeń prawidłowo chwyta gryf w odpowiednim rozstawie dłoni – jedna ręka podchwytem, druga nachwytem.
- Uczeń prawidłowo ustawia stopy.
- Uczeń utrzymuje pozycję „wyprostowanego grzbietu”.
- Uczeń prawidłowo podnosi sztangę.
- Uczeń prawidłowo technicznie utrzymuje pozycję końcową w boju – martwy ciąg, oraz czeka na komendę sędziego/trenera, „opuść”.

### **Treści programowe:**

Jak przy realizacji „Ćwiczenia 1”

### **Przewidywane osiągnięcia:**

- Uczeń potrafi przyjąć prawidłową pozycję początkową.
- Uczeń potrafi prawidłowo chwycić gryf i pamiętać o odpowiednim rozstawie dłoni z zachowaniem (nachwyt i podchwyt).
- Uczeń potrafi zawsze ustawić prawidłowo stopy.
- Uczeń potrafi utrzymać pozycję „wyprostowanego grzbietu”

- Uczeń potrafi poprawnie podnosić sztangę.
- Uczeń potrafi prawidłowo technicznie utrzymać pozycję końcową w boju – martwy ciąg, oraz zawsze czeka na komendę sędziego/trenera „opuść”

### **Sytuacje sprawdzenia:**

Jak przy realizacji „Ćwiczenia 1”

- Ćwiczenie 3 – przysiad ze sztangą

### **Cele operacyjne:**

- Uczeń prawidłowo podchodzi do sztangi, która znajduje się na stojakach.
- Uczeń prawidłowo chwytą sztangę.
- Uczeń poprawnie układa sztangę na karku.
- Uczeń poprawnie zdejmuję sztangę ze stojaków i odchodzi z nią 2-3 kroki w tył.
- Uczeń poprawnie wykonuje przysiad ze sztangą pamiętając o odpowiednim oddechu oraz o zachowaniu właściwej pozycji kolan, grzbietu i stóp.
- Uczeń prawidłowo kładzie sztangę na stojaki.
- Uczeń właściwie reaguje na komendy trenera/sędziego, podczas wykonywania boju – przysiad ze sztangą.

### **Treści programowe:**

Jak przy realizacji „Ćwiczenia 1”

### **Przewidywane osiągnięcia:**

- Uczeń potrafi prawidłowo podejść do sztangi znajdującej się na stojakach.
- Uczeń potrafi poprawnie chwycić sztangę.
- Uczeń potrafi samodzielnie poprawnie ułożyć sztangę na karku.
- Uczeń potrafi zdjąć sztangę ze stojaków i odejść z nią w tył na 2-3 kroki.
- Uczeń potrafi wykonać samodzielnie przysiad ze sztangą wykonując odpowiednie oddychanie z zachowaniem właściwej pozycji kolan, grzbietu i stóp.
- Uczeń potrafi poprawnie odłożyć sztangę na stojaki.
- Uczeń potrafi właściwie reagować na komendy trenera /sędziego podczas wykonywania boju – przysiad ze sztangą

## **Sytuacja sprawdzenia:**

Jak przy realizacji „Ćwiczenia 1”

## **Środki dydaktyczne:**

- ♦ pomost do ćwiczeń siłowych
- ♦ ławka do wyciskania sztangi w leżeniu
- ♦ stojaki do przysiadów ze sztangą
- ♦ drążek do podciągania
- ♦ gryf dwudziestokilogramowy z zaciskami ważącymi 2,5kg każdy
- ♦ talerze do sztangi 20kg, 15kg, 10kg, 5kg, 2,5kg, 1,25kg
- ♦ hantle 5kg, 3kg
- ♦ sztangelki 20kg
- ♦ pas do ćwiczeń siłowych

## **Dyscyplina sportowa – Tenis stołowy**

- Nauka i doskonalenie gry w tenisa stołowego

### **Cele operacyjne:**

- Uczeń potrafi przyjmować prawidłową pozycję ciała oraz zna sposoby poruszania się przy stole pingpongowym.
- Uczeń prawidłowo chwytą raketkę do gry w tenisa stołowego.
- Uczeń prawidłowo uderza piłeczkę bekhendem.
- Uczeń prawidłowo uderza piłeczkę forhendem.
- Uczeń prawidłowo wykonuje serwis bekhendowy i forhendowy.
- Uczeń wykonuje uderzenie kończące.
- Uczeń prawidłowo reaguje na polecenia trenera i komendy sędziego.

### **Treści programowe:**

- ✓ Ćwiczenia kształtujące technikę przyjmowania prawidłowej pozycji ciała oraz poruszania się przy stole pingpongowym po uprzednim pokazie ćwiczeń wykonanych przez prowadzącego.
- ✓ Ćwiczenia prawidłowego chwytu raketki.
- ✓ Ćwiczenia przebić bekhendowych piłeczki na drugą stronę stołu tenisowego.
- ✓ Ćwiczenia przebić forhendowych piłeczki na drugą stronę stołu tenisowego.
- ✓ Ćwiczenia wykonania prawidłowego serwu bekhendowego i forhendowego.
- ✓ Ćwiczenia doskonalące przebicie kończące.

- ✓ Kształtowanie umiejętności prawidłowego reagowania na wskazówki i polecenia prowadzącego oraz komendy sędziowskie.

**Przewidywane osiągnięcia:**

- uczeń potrafi przyjąć prawidłową pozycję oraz umie prawidłowo poruszać się przy stole pingpongowym,
- uczeń prawidłowo chwytą raketkę,
- uczeń potrafi poprawnie uderzać piłeczkę sposobem bekhendowym,
- uczeń potrafi prawidłowo uderzać piłeczkę sposobem forhendowym,
- uczeń potrafi poprawnie wykonać serwis bekhendowy i forhendowy,
- uczeń poprawnie wykonuje uderzenie kończące,
- uczeń potrafi poprawnie reagować na polecenia trenera i komendy sędziego.

**Sytuacje sprawdzenia:**

Systematyczne wykonywanie opisanych powyżej ćwiczeń pod kierunkiem prowadzącego, udział w sprawdzianach szkolnych, starty i osiąganie sukcesów w różnych imprezach sportowych poza ośrodkiem, ocena specjalisty w zakresie poprawności wykonywania ćwiczeń

***Środki dydaktyczne:***

- ♦ raketki do tenisa stołowego
- ♦ piłeczki pingpongowe
- ♦ stół do tenisa

Program zajęć szkolnego koła sportowego opracował:

*Andrzej Budnicki*  
n-l Wych. Fiz.  
trener podnoszenia ciężarów

Zuzela, dn. 16.10.2020 r.