

PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO W PIŁCE WODNEJ

DLA ODDZIAŁÓW SPORTOWYCH, SZKÓŁ
SPORTOWYCH ORAZ ODDZIAŁÓW MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO
I SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO



Opracowali:

Jan Wiederek mgr AWF

- trener pływania klasy mistrzowskiej

Mariusz Stawecki mgr AWF Warszawa

- trener piłki wodnej klasy pierwszej

Sebastian Żabski mgr AWF Gorzów Wielkopolski

- trener piłki wodnej klasy drugiej

Joanna Czekalska mgr AWF Warszawa

- trener pływania klasy pierwszej, instruktor piłki wodnej

Ignacy Stępiński mgr AWF Warszawa

- trener pływania klasy drugiej, instruktor piłki wodnej

CZŁONEK ZARZĄDU
Polskiego Związku Pływackiego

Ignacy Stępiński

PREZES ZARZĄDU
Polskiego Związku Pływackiego

Otylia Jędrzejczak

SPIS TREŚCI

Podstawa prawna	3
Misja	3
Wstęp	3
Założenia programu	5
Cel programu	6
Cele szkoleniowe	7
Etapy szkoleniowe i ich charakterystyka	7
Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego	8
Klasy I – III szkoły podstawowej	10
Klasy IV –V szkoły podstawowej	21
Klasy VI – VIII szkoły podstawowej	32
Szkoła ponadpodstawowa, klasy SMS I – IV	39
Siatka godzin treningowych	50
Kryteria i zasady kwalifikacji uczniów do szkół o profilu sportowym	52
Zestaw prób sprawności fizycznej do klas sportowych	53
Klasy IV – V szkoły podstawowej	53
Klasy VI – VIII szkoły podstawowej	62
Szkoła ponadpodstawowa, klasy SMS I – IV	65
Ewaluacja programu	69
Bibliografia	70

PODSTAWA PRAWNA

1. Ustawa o sporcie z dnia 25 czerwca 2010 roku z późniejszymi zmianami – tekst jednolity Dziennik Ustaw 2020 poz. 1133
2. Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. - Prawo oświatowe – tekst jednolity Dziennik Ustaw 2021 poz. 1082
3. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 marca 2017 r. w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego - tekst jednolity Dziennik Ustaw z 2020 r., poz. 2138

MISJA

Wychowanie dzieci zainteresowanych wszechstronnym rozwojem fizycznym w środowisku wodnym, poprzez sport - piłka wodna, kształtowanie i rozwój zachowań społecznych i odpowiednich nawyków, mających wpływ na zdrowie, higienę i postawę młodego człowieka.

WSTĘP

U podstaw osiągnięć sportowych w piłce wodnej, obok zaplecza finansowego i technicznego, leży umiejętność efektywnego gospodarowania zarówno wymienionymi zasobami, jak i potencjałem, jakim dysponuje każdy organizm przyszłego wybitnego piłkarza wodnego. Umiejętność ta jest pełniejsza, jeśli posiadamy wizję ujawnienia tego potencjału i kierowania rozwojem do pułapu możliwie najwyższego. Wysoki poziom światowej piłki wodnej ogranicza dostęp do tego pułapu. Jest on dostępny jedynie dla tych jednostek, które posiadają cechy i specyficzne uzdolnienia. Ujawnienie tych możliwości wymaga wielu zabiegów szkoleniowych i stworzenia warunków do rozwoju talentu piłkarza wodnego.

Obserwacje wieloletniej drogi do mistrzostwa sportowego w piłce wodnej wyraźnie określają istotność każdego etapu tej drogi. Szybkie zmiany adaptacyjne w rozwoju osobniczym, jakie zachodzą w organizmie młodocianego piłkarza wodnego, mogą doprowadzić do ominięcia okresu, w którym następuje rozwój określonej cechy, co w przyszłości mogłoby zdecydować o osiągnięciu wybitnych wyników. Biorąc pod uwagę

powyższe czynniki wydaje się konieczne utworzenie systemu łączącego trening zawodników - uczniów z nauką w szkole na zasadzie oddziałów sportowych lub oddziałów szkół mistrzostwa sportowego.

Klasy o programie sportowym jako specyficzny element systemu edukacji pojawiły się w Polsce w latach siedemdziesiątych, były efektem reformatorskich tendencji zmierzających do umożliwienia dzieciom i młodzieży szerszego dostępu do różnych form aktywności fizycznej oraz zapewnienia uzdolnionej sportowo młodzieży możliwości rozwoju jej predyspozycji i talentów. Sport zaczął być wówczas postrzegany w kategoriach systemu, a szkolenie sportowe starano się uporządkować w kolejne etapy (wczesne etapy treningu w piłce wodnej przypadają na okres szkolny) przyjęto słusznie, że prawidłowy rozwój biologiczny dziecka, rozwój jego sprawności i stan zdrowia wiąże się ściśle z aktywnością fizyczną – czy to spontaniczną, czy aplikowaną świadomie w odpowiednich dawkach i formach – oraz, że stanowią jeden fundament procesów kształcenia i wychowania w szkole. Nie można także odmówić racji pogładowi, iż to właśnie w szkole młodzież odkrywa i rozwija swoje przyszłe zainteresowania, tu dokonuje się także jej wprowadzenie w świat kultury fizycznej, jako ważnego składnika przestrzeni całego życia człowieka.

Zauważa się pozytywny wpływ sportu – nawet w jego elementarnych postaciach, przy wyraźnym określeniu celu oraz zasad współzawodnictwa – w zakresie kształtowania motywacji, odpowiednich postaw, rozwoju osobowości, kształtowania charakteru młodego człowieka.

W celu powołania oddziałów sportowych w szkole mistrzostwa sportowego należy zapewnić wszystkie niezbędne do tego warunki, gdyż dopiero połączenie ich wszystkich zdecyduje o tym jak będzie ona funkcjonowała i jakie przyniesie rezultaty, zaliczamy do nich:

- Koncepcja programu integrującego procesy kształcenia, wychowania i szkolenia sportowego – winien być on na tyle zrównoważony (uzyskanie tego stanu nie jest łatwe), by oddział sportowy opuszczali absolwenci należycie wyedukowani, gotowi do osiągnięć sportowych na miarę swoich talentów
- Organizacja toku nauczania i szkolenia sportowego winna stwarzać optymalne warunki dla uczenia się i treningu.
- Infrastruktura techniczna musi spełniać wszelkie wymagania dla efektywnego, bezpiecznego, nowoczesnego szkolenia sportowego (urządzenia i sprzęt sportowy odpowiedniego rodzaju, oraz jakości, w liczbie odpowiadającej zapotrzebowaniu); obiekty najlepiej aby znajdowały się w kompleksie położonym w pobliżu szkoły.

- Kadra nauczająca i szkoleniowa, o wysokich kwalifikacjach zawodowych i moralnych, powinna świadomie i konsekwentnie realizować program oddziałów sportowych - powinna go w pełni akceptować, gdyż najczęściej ma w nim swój autorski udział.
- Uczniów do oddziałów sportowych należy selekcjonować na podstawie jasno sprecyzowanych kryteriów, z zastosowaniem odpowiednich testów sprawnościowych adekwatnych dla danej grupy wiekowej, zgodnych z programem szkolenia oraz zapewnić im należyte warunki, obok dydaktyczno – szkoleniowych, w zakresie żywienia, higieny, odpoczynku i kontroli zdrowia.
- W celu realizacji programu szkolenia oddziały sportowe muszą mieć zapewnione finansowanie (wszelkie oszczędności mają negatywny wpływ na efekty szkolenia).

Program treningowy uczniów oddziałów sportowych i szkół mistrzostwa sportowego jest zbudowany zgodnie z zasadami obowiązującymi w planie wieloletniego szkolenia. Wielkość obciążeń treningowych, rodzaj i dobór środków treningowych dostosowane są do wieku biologicznego, poziomu i tempa rozwoju psychofizycznego, wydolności oraz umiejętności uczniów. W toku szkolenia sportowego niezmiernie ważne jest włączenie do procesu treningowego – współzawodnictwa sportowego. Pamiętać jednak należy o tym, aby rodzaj zawodów i częstotliwość startów były zawsze dopasowane do poziomu zaawansowania sportowego uczniów.

Podstawowym zadaniem przedstawionego niżej programu jest optymalizacja zabiegów szkoleniowych w treningu młodocianych piłkarzy wodnych. Celem nadrzędnym jest osiągnięcie mistrzostwa sportowego w piłce wodnej przy pełnym uwzględnieniu celów: wychowawczego, wszechstronnego rozwoju fizycznego i intelektualnego.

Założenia programu

- Trening w piłce wodnej to proces wieloletni i etapowy.
- Poziomu wyników sportowych wyznaczony w zależności od indywidualnego poziomu wieku biologicznego.
- Obciążenia treningowe dostosowane do wieku rozwojowego.
- Środki treningowe oraz metody i formy treningowe dostosowane do etapów szkolenia.
- Etapowość szkolenia:

- dzieci (wiek 7 – 9 lat) – nauczanie umiejętności pływackich w oparciu o powszechne nauczanie pływania, opanowanie technik pływackich (kraul, styl grzbietowy, styl klasyczny), opanowanie podstawowych waterpolowych technik pływackich (kraul waterpolowy, grzbiet waterpolowy, trudgen kraul), opanowanie podstawowych technik opanowania piłki

- dzieci (wiek 10 – 12 lat) – doskonalenie i nauczanie sportowych i waterpolowych technik pływackich (delfin, motyl), doskonalenie technik opanowania piłki, opanowanie prostych zadań taktycznych, uczestniczenie w rozgrywkach typu splash ball (mini piłka wodna)

- młodzicy (U-13) – doskonalenie sportowych i waterpolowych technik pływackich; kształtowanie wytrzymałości, doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych, specjalizacja na określonej pozycji; przygotowanie do udziału w MMM

- juniorzy młodsi (U-15) - doskonalenie sportowych i waterpolowych technik pływackich; kształtowanie wytrzymałości, doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych, specjalizacja na określonej pozycji, przygotowanie do udziału w OOM

- juniorzy – (U-19) doskonalenie sportowych i waterpolowych technik pływackich; kształtowanie wytrzymałości, doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych, specjalizacja na określonej pozycji; przygotowanie do udziału w MPJ

Cel programu - osiągnięcie mistrzostwa sportowego w piłce wodnej poprzez:

- harmonijny rozwój fizyczny dzięki odpowiedniemu doborowi środków i metod dostosowanych do możliwości rozwojowo – poznawczych uczniów;
- prawidłowy rozwój i kształtowanie cech psychicznych;
- prawidłowy rozwój i kształtowanie cech motorycznych;
- podniesienie poziomu rozwoju funkcjonalnego organizmu umożliwiającego osiągnięcie mistrzostwa sportowego w piłce wodnej;
- wyposażenie ucznia – piłkarza wodnego w zasób umiejętności ruchowych utylitarnych i sportowych oraz w niezbędny zasób wiedzy o korzyściach wynikających z uprawiania piłki wodnej;
- rozwijanie i eksponowanie zainteresowań oraz specyficznych uzdolnień ruchowych w piłce wodnej;
- kształtowanie społecznie pożądanych postaw w działaniu zarówno indywidualnym, jak i zespołowym;

Cele szkoleniowe

1. Zakwalifikowanie się do Reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy Juniorów, Mistrzostwa Świata.
2. Uzyskanie optymalnej formy sportowej na: Mistrzostwa Europy Juniorów, Mistrzostwa Polski Juniorów, Ogólnopolską Olimpiadę Młodzieży oraz Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików
3. Osiągnięcie pozycji medalowych i finałowych na zawodach rangi Mistrzostw Polski oraz potwierdzenie i podwyższanie klas sportowych.
4. Podwyższanie poziomu motywacji do osiągnięcia wysokich wyników sportowych na podstawie indywidualnych predyspozycji zawodnika, a także praca nad stresem przedstartowym.
5. Podwyższenie poziomu sprawności ogólnej zawodnika, zgodnie z założeniami wieloletniego programu szkolenia sportowego.
6. Kształtowanie postaw prozdrowotnych, higiena zachowań, prawidłowe nawyki żywieniowe

Powyższe cele realizowane będą poprzez:

1. Opracowanie i realizację planów szkoleniowych dla zawodników oraz indywidualnych szkoleniowo – wynikowych.
2. Stosowanie i przestrzeganie zasad diety sportowej.
3. Współpracę z psychologiem sportowym.
4. Monitorowanie procesu treningowego.

Etapy szkoleniowe i ich charakterystyka

Skuteczność treningu piłki wodnej zależy od treści i przebiegu trzech podstawowych etapów szkolenia:

- etap I - etap podstawowy
- etap II - etap ukierunkowany
- etap III – treningu specjalistycznego

Czas trwania wymienionych etapów waha się od 2 do 4 lat. Optymalne granice wiekowe etapów ustalone na podstawie wieloletniej obserwacji postępów sportowych wybitnych piłkarzy wodnych.

Podobnie, jak cały wieloletni proces treningowy, poszczególne etapy nie stanowią jednolitego okresu. Szczególnie dotyczy to III – specjalistycznego.

W etapie tym wydzielono trzy fazy:

- faza 1 - specjalnego przygotowania bazowego
- faza 2 - rozwoju maksymalnych osiągnięć sportowych
- faza 3 - stabilnych osiągnięć sportowych

Tabela 1. Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego

Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego		Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa	
		Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany	Specjalistyczny
szkoła podstawowa	I			X (okres podstawowy)	
	II			X (okres podstawowy)	
	III			X (okres podstawowy)	
	IV	X		X (okres wszechstronny)	
	V	X		X (okres wszechstronny)	
	VI	X		X (okres ukierunkowany)	
	VII	X		X (okres ukierunkowany)	
	VIII	X		X (okres ukierunkowany)	
szkoły ponadpodstawowe (* technikum)	I		X		X
	II		X		X
	III		X		X
	IV		X		X
	V		X		X

Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego.

(zgodnie z Programem Szkolenia Sportowego w Pływaniu dla oddziałów sportowych, szkół sportowych oraz oddziałów mistrzostwa sportowego i szkół mistrzostwa sportowego)

I. Klasy I – III szkoły podstawowej. Wiek 7– 10 lat.

Etap szkoleniowy: ukierunkowany, okres podstawowy. Cele i zadania etapu:

- adaptacja do środowiska wodnego,
- nauka pływania według „Ogólnopolskiego programu nauczania pływania”.

Etap jest częścią ogólnej koncepcji wychowania fizycznego obejmującej szkolenie pływackie w Polsce.

Program tego etapu zakłada realizację zajęć z nauki pływania w rocznych cyklach szkolenia. Program powinien stać się inspiracją dla nauczycieli wychowania fizycznego, instruktorów i trenerów pływania do samodzielnych poszukiwań sposobów realizacji celów oraz dostosowania treści do możliwości uczniów.

Cele pośrednie etapu:

1. Opanowanie umiejętności pływania.
2. Wdrażanie edukacji prozdrowotnej.
3. Wdrażanie do dbałości o bezpieczeństwo własne i innych.
4. Prawidłowy i harmonijny rozwój psychofizyczny.
5. Przeciwdziałanie wadom postawy i ich korekta.
6. Przygotowanie do aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej przez całe życie.

Cele nadrzędne etapu:

1. Ujednolicenie standardów obowiązujących w wieloletnim i wieloetapowym procesie szkolenia.
2. Zaszczepienie u dzieci i młodzieży miłości do sportu oraz do bezpiecznego spędzania czasu nad wodą.
3. Wszechstronny rozwój podstawowych umiejętności i funkcji przydatnych w innych dyscyplinach sportu.
4. Wzmacnianie odporności organizmu na infekcje.

5. Pływanie, jako podstawowa forma gimnastyki korekcyjnej.
6. Standaryzacja procesu szkolenia, kontroli i testowania na wszystkich etapach nauczania i uczenia się pływania.

Specyfika i zadania etapu– nauka pływania:

Faza pierwsza

1. Ćwiczenia adaptacyjne do środowiska wodnego ze szczególnym uwzględnieniem oddychania.
2. Nauczanie podstawowych ruchów lokomocyjnych w wodzie.
3. Zabawy z piłką w wodzie

Faza druga

1. Nauczanie i uczenie się pływania stylem grzbietowym.
2. Nauczanie i uczenie się pływania kraulem.

Faza trzecia

1. Nauczanie i uczenie się pływania stylem klasycznym.
2. Nauczanie i uczenie się pływania delfinem.
3. Nauczanie specyficznego pływania stosowanego w piłce wodnej (pływanie z głową nad wodą, pływanie z naprzemianstronną pracą NN do st. klas. na piersiach i na plecach, pozycja stojąca pozwalająca na chwyt piłki, rzut piłką, start z wody).
4. Nauczanie podstawowych elementów piłki wodnej (chwyt, rzut, prowadzenie piłki)

Faza czwarta

Wprowadzenie elementów techniki pływania sportowego i elementów technicznych piłki wodnej

- a. doskonalenie sportowych technik pływackich,
- b. doskonalenie podstawowych elementów piłki wodnej (chwyt, rzut, prowadzenie piłki),
- c. doskonalenie specyficznego pływania stosowanego w piłce wodnej (trudgen na piersiach i na plecach, pozycja stojąca pozwalająca na chwyt piłki, rzut piłką, start z wody).

Zakładane efekty szkolenia sportowego:

Uczeń zna i rozumie:

1. specyfikę treningu na etapie szkolenia wszechstronnego,
2. podstawowe zasady treningu sportowego,
3. podstawowe ćwiczenia stosowane w treningu ogólnorozwojowym,
4. podstawowe zasady przygotowania organizmu do wysiłku,
5. podstawowe przepisy pływania i piłki wodnej,
6. podstawy taktyki w piłce wodnej,
7. zasady fair play,
8. podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć sportowych,
9. zasady bezpiecznego spędzania czasu wolnego oraz korzystania z pływalni i kąpielisk,
10. rolę prawidłowego odżywiania się, wypoczynku, snu i higieny osobistej w treningu sportowym.

Uczeń potrafi:

1. pływać czterema stylami,
2. wykonać start oraz nawrót do poszczególnych stylów pływackich,
3. utrzymywać się na wodzie i posługiwać się piłką,
4. prezentować nabyte umiejętności na zawodach, imprezach
5. dokonać prostej samooceny wykonanych zadań,

Szczegółowe cele szkolenia obejmujące treści szkolenia i wymagania szczegółowe (wiek 7-10 lat).

	Szczegółowe cele szkolenia	Treści szkolenia	Wymagania szczegółowe
A	<p>Nauczanie podstawowych czynności w wodzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oswojenie z wodą • nauczanie zanurzenia głowy • nauczanie wykonywania wdechu i wydechu do wody; • nauczanie otwierania oczu pod wodą; • opanowanie ćwiczeń o charakterze wypornościowym 	<p>Ćwiczenia z wykorzystaniem przyborów i bez przyborów w formie ścisłej i zabawowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> • o charakterze oswajającym; • uczące wykonywania wydechu do wody; • uczące wyporności; • uczące otwierania oczu w wodzie 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prawidłowo wykonać zanurzenie w wodzie, • wykonać wydech do wody, • wykonać ćwiczenia wypornościowe.
B	<p>Nauczanie leżenia na wodzie i poślizgów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nauczanie leżenia w położeniu na grzbiecie i położeniu na piersiach, • nauczanie poślizgów w położeniu na grzbiecie i położeniu na piersiach 	<p>Ćwiczenia z wykorzystaniem przyborów i bez przyborów w formie ścisłej i zabawowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia doskonalące wyporność; • ćwiczenia uczące leżenia na wodzie w położeniu na grzbiecie i w położeniu na piersiach; • ćwiczenia uczące poślizgów w położeniu na grzbiecie i na piersiach 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonać leżenie na grzbiecie i na piersiach; • wykonać poślizg w położeniu na grzbiecie i w położeniu na piersiach
C	<p>Nauczanie ruchów lokomocyjnych:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nauczanie ruchów kończyn dolnych do stylu grzbietowego; • nauczanie ruchów kończyn dolnych do kraula 	<p>Ćwiczenia z wykorzystaniem przyborów i bez przyborów uczące ruchów kończyn dolnych:</p> <ul style="list-style-type: none"> • do stylu grzbietowego; • do kraula; 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • płynąć za pomocą ruchów kończyn dolnych do stylu grzbietowego z wykorzystaniem przyborów, • płynąć za pomocą ruchów kończyn dolnych do kraula z wykorzystaniem przyborów; • wykonać poślizg w położeniu na grzbiecie i płynąć za pomocą ruchów kończyn dolnych do stylu grzbietowego, z wykorzystaniem przyboru; • wykonać poślizg w położeniu na piersiach i płynąć za pomocą ruchów kończyn dolnych do kraula, z

	<p>Nauczanie zmian pozycji ciała (obroty wokół osi podłużnej i poprzecznej):</p> <ul style="list-style-type: none"> • z ułożenia na piersiach do ułożenia na boku, • z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie, • z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie przez pozycję kuczną z głową nad powierzchnią wodą 	<p>Ćwiczenia z wykorzystaniem przyborów i bez przyborów w formie ścisłej i zabawowej w różnych ułożeniach ciała:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia wykonywane w statyce (w miejscu, z odbicia od dna pływalni); • ćwiczenia wykonywane w ruchu, z wykorzystaniem ruchów lokomocyjnych kończyn dolnych do stylu grzbietowego i do kraula 	<p>wykorzystaniem przyboru</p> <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonać prawidłowe naprzemienne ruchy kończyn dolnych w różnych pozycjach ciała;
<p>D</p>	<p>Nauczanie elementów nurkowania w głąb i na odległość.</p> <p>Nauczanie wykonywania wślizgu do wody zgodnie z zasadą stopniowania trudności :</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonanie wślizgu do wody z różnych pozycji wyjściowych i różnych wysokości (przelew, murek przy ścianie nawrotowej, słupek startowy) • wykonanie wślizgu do wody z poślizgiem zakończonym ruchami kończyn dolnych do kraula 	<p>Ćwiczenia w formie ścisłej, zabaw i gier z wykorzystaniem przyborów i bez przyborów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • doskonalące zanurzenie głowy; • uczące nurkowania; • doskonalące wykonanie poślizgu w położeniu na piersiach w połączeniu z ruchami kończyn dolnych do kraula; <p>Zabawy i gry z wykorzystaniem przyborów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nauczanie wślizgu do wody z różnych pozycji wyjściowych; • nauczanie wślizgu do wody z różnych wysokości; • nauczanie wślizgu do wody i ruchem zakończonego poślizgiem i ruchem kończyn dolnych do kraula 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wyłowić przybory tonące z dna pływalni z wody o głębokości 0,8-1,2 m, • wykonać nurkowanie w dal na odległość 5 m przy pomocy ruchów kończyn dolnych do kraula, • wykonać wślizg z poślizgiem i ruchami kończyn dolnych do kraula.
<p>E</p>	<p>Nauczanie ruchów kończyn górnych i koordynacji w stylu grzbietowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nauczanie ruchów kończyn górnych do stylu grzbietowego, • doskonalenie ruchów kończyn górnych w stylu grzbietowym, • koordynacja ruchów kończyn górnych i kończyn dolnych z oddychaniem. 	<p>Ćwiczenia uczące techniki ruchów kończyn górnych do stylu grzbietowego:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia ruchów kończyn górnych z przyborem; • ćwiczenia koordynacji kończyn górnych i kończyn dolnych w pływaniu stylem grzbietowym; • nauczanie wykonania poślizgu z odbicia od ściany i przejściem do pływania stylem 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pływać za pomocą kończyn dolnych do kraula i do stylu grzbietowego; • wykonać samodzielnie wślizg do wody głębokiej, • przepłynąć 25 m stylem grzbietowym.
<p>F</p>			

	<p>Nauczanie startu do pływania stylem grzbietowym</p> <p>Nauczanie nawrotu zwykłego do stylu grzbietowego.</p>	<p>grzbietowym</p> <p>Ćwiczenia uczące startu do pływania stylem grzbietowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia odbicia się od ściany; • ćwiczenia szybowania i pływania pod wodą za pomocą kończyn dolnych do stylu grzbietowego; po wykonaniu odbicia od ściany • ćwiczenia j.w. w połączeniu z pierwszym cyklem ruchowym kończyn górnych; • ćwiczenia startu do pływania stylem grzbietowym • ćwiczenia startu do pływania stylem grzbietowym na sygnał startowy. <p>Ćwiczenia uczące wykonania nawrotu do stylu grzbietowego metodą analityczną (podziałem na elementy nawrotu)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia dopłynięcia do ściany; • ćwiczenia obrotu; • ćwiczenia odbicia od ściany i szybowania w głębokim poślizgu; • ćwiczenia pełnego nawrotu do stylu grzbietowego. 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonać odbicie od ściany pływając i przepłynąć pod wodą za pomocą kończyn dolnych do stylu grzbietowego, • wykonać start do pływania stylem grzbietowym, • wykonać nawrót zwykły do stylu grzbietowego.
G	<p>Nauczanie i doskonalenie ruchów kończyn górnych do kraula:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nauczanie ruchów kończyn górnych do kraula; • nauczanie koordynacji ruchów kończyn górnych do kraula z oddychaniem; • nauczanie pełnej koordynacji ruchów kończyn górnych do kraula z oddychaniem 	<p>Ćwiczenia ruchów ramion z przyborem.</p> <p>Ćwiczenia techniki ruchów ramion do kraula.</p> <p>Ćwiczenia koordynacji ruchów nóg i ramion w kraulu.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pływać ramionami do kraula z przyborem, • skoordynować ruchy ramion z ruchami nóg podczas pływania, • skoordynować ruchy ramion z oddychaniem podczas pływania, • pływać w pełnej koordynacji ruchów nóg i ramion z oddychaniem.
J	<p>Nauczanie skoku startowego.</p> <p>Nauczanie nawrotu do kraula.</p>	<p>Ćwiczenia do nauczania skoku startowego</p> <ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia wślizgu do wody z pływaniem 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonać skok startowy

	<p>za pomocą kończyn dolnych do kraula.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia wślizgu do wody z opadu • ćwiczenia skoku z pozycji wyjściowych: kłęk, przysiady, półprzysiady, skłonu w przód; • ćwiczenia skoku z pozycji startowej z fazą lotu, ruchami kończyn dolnych do kraula i pierwszym cyklem ramion; • ćwiczenia skoku z pozycji startowej z fazą lotu, szybowaniem pod wodą, ruchami kończyn dolnych do kraula i pierwszym cyklem ramion <p>Ćwiczenia do nauczania nawrotu do kraula</p> <ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia przewrotu w przód w wodzie. • ćwiczenia dopłynięcia do ściany z obrotem. • ćwiczenia nawrotu z szybowaniem i przejściem do pływania. 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonać nawrót do kraula z szybowaniem i przejściem do pływania.
<p>Nauczanie techniki ruchów kończyn dolnych do stylu klasycznego:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nauczanie techniki ruchów kończyn dolnych – ćwiczenia na łądzie • nauczanie ruchów kończyn dolnych w ułożeniu na grzbiecie i piersiach, • doskonalenie ruchów kończyn dolnych. <p>K</p>	<p>Ćwiczenia ruchów kończyn dolnych do stylu klasycznego na łądzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • w leżeniu przodem; • w siadzie równoważnym; <p>ćwiczenia ruchów kończyn dolnych do stylu klasycznego – w wodzie, w statyce:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stojąc przy ścianie; • w zawieszeniu przy ścianie w położeniu na grzbiecie; • w zawieszeniu przy ścianie w położeniu na piersiach; <p>Ćwiczenia ruchów kończyn dolnych do stylu klasycznego z wykorzystaniem przyboru.</p> <p>Ćwiczenia ruchów kończyn dolnych do stylu klasycznego bez przyboru z różnym ustawieniem kończyn górnych.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prawidłowo wykonać ruchy kończyn dolnych do stylu klasycznego z wykorzystaniem przyboru, • prawidłowo wykonać ruchy kończyn dolnych do stylu klasycznego bez przyboru z różnym ułożeniem kończyn górnych

L	<p>Nauczanie ruchów kończyn górnych do stylu klasycznego i koordynacji ruchów kończyn górnych z oddychaniem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nauczanie „chwytu wody” – sculling; • nauczanie kolejnych faz ruchu: napłynięcia, pociągnięcia i przeniesienia; • koordynacja ruchów kończyn górnych z oddychaniem. 	<p>Ćwiczenia na lądzie – imitacyjny ruch kończyn górnych do stylu klasycznego; Ćwiczenia w wodzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia „chwytu wody” – sculling w różnych położeniach ciała oraz z różnym ułożeniem kończyn górnych (z wykorzystaniem przyboru) • podtrzymującego kończyny dolne); • ćwiczenia „chwytu wody” bez przyboru, z kraulowymi ruchami kończyn dolnych; • ćwiczenia faz ruchu kończyn górnych z podtrzymującymi kraulowymi ruchami kończyn dolnych; • ćwiczenia ruchów kończyn górnych z przyborem podtrzymującym kończyny dolne; • ćwiczenia ruchów kończyn górnych w koordynacji z podtrzymującymi kraulowymi ruchami kończyn dolnych i oddychaniem. 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonać sculling w położeniu na pierśsiach, • wykonywać ruchy kończyn górnych do stylu klasycznego z podtrzymującymi kraulowymi ruchami; w pływaniu na dystansie • wykonywać ruchy kończyn górnych do stylu klasycznego w koordynacji z oddychaniem i z podtrzymującymi kraulowymi ruchami; w pływaniu na dystansie.
M	<p>Nauczanie koordynacji ruchów kończyn górnych, dolnych i oddychania w stylu klasycznym:</p> <ul style="list-style-type: none"> • doskonalenie techniki ruchu kończyn górnych w koordynacji z podtrzymującymi kraulowymi ruchami kończyn dolnych i oddychaniem, • doskonalenie techniki ruchów kończyn dolnych w koordynacji z oddychaniem, • nauczania koordynacji w stylu klasycznym (ruch kończyn górnych, kończyn dolnych i oddychania). 	<p>Ćwiczenia ruchów kończyn górnych w koordynacji z podtrzymującymi kraulowymi ruchami kończyn dolnych i oddychaniem; Ćwiczenia ruchów kończyn górnych w koordynacji z oddychaniem z wykorzystaniem przyborów; Pływanie stylem klasycznym w pełnej koordynacji (ruch kończyn górnych, kończyn dolnych i oddychania).</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pływać za pomocą ramion do st. klasycznego w koordynacji z oddychaniem i z pomocą ruchów nóg do kraula i delfina, • pływać stylem klasycznym w pełnej koordynacji.
N	<p>Nauczanie nawrotu i skoku startowego do stylu klasycznego:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nauczanie techniki ruchu kończyn górnych w pierwszym cyklu po starcie i 	<p>Ćwiczenia ruchu kończyn górnych po odbiciu od ściany nawrotowej; Ćwiczenia cyklu ruchowego do stylu klasycznego po odbiciu od ściany;</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonać pierwszy cykl ruchowy pod wodą po starcie i nawrocie; • wykonać nawrót do stylu klasycznego;

	<p>po nawrocie;</p> <ul style="list-style-type: none"> • nauczanie ruchu kończyn górnych i dolnych w pierwszym cyklu po starcie i nawrocie; • nauczanie nawrotu do stylu klasycznego; • nauczanie skoku startowego do stylu klasycznego. 	<p>Ćwiczenia dopłynięcia do ściany stylem klasycznym z jednoczesnym położeniem obu dłoni na ścianie nawrotowej;</p> <p>Ćwiczenia dopłynięcia stylem klasycznym do ściany i wykonaniu obrotu.</p> <p>Ćwiczenia dopłynięcia do ściany, wykonania obrotu, odbiciem od ściany i szybowaniem pod wodą;</p> <p>Ćwiczenia wykonania pełnego nawrotu do stylu klasycznego (napłynięcie, dotknięcie ściany obręcz, obrót, odbicie, szybowanie i wykonanie pierwszego cyklu ruchowego)</p> <p>Ćwiczenia wykonania pełnego nawrotu do stylu klasycznego i przejście do pływania na dystansie;</p> <p>Przeplwanie ciągłych dystansów stylem klasycznym z wykonywaniem nawrotów;</p> <p>Ćwiczenia skoku startowego do stylu klasycznego (wejścia do wody);</p> <p>Ćwiczenia skoku startowego do stylu klasycznego z wykonaniem pierwszego cyklu ruchowego pod wodą i przejściem do pływania na dystansie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wykonać skok startowy do stylu klasycznego.
<p>O</p>	<p>Nauczanie ruchów kończyn dolnych do delfina:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nauczanie ruchów kończyn dolnych do delfina, • nauczanie ruchów kończyn dolnych do delfina w różnych pozycjach ciała, • nauczanie ruchów kończyn dolnych do delfina w pływaniu pod wodą. 	<p>Ćwiczenia na łódce – imitacyjny ruch kończyn dolnych i tułowia do delfina;</p> <p>Ćwiczenia w wodzie z wykorzystaniem przyboru i bez przyboru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia ruchów kończyn dolnych i tułowia do delfina; • ćwiczenia ruchów kończyn dolnych i tułowia do delfina w różnych pozycjach ciała; <p>Ćwiczenia ruchów kończyn dolnych do delfina pod wodą;</p> <p>Ćwiczenia ruchów kończyn dolnych w pozycji pionowej</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prawidłowo wykonać ruch kończyn dolnych do delfina w położeniu na piersiach w pływaniu z przyborem; • prawidłowo wykonać ruch kończyn dolnych do delfina w różnych pozycjach ciała: na piersiach, na grzbiecie, na boku; • wykonywać ruch kończyn dolnych do delfina w pozycji pionowej; przepłynąć 10 metrów pod wodą za pomocą ruchów kończyn dolnych do delfina

P	<p>Nauczanie ruchów kończyn górnych do delfina i koordynacji z ruchami nóg i oddychaniem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nauczanie chwytu wody; • nauczanie techniki poszczególnych faz ruchów kończyn górnych do delfina; • nauczanie koordynacji ruchów kończyn górnych i dolnych oraz oddychania w pływaniu delfinem. 	<p>Ćwiczenia chwytu wody z ruchami kończyn dolnych do delfina; Ćwiczenia faz podwodnego ruchu kończyn górnych do delfina; Ćwiczenia ruchu nadwodnego kończyn górnych do delfina; Ćwiczenia pełnego cyklu ruchowego kończyn górnych do delfina; Ćwiczenia pełnego cyklu ruchowego kończyn górnych w koordynacji z ruchami kończyn dolnych do delfina; Ćwiczenia koordynacji ruchów kończyn górnych i dolnych oraz oddychania w pływaniu delfinem.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonać pełny cykl ruchowego kończyn górnych w koordynacji z ruchami kończyn dolnych do delfina, • pływać delfinem w pełnej koordynacji.
R	<p>Nauczanie nawrotu i skoku startowego do delfina:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nauczanie nawrotu, • nauczanie skoku startowego. 	<p>Ćwiczenia w pływaniu pod wodą za pomocą kończyn dolnych do delfina; Ćwiczenia dopłynięcia do ściany i wykonania obrotu; Ćwiczenia dopłynięcia do ściany i wykonania obrotu, szybowania pod wodą i pływania pod wodą za pomocą kończyn dolnych do delfina; Ćwiczenia skoku startowego oraz pływania pod wodą samymi kończynami dolnymi do delfina; Ćwiczenia skoku startowego, pływania pod wodą samymi kończynami dolnymi do delfina oraz przejścia do pływania delfinem.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pływać pod wodą samymi kończynami dolnymi do delfina; • wykonać obrót po dopłynięciu do ściany delfinem; • wykonać pełen nawrót do delfina; • wykonać skok startowy z pływaniem pod wodą samymi kończynami dolnymi do delfina z przejściem do pływania delfinem na dystansie.
S	<p>Doskonalenie poznanych technik pływania, nawrotów i skoków startowych; Poznanie przepisów pływania sportowego; Udział w zawodach; Wykształcenie nawyku permanentnej aktywności ruchowej i prozdrowotnej</p>	<p>Doskonalenie technik pływackich w pływaniu samymi kończynami dolnymi i górnymi; Doskonalenie technik pływackich w pływaniu pełną koordynacją; Zapoznanie się z przepisami pływania; Udział w zawodach pływackich.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pływać wszystkimi stylami, • doskonalić swoje umiejętności pływackie w dalszym szkoleniu sportowym, • doskonalić swoje umiejętności pływackie w aktywności życiowej, • uczeń zna podstawowe przepisy pływania, • uczeń podejmuje próbę udziału w

T	<p>Nauczanie specyficznych sposobów pływania stosowanych w piłce wodnej</p>	<p>Pływanie z naprzemiennym ruchem kończyn dolnych jak do stylu klasycznego – deptanie: w położeniu na piersiach, na plecach, w pozycji pionowej; Pływanie technikami stosowanymi w piłce wodnej:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kraul waterpolowy; • grzbiet waterpolowy; • trudgen; • styl motylkowy. 	<p>zawodach pływackich.</p> <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • naprzemiannym ruch kończyn dolnych - deptanie; • pływać technikami stosowanymi w piłce wodnej; • niska i wysoka pozycja waterpolowa w wodzie • start do piłki
U	<p>Nauczanie podstawowych elementów technicznych piłki wodnej</p>	<p>Podania i przyjęcia piłki, Rzuty piłki do bramki w wybranym kierunku, Prowadzenie piłki w pływaniu, drybling</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podać piłkę do współwiczającego; • przyjąć piłkę; • wykonać rzut do bramki • prowadzić piłkę
W	<p>Kształtowanie postaw prozdrowotnych</p>	<p>Zasady i znaczenie trybu życia w procesie treningowym, informacje przekazywane w trakcie prowadzenia zajęć.</p>	<p>Uczeń zna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zasady prawidłowej rozgrzewki • Rolę ćwiczeń rozluźniających po treningu oraz zasady wypoczynku • Zasady prawidłowego odżywiania

II. Klasy IV –V szkoły podstawowej. Wiek 10 -13 lat

Etap szkoleniowy – ukierunkowany, okres: wszechstronny.

Cele i zadania etapu:

1. Wszechstronny rozwój fizyczny poprzez:
 - a) stosowanie ćwiczeń ogólnorozwojowych ujętych w szkolnym programie wychowania fizycznego,
 - b) stymulowanie rozwoju fizycznego ćwiczeniami ukierunkowanymi stosownie do wieku biologicznego w korelacji z wszechstronnym przygotowaniem pływackim.
2. Kształtowanie wydolności organizmu poprzez stosowanie obciążeń treningowych w zakresie 1 – treningu wytrzymałości regenerującej i podstawowej o niskim poziomie intensywności.
3. Doskonalenie techniki pływania czterech stylów pływackich.
4. Nauka waterpolowych sposobów poruszania się w wodzie:
 - kraul waterpolowy
 - grzbiet waterpolowy
 - deptanie
 - waterpolowa pozycja wysoka i niska
 - starty i zatrzymania w wodzie
 - zwroty w wodzie
 - trudgeny
 - „wyskoki”
5. Nauka podstawowych technik operowania piłką:
 - Sposoby podejmowania piłki z wody
 - Podania i przyjęcia piłki
 - Strzały na bramkę
 - Prowadzenie piłki
6. Nauka podstawowych taktyk:
 - Ustawienie w ataku pozycyjnym
 - Ustawienie obrony w ataku pozycyjnym
 - Gra w obronie systemem „każdy swego”

- Ustawienie przewagi liczebnej 4:2
 - Ustawienie obrony przewagi liczebnej 4:2
 - Ustawienie w obronie do kontrataku.
7. Optymalizacja obciążeń treningowych adekwatnie do rozwoju biologicznego, uwarunkowań morfologicznych, możliwości funkcjonalnych oraz cyklu szkoleniowego.
 8. Kształtowanie osobowości, cech charakteru, motywacji oraz prawidłowych nawyków przygotowujących do świadomego uczestnictwa w szeroko pojętej kulturze fizycznej.
 9. Preselekcja mająca na celu wyłonienie osób wykazujących predyspozycje do uprawiania dyscyplin pływackich (pływanie, piłka wodna, pływanie artystyczne).
 10. Uczestnictwo w rywalizacji sportowej w ramach Systemu Sportu Młodzieżowego w kategorii Młodzik U-13.
 11. Wdrożenie do edukacji prozdrowotnej poprzez kształtowanie nawyków higienicznych oraz nawyków permanentnej aktywności ruchowej.

Specyfika i zadania etapu:

Etap treningu wszechstronnego charakteryzuje się stosowaniem różnorodnych form, środków i metod treningowych z zakresu różnych dyscyplin sportowych: lekkoatletyka terenowa, gimnastyka, zespołowe gry sportowe, gry i zabawy, sporty zimowe.

W zakresie rozwoju psychicznego należy zwrócić uwagę na:

- rozwój motywacji;
- poznawanie możliwości osobniczych;
- predyspozycję młodego sportowca do uprawiania zespołowych gier sportowych: kształtowanie poczucia odpowiedzialności jednostki za zespół oraz postrzegania jednostki przez grupę;
- kontrolowanie emocji: świadomość przyjmowania krytyki, stresu związanego z „walką” sportową, oceną postawy;
- kształtowaniu odporności psychicznej zawodnika.

Dzieci w wieku 10-11 lat łatwo opanowują elementy techniczne w zakresie:

- technik pływania sportowego;
- waterpolowych technik poruszania się w wodzie;
- opanowania środowiska wodnego (zwinność, orientacja przestrzenna, czas reakcji);
- opanowania podstawowych technik operowania piłką;
- opanowania prostych rozegrań taktycznych;

- umiejętności „czytania” pola gry – co zapewnia poczucie zespołowości w grupie;

W etapie szkoleniowym – ukierunkowanym, w okresie wszechstronnym, mając na uwadze predyspozycje młodego sportowca pod kątem jego pozycji w zespole, dokonuje się preselekcji do dyscypliny sportowej. Wskazane jest więc uczestnictwo w rywalizacji sportowej, w ramach programu upowszechniania sportu, w zawodach mini piłki wodnej – Splashball (zalecany rozmiar piłki 3, bramka 2 x 0,75m)

Młodzicy w wieku 12-13 lat opanowują elementy techniczne w zakresie:

- technik pływania sportowego (wszystkie cztery style pływania);
- waterpolowych technik poruszania się w wodzie;
- opanowania podstawowych technik operowania piłką;
- opanowania prostych rozegrań taktycznych;
- opanowania orientacji przestrzennej na boisku;
- opanowania zasad współpracy w zespole, rozegranie prostych schematów w ataku
- umiejętności antycypacji zagrań przeciwnika w grze 1 na 1;

W etapie szkoleniowym – ukierunkowanym, w okresie wszechstronnym, mając na uwadze predyspozycje młodego sportowca pod kątem jego pozycji w zespole, z uwzględnieniem jego cech fizycznych, etapu rozwoju biologicznego oraz predyspozycji psychicznych. W tym etapie uczestnicy rozpoczynają rywalizację sportową w ramach Systemu Sportu Młodzieżowego w kategorii Młodzik U-13. Zalecane jest dostosowanie boiska i jego wyposażenia do przeciętnego rozwoju biologicznego (rozmiar piłki 4, bramka 2,5 x 0,8m).

Monitoring rozwoju fizycznego należy dokonywać co roku za pomocą testów sprawności ogólnej i ukierunkowanej, gdzie za poziom kwalifikujący do dalszego szkolenia sportowego jest zanotowany progres wyników względem lat ubiegłych. Dla każdego ucznia poziom ustalany jest indywidualnie na podstawie wyników testów z egzaminu wstępnego lub wyników z poprzedniego roku.

Zakładane efekty szkolenia sportowego:

Uczeń zna i rozumie:

1. specyfikę treningu na etapie szkolenia ukierunkowanego,
2. pojęcie obciążeń treningowych oraz zasady ich doboru i regulacji,

3. zmiany zachodzące w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego,
4. zadania i celowość wykorzystania w treningu wybranych ćwiczeń szybkości, siły i wytrzymałości, koordynacji ruchowej oraz techniki sportowej,
5. przepisy pływania i piłki wodnej,
6. przepisy sportowe piłki ręcznej, koszykówki
7. podstawy taktyki w piłce wodnej,
8. zasady fair play,
9. zasady prewencji urazów w sporcie, z akcentem na urazy najpowszechniej występujące w podjętym sporcie,,
10. zasady bezpiecznego spędzania czasu wolnego oraz korzystania z pływalni i kąpielisk,
11. podstawowe zasady diety i odnowy biologicznej.

Uczeń potrafi:

1. poprawnie wykonać skok startowy ze słupka na głowę,
2. poprawnie wykonać nawroty w poszczególnych stylach,
3. utrzymywać się na powierzchni wody z piłką,
4. celnie rzucić, podać i przyjąć piłkę na rękę,
5. koordynować ruchy ciała w różnych ćwiczeniach,
6. kontrolować poziom swoich postępów,
7. stosować poznane ćwiczenia, kształtując prawidłową postawę ciała,
8. prezentować nabyte umiejętności na zawodach, imprezach,
9. przygotowywać obiekty do zajęć sportowych,
10. ocenić poziom własnej sprawności fizycznej.

Szczegółowe cele szkolenia obejmujące treści szkolenia i wymagania szczegółowe (wiek 10-11 lat).

	Szczegółowe cele szkolenia	Treści szkolenia	Wymagania szczegółowe
A	Doskonalenie techniki czterema stylami pływackimi.	Wykonywanie ćwiczeń doskonalących technikę pływania czterema stylami: ćwiczenia z przyborami i bez przyborów mające za zadanie doskonalenie techniki ruchów kończyn dolnych, górnych i koordynacji	Ocena poprawności techniki pływania czterema stylami dokonana na dystansie 4 x 25 metrów
B	Kształtowanie podstawowych cech motorycznych: <ul style="list-style-type: none"> wytrzymałości w zakresie 1 (treningu wytrzymałościowego), czasu reakcji, 	Kształtowanie wytrzymałości tlenowej na poziomie zakresu intensywności (A1 i A2); Środki treningowe realizowane za pomocą metody ciągłej i zmiennej; Ćwiczenia doskonalące technikę pływania czterema stylami; Ćwiczenia czasu reakcji.	Weryfikacja wytrzymałości sprawdziany: <ul style="list-style-type: none"> 10 lat- 100 m kraulem; 11 lat - 200 m kraulem; ćwiczenia reakcji – na sygnał prowadzącego
C	Kształtowanie fizycznej sprawności ogólnej (ćwiczenia na lądzie): <ul style="list-style-type: none"> wytrzymałość, szybkość, zwinność, siła mięśniowa. 	Kształtowanie wszechstronnej sprawności fizycznej: <ul style="list-style-type: none"> ćwiczenia zwinnościowe; ćwiczenia siły mięśniowej z ciężarem własnego ciała; podstawowe elementy zespolonych gier sportowych; ćwiczenia z zakresu lekkiej atletyki: biegi, skoki, rzuty; ćwiczenia z zakresu atletyki terenowej; ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia, ramion, nóg z użyciem przyborów i ciężarem własnego ciała 	Wszechstronna sprawność fizyczna, uczeń potrafi wykonać: <ul style="list-style-type: none"> podstawowe ćwiczenia akrobatyczne, bieg na dystansie 60 metrów oraz 600 metrów (dziewczeta) i 1000 metrów (chłopcy), skok w dal z miejsca, rzuty piłką lekarską, grać w dwa ognie, pięć podań, piłkę ręczną
D	Nauka podstawowych waterpolowych technik poruszania się w wodzie: <ul style="list-style-type: none"> kraul waterpolowy deptanie waterpolowe pozycje pionowe: wysoka i niska starty i zatrzymanie w wodzie zwroty w wodzie 	Sprawność specjalna nauczana za pomocą: <ul style="list-style-type: none"> gier i zabaw w wodzie; treningu elementów technicznych 	Podstawowa sprawność specjalna, uczeń potrafi: <ul style="list-style-type: none"> Swobodnie utrzymać waterpolową pionową pozycję niską z przedramionami uniesionymi nad powierzchnią wody Płynne przejść z waterpolowej pionowej pozycji niskiej do wysokiej i powrót Swobodnie utrzymać prawidłową waterpolową pozycję poziomą w położeniu na pierśsiach.

	<ul style="list-style-type: none"> • trudgony • „wyskok” 		<ul style="list-style-type: none"> • Reagować na znak, sygnał (czas reakcji)
E	<p>Nauka podstawowych technik operowania piłką:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sposoby podejmowania piłki z wody; • podania i przyjęcia piłki; • rzuty na bramkę; • rzuty na bramkę po podaniu od współwiczającego; • prowadzenie piłki: drybling, trudgen 	<p>Trening techniczny:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podejmowanie piłki od wody; • Podania ze zwróceniem uwagi na poprawne ułożenie ramienia przy wykonywaniu podania i przyjęcia piłki oraz prawidłowego – efektywnego deptania; • Strzał prosty z miejsca i po napylnięciu; • Strzał prosty „po machnięciu” 	<p>Uczeń potrafi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podnieść piłkę od spodu • Swobodnie wykonywać podania i przyjęcia piłki (nr 3-4) przy prawidłowej technice deptania • Wykonać strzał prosty z różnych pozycji (centr, skrzydło) • Swobodnie prowadzić piłkę w kraulu waterpolowym – dryblingu • Wykonać strzał na bramkę z podania współwiczającego
F	<p>Nauka podstawowych taktyk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krycie 1x1 - pressing • Uwalnianie się od obrońcy przy kryciu 1x1 	<p>Poznawanie taktyki za pomocą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczeń schematów taktyki • Uproszczonych gier (np. pięć podań) 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stosować krycie pressingiem; • Pokryć zawodnika „od piłki”; • Uwolnić się od obrońcy, stosując w celu przyjęcia piłki umiejętności techniczne: zwroty, starty i zatrzymania
G	<p>Nauka podstawowych taktyk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ustawienie w ataku pozycyjnym • Ustawienie obrony w ataku pozycyjnym • Ustawienie przewagi liczebnej 4:2 • Ustawienie obrony przewagi liczebnej 4:2 	<p>Ćwiczenia taktyki</p>	<p>Uczeń zna zasady rozegrania gry w ataku:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pozycyjnym; • z przewagą liczebną
H	<p>Kształtowanie postaw prozdrowotnych</p>	<p>Zasady i znaczenie trybu życia w procesie treningowym, informacje przekazywane w trakcie prowadzenia zajęć.</p>	<p>Uczeń zna i stosuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zasady zdrowego żywienia • Rozumie rolę odpoczynku w treningu • właściwą proporcję aktywności i snu

Szczegółowe cele szkolenia obejmujące treści szkolenia i wymagania szczegółowe (wiek 12-13 lat). U-13

	Szczegółowe cele szkolenia	Treści szkolenia	Wymagania szczegółowe
A	Doskonalenie techniki pływania czterema stylami.	Wykonywanie ćwiczeń doskonalących technikę pływania czterema stylami: ćwiczenia z przyborami i bez przyborów celem, których jest doskonalenie techniki ruchów kończyn dolnych, górnych i koordynacji	Ocena poprawności techniki pływania czterema stylami dokonana na dystansie 4 x 25 metrów
B	Kształtowanie cech sprawności ogólnej (ćwiczenia na lądzie): <ul style="list-style-type: none"> wytrzymałość; szybkość; zwinnosć; siły mięśniowej; koordynacyję, 	Kształtowanie wszechstronnej sprawności fizycznej: <ul style="list-style-type: none"> ćwiczenia zwinnościowe, ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne, kończyn górnych i dolnych z wykorzystaniem przyborów i ciężarem własnego ciała, ćwiczenia z zakresu lekkiej atletyki: biegi, skoki, rzuty, podstawowe elementy zespołowych gier sportowych, wprowadzenie ćwiczeń na тренаżerach pływackich i gumach kształtujące prawidłową technikę ruchów pływackich, wytrzymałość siłową i szybkość, nauczanie ćwiczeń profilaktyki zapobiegania kontuzjom. 	Wszechstronna sprawność fizyczna uczeń potrafi: <ul style="list-style-type: none"> wykonać podstawowe ćwiczenia akrobatyczne, wykonać test sprawności: bieg na dystansie 60 metrów oraz 600 metrów /dziewczęta/ i 1000 metrów /chłopcy/, wykonać skok w dal z miejsca, wykonać rzut piłką lekarską, wykonać podstawowe ćwiczenia kształtujące (stabilizacja, gibkość, siła mięśni tułowia), uczestniczyć w grach sportowych na lądzie
C	Nauka podstawowych waterpolowych technik poruszania się w wodzie: <ul style="list-style-type: none"> starty i zatrzymanie w wodzie z piłką zwroty w wodzie z piłką „wyskoki” z wody z obrotami Doskonalenie: <ul style="list-style-type: none"> Deptania wykonywanego w różnych ułożeniach ciała 	Sprawność specjalna nauczana za pomocą: <ul style="list-style-type: none"> gier i zabaw w wodzie, ćwiczeń technicznych w tempie, treningu powtórzeniowego Trening ukierunkowany na poprawność powtórzenia, czas reakcji na sygnał, intensywnością wykonywania ćwiczeń	Uczeń potrafi: <ul style="list-style-type: none"> swobodnie utrzymać pozycję przy podaniu, strzale, wykonując deptanie; prawidłowo wykonać wyskok z wody; prawidłowo wykonać wyskok z wody z obrotem; reagować na sygnał w celu wykonania zwrotu, startu, zatrzymania
	Nauka podstawowych technik operowania piłką: <ul style="list-style-type: none"> Różne sposoby podejmowania 	Trening techniczny realizowany w formie zadaniowej, treningu obwodowego: <ul style="list-style-type: none"> Doskonalenie deptania podczas ćwiczeń z piłkami; 	Uczeń potrafi: <ul style="list-style-type: none"> Koordynować ruch deptania podczas wykonywania podania, strzału, podania

D	<p>piłki z wody w ruchu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podania i chwyt piłki w ruchu, w różnych konfiguracjach • Podania i chwyt piłki z „niewygodnej strony” • Rzut prosty na bramkę z podania po napytnięciu • Rzut po „machaniu” • Strzały Dopplerem • Rzuty „śrubą” <p>Doskonalenie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podań i przyjęć piłki • Prowadzenia piłki • Rzutu prostego 	<ul style="list-style-type: none"> • Ułożenie ramienia podczas strzału, podania i przyjęcia piłki; • Praca bioder przy strzale, podaniu, podaniu z „niewygodnej pozycji” • Eliminacja nawyku zaprzestania deptania po wykonaniu strzału, podania. <p>Kształtowanie umiejętności taktycznych poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gry i zabawy z piłką w wodzie • Małe gry 	<p>z niewygodnej pozycji;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podejmować piłkę od spodu, od góry, stopą; • Oddać rzut po podaniu i „machnięciu” • Oddać strzał Dopplerem, „śrubą”
E	<p>Nauka podstawowych rozegrzań taktycznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ustawienie w ataku pozycyjnym • Ustawienie obrony w ataku pozycyjnym • Ustawienie przewagi liczebnej 4:2 • Ustawienie obrony przewagi liczebnej 4:2 • Ustawienie w obronie do kontrataku <p>Doskonalenie krycia pressingiem i uwalnianie się od przeciwnika.</p> <p>Kształtowanie postaw prozdrowotnych</p>	<p>Opanowanie podstawowych rozegrzań taktycznych poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Treningi taktyczne; • Ćwiczenia 1x1 • Gry i zabawy w wodzie • Małe gry • Gry szkolne • Sparingi 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ustawić atak pozycyjny • Ustawić obronę w ataku pozycyjnym • Ustawić przewagę liczebną 4:2 • Ustawić obronę przewagi liczebnej 4:2 • Ustawić pozycje do kontrataku <p>Uczeń wykazuje się kreatywnością w uwalnianiu się od obrońcy przy obronie pressingiem</p>
F	<p>Zasady i znaczenie trybu życia w procesie treningowym, informacje przekazywane w trakcie prowadzenia zajęć.</p>	<p>Uczeń zna i stosuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zasady zdrowego żywienia • Podział na części i zasady budowy jednostki treningowej • Rolę rozgrzewki ukierunkowanej 	<p>Uczeń zna i stosuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zasady zdrowego żywienia • Podział na części i zasady budowy jednostki treningowej • Rolę rozgrzewki ukierunkowanej

Przykładowa periodyzacja cyklu treningowego z uwzględnieniem czasu trwania makrocykli, akcentów szkoleniowych w mezocyklach i umiejscowienie startów głównych w cyklu rocznym.

<p>Roczny cykl szkoleniowy z podziałem na trzy makrocykle:</p>	<p>Główne założenia w makrocyklach:</p>	<p>Umiejscowienie w kalendarzu imprez startów kontrolnych z zakresu:</p>
<p><u>I makrocykl</u> <u>15.08 – 31.12</u></p> <p>Doskonalenie podstawowych waterpolowych technik poruszania się w wodzie:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ogólne przygotowanie fizyczne na lądzie, • przygotowanie wszechstronne w obrębie techniki waterpolowych • przygotowanie wszechstronne w obrębie techniki waterpolowego poruszania się w wodzie • adaptacja metaboliczna, • rozwój wydolności oraz kształtowanie wytrzymałości tlenowej (wysoka objętość pływania) i progowej, • wszechstronny trening na lądzie. <p>Ciągła korekta i doskonalenie technik. Zwiększenia intensywności powtórzeń.</p> <p>Poznanie taktyki za pomocą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gier i zabaw w wodzie • Małych gier 	<p><u>Zaplanowanie startów w:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • turniejach eliminacyjnych do MP, • turniejach kontrolnych • sparingi, test – mecze <p><u>Testy motoryki:</u> Wrzesień:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 400 m dowolnym <p>Listopad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 m dowolnym <p>Grudzień:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50 m dowolnym, <p><u>Uczeń potrafi:</u> Swobodnie stosować waterpolowe techniki poruszania się po boisku.</p>
<p><u>II makrocykl</u> <u>01.01 – 30.03</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • kształtowanie wytrzymałości i wytrzymałości szybkościowej • akcent wytrzymałości specjalnej, • rozwój wytrzymałości progowej za pomocą metody interwałowej z stałą i rosnącą prędkością pływania. • doskonalenie waterpolowych technik poruszania się po boisku • doskonalenie technik operowania piłką • Doskonalenia taktyk 	<p><u>Testy motoryki:</u> Marzec:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200 m dowolnym • 100 m dowolnym <p><u>Testy przydatności do gry:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • analiza zapisu video, • ocena wizualna

<p>Rozwój wydolności (VO2 max) oraz wytrzymałości tlenowej.</p> <p>Doskonalenie technik operowania piłką :</p>	<p>Kształtowanie wytrzymałości tlenowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozwijanie wydolności poprzez trening tlenowy i progowy, • stosowanie metody: ciągła, zmienna, interwałowa ze zmienną prędkością, interwałowa ze stałą prędkością, interwałowa z wzrastającą prędkością, • stopniowe nauczanie treningu beztlenowego. • wytrzymałość tlenowa, przygotowanie ogólne na lądzie (na zasadzie przypomnienia z poprzednich makrocykl), • wytrzymałość specjalna, • kształtowanie wytrzymałości szybkościowej metodami (zmienną, interwałową z zmienną szybkością), <p>Ciągła korekta i doskonalenie technik. Zwiększenia intensywności powtórzeń. Zróżnicowanie pozycji, odległości trudności.</p> <p>Poznanwanie takty za pomocą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczeń 1x1 • Sparingów 	<ul style="list-style-type: none"> • Tabele alanalityczne <p>Zaplanowanie startów w:</p> <ul style="list-style-type: none"> • turniejach eliminacyjnych do MP, • turniejach kontrolnych • sparingi, test – mecze <p>Uczeń potrafi: swobodnie operować piłką we wszystkich technikach cechuje się kreatywnością w uwalnianiu się od obrońcy przy obronie pressingiem</p>
<p>III makrocykl 01.04 – 15.07</p> <p>Nauka i doskonalenie podstawowych taktyk:</p>	<p>Bezpośrednie przygotowanie startowe:</p> <p>na lądzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wytrzymałość ukierunkowana, moc, gibkość, w wodzie: • w fazie akumulacji: głównie kształtowanie wytrzymałości szybkościowej poprawa techniki i szybkości reakcji za bodziec, taktyka • w fazie intensyfikacji: głównie kształtowanie wytrzymałości szybkościowej oraz szybkości, taktyka • w fazie transformacji: głównie kształtowanie szybkości i taktyki. • Ustawienie w ataku pozycyjnym w obronie strefowej • Ustawienie obrony strefowej w ataku pozycyjnym 	<p>Zaplanowanie startów w:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ME, eliminacje ME • Finał MP • sparingi, test – mecze <p>Testy przydatności do gry:</p> <ul style="list-style-type: none"> • analiza zapisu video, • ocena wizualna • tabele alanalityczne <p>Testy motoryki: Czerwiec:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50 m dowolnym, • 6 x 50 m dowolnym, start w minucie

	<ul style="list-style-type: none"> • przeformowanie ataku w przewadze liczebnej z 4:2 do 3:3 • przeformowanie obrony w przewadze liczebnej z 4:2 do 3:3 • wyprowadzenie i rozegranie kontrataku w formacjach od 2:1 do 6:5 • obrona kontrataku w formacjach od 2:1 do 6:5 <p>taktyki indywidualne pod względem pozycji taktycznych</p> <p>Poznanwanie takty za pomocą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Treningów taktycznych • Gier szkolnych • Gry właściwej 	<p><u>Uczeń potrafi:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ustawić atak pozycyjny przy obronie strefowej • Ustawić obronę strefową w ataku pozycyjnym • Przeformować przewagę liczebną z 4:2 do 3:3 • Przeformować obronę przewagi liczebnej z 4:2 do 3:3 • Precyzyjnie wyprowadzić kontratak w różnych kombinacjach.
--	---	--

III. Klasy VI – VIII szkoły podstawowej. Wiek 13-15 lat. (U-15)

Etap szkoleniowy – ukierunkowany, okres: ukierunkowany.

Cele i zadania etapu:

1. Przygotowanie piłkarzy wodnych do treningu na najwyższym poziomie obciążeń treningowych dostosowanych do wieku rozwojowego.
2. Wszechstronny rozwój fizyczny w zakresie przygotowania na lądzie:
 - koordynacji, czasu reakcji, odczuwania własnego ciała,
 - gibkości, rozciągania,
 - rozwoju wydolności
 - rozwoju siły, ćwiczenia na własnym obciążeniem.
3. Dążenie do perfekcjonizmu w wykonywaniu treningowych zadań techniczno-taktycznych .
4. Udział w rywalizacji w ramach Systemu Sportu Młodzieżowego w kategorii Junior Młodszy U-15.
5. Różnicowanie obciążeń treningowych z uwzględnieniem osobowości i predyspozycji zawodnika: talentu, pracowitości, rozwoju fizycznego, orientacji na sukces, motywacji do długoletniego treningu waterpolowego.
6. Rozwój wydolności (VO2 max) poprzez dozowanie odpowiednich obciążeń w zakresie objętości i intensywności (2 i 3 zakresy intensywności treningu), stosowanie metod rozwijających metabolizm tlenowy.
7. Budowanie zespołu – drużyny. Mentalne przygotowanie do przyjęcia odpowiedzialności przez jednostkę za wynik drużyny i odpowiedzialność drużyny za jednostkę.
8. Maksymalizacja i indywidualizacja wszechstronnej techniki piłkarza wodnego w aspekcie ustawienia pozycji taktycznej.
9. Monitoring efektów szkolenia obejmujący:
 - opanowanie technik waterpolowych,
 - badania stanu zdrowia,
 - kontrolę intensywności treningu (kontrola laktatu i tętna),
 - poziom rozwoju sprawności ogólnej,

Specyfika i zadania etapu:

Zadaniem trzyletniego okresu szkoleniowego jest przygotowanie do treningu na najwyższym poziomie z uwzględnieniem optymalnego wieku rozwojowego na bazie przygotowania wszechstronnego poprzedniego etapu szkolenia.

Na tym etapie ważny jest kontakt interpersonalny na linii trener – zawodnik – rodzic. Współpraca ta daje wymierny efekt w wyborze szkoły średniej, a co za tym idzie zaplanowania i realizacji zadań treningowych, tak aby nie kolidowały z zajęciami szkolnymi.

Wiek 14 – 15 lat to okres intensywne przemian psychicznych i morfologicznych. Wiedza trenerska z zakresu psychologii, pedagogiki, fizjologii odgrywa znaczącą rolę. Zmiany w proporcjach ciała zawodnika wymuszają indywidualizację i dostosowanie środków treningowych w zakresie doskonalenia techniki indywidualnej oraz jego pozycji taktycznej. Kontynuowane jest „pozycjonowanie” zawodnika. Indywidualna tolerancja zawodnika na wysiłek wymaga od trenera stosowania obciążeń treningowych kształtujących wytrzymałość na poziomie intensywności przemian tlenowych i progu beztlenowego z zastosowaniem metod: ciągłej, zmiennej, interwałowej ze stałą i zmienną prędkością pływania).

Podstawą planowania w rocznym cyklu treningowym (w okresie ukierunkowanym), trwającym od września do połowy lipca, jest podział roku szkoleniowego na dwa makrocykle, a zasadą, taka konstrukcja rocznego cyklu, aby poprzedni makrocykl stanowił podbudowę do następnego. Najwyższe efekty należy uzyskać na zakończenie roku szkoleniowego. Druga połowa lipca i pierwsza połowa sierpnia stanowią okres przejściowy.

Taka konstrukcja cyklu treningowego pozwala na tworzenie oddziałów sportowych w szkołach, szkołach sportowych i szkołach mistrzostwa sportowego. Podsumowaniem efektów rocznego cyklu szkoleniowego powinny być zawody rangi :

- Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych,
- Mistrzostwa Szkół w piłce wodnej,

Zaleca się dostosowanie boiska do wieku oraz poziomu umiejętności zawodników, boisko długości 25-30 m, piłka rozmiar 4 lub 5, bramka 3 x 0,9m.

Monitoring rozwoju fizycznego należy dokonywać co roku za pomocą testów sprawności ukierunkowanych i specjalnych, gdzie za poziom kwalifikujący do dalszego szkolenia sportowego jest zanotowany progres wyników względem lat ubiegłych. Dla każdego ucznia poziom ustalany jest indywidualnie na podstawie wyników testów z egzaminu wstępnego lub wyników z poprzedniego roku.

Zakładane efekty szkolenia sportowego:

Uczeń zna i rozumie:

1. specyfikę treningu na etapie szkolenia ukierunkowanego,
2. pojęcie obciążeń treningowych oraz zasady ich doboru i regulacji,
3. zmiany zachodzące w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego,
4. zadania i celowość wykorzystania w treningu wybranych ćwiczeń szybkości, siły i wytrzymałości, koordynacji ruchowej oraz techniki sportowej,
5. przepisy pływania i piłki wodnej,
6. przepisy sportowe piłki ręcznej, koszykówki
7. podstawy taktyki w piłce wodnej,
8. zasady fair play,
9. zasady prewencji urazów w sporcie, z akcentem na urazy najpowszechniej występujące w podjętym sporcie,,
10. zasady bezpiecznego spędzania czasu wolnego oraz korzystania z pływalni i kąpielisk,
11. podstawowe zasady diety i odnowy biologicznej.

Uczeń potrafi:

1. współpracować w grupie
2. godnie przyjmować porażki w ramach rywalizacji sportowej,
3. przestrzegać podstawowych norm i zasad etycznych w sporcie,
4. stosować poznane ćwiczenia, kształtując prawidłową postawę ciała,
5. prezentować nabyte umiejętności na zawodach, imprezach,
6. zorganizować i przeprowadzić podstawowe formy gier sportowych,

Szczegółowe cele szkolenia obejmujące treści szkolenia i wymagania szczegółowe (wiek 13-15 lat – U-15).

	Szczegółowe cele szkolenia	Treści szkolenia	Wymagania szczegółowe
A	<p>Wszelstrosny rozwój fizyczny stymulowany treningiem na lądzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • w zakresie koordynacji, czasu reakcji, gibkości i rozciągania oraz stabilizacji tułowia, • w zakresie rozwoju wydolności i wytrzymałości tlenowej, • rozwoju siły i wytrzymałości siłowej ukierunkowanej, • stabilizacja obręczy barkowej, stawu łokciowego, tułowia, stawu skokowego, stawu biodrowego poprzez ćwiczenia profilaktyczne. 	<p>Ćwiczenia z zakresu gier sportowych i gimnastyki zawarte w programie szkolnym wychowania fizycznego. Ćwiczenia gibkościowe, zwinnościowe, rozciągające, wzmacniające i stabilizujące tułów. Atletyka terenowa. Sporty alternatywne (kajakarstwo, jazda na rowerze, narciarstwo biegowe). Ćwiczenia z własnym obciążeniem i małym obciążeniem zewnętrznym (piłki lekarskie, hantle). Ćwiczenia z użyciem gum długich oraz ergometrów pływackich.</p>	<p>Poprawność i prawidłowość wykonywania ćwiczeń. Umiejętności podstawowe w grach zespołowych: koszykówka, siatkówka, piłka ręczna, piłka nożna, poprawność w umiejętnościach form biegowych, skoczności i rzutów. Umiejętność pływania na kajaku, podstawowych kroków w narciarstwie biegowym, jazdy na rowerze itp. Opanowany zakres ćwiczeń kształtujących, siłowych z własnym obciążeniem oraz ćwiczeń stabilizacyjnych. Poprawność techniczna i umiejętności treningu z użyciem gum, trenerów pływackich.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Testy i sprawdziany: skok w dal z miejsca, • bieg na 1000 m, • podciąganie na drążku, • wytrzymałości siłowej mięśni brzucha i grzbietu, • rzut piłki lekarską, • wytrzymałości siłowa ukierunkowana ramion na trenerze.
B	<p>Indywidualizacja wszechstronnej techniki indywidualnej. Pozycjonowanie taktyczne zawodnika</p>	<p>Doskonalenie techniki indywidualnych:</p> <ul style="list-style-type: none"> • indywidualizacja treningu pod kątem pozycji taktycznych • indywidualizacja treningu pod kątem zdolności i umiejętności technicznych <p>Kształtowanie poprzez</p> <ul style="list-style-type: none"> • trening obwodowy w wodzie • trening stacjonarny • gry i zabawy w wodzie • trening techniczny 	<p>Monitoring poprawności i skuteczności technik strzałów, podań różnymi sposobami oraz sposobów poruszania się po boisku. (analiza, video). Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykazać się kreatywnością w użyciu technik indywidualnych w akcji sytuacyjnej. • przyjąć prawidłową pozycję taktyczną • wykazać się kreatywnością na pozycji taktycznej

<p>Periodyzacja cyklu treningowego z uwzględnieniem czasu trwania makrocykli oraz akcentów szkoleniowych w mezocyklach i mikrocyklach</p> <p>Umiejscowienie startów głównych w cyklu rocznym. Znamiona treningu rozwojowego.</p>	<p>Roczny cykl szkoleniowy to okres od połowy sierpnia do połowy lipca</p> <p>z podziałem na dwa makrocykle:</p> <ul style="list-style-type: none"> • I makrocykl druga połowa sierpnia – koniec grudnia, • II makrocykl – styczeń – I połowa lipca • Okres przejściowy – II połowa lipca – I połowa sierpień (wakacje). <p>Główne założenia w makrocyklach:</p> <p><u>I makrocykl 15.08 – 31.12</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ogólne przygotowanie fizyczne na lądzie, • przygotowanie wszechstronne ukierunkowane na doskonalenie technik waterpolowych • przygotowanie wszechstronne ukierunkowane na doskonalenie techniki waterpolowego poruszania się w wodzie • adaptacja metaboliczna, • rozwój wydolności oraz kształtowanie wytrzymałości tlenowej (wysoka objętość pływania) i progowej, • wszechstronny trening na lądzie. <p><u>II makrocykl 01.01 – 15.07.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • kształtowanie wytrzymałości i wytrzymałości szybkościowej • akcent wytrzymałości specjalnej, • rozwój wytrzymałości progowej za pomocą metody interwałowej z stałą i rosnącą prędkością pływania. • doskonalenie waterpolowych technik poruszania się po boisku • doskonalenie technik operowania piłką 	<p>Szczegółowe zaplanowanie rocznego cyklu szkoleniowego według zasad periodyzacji.</p> <p>Umiejscowienie w kalendarzu imprez startów kontrolnych z zakresu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • przygotowania motorycznego zespołu • realizacji zaplanowanych taktyk <p><u>Testy motoryki:</u></p> <p>Wrzesień: 400 m dowolnym Listopad: 100 m dowolnym Grudzień: 50 m dowolnym, 6 x 50 m dowolnym, start w minutę</p> <p>Marzec: 200 m dowolnym 100 m dowolnym Czerwiec: 50 m dowolnym, 6 x 50 m dowolnym, start w minutę</p> <p><u>Testy przydatności do gry:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • analiza zapisu video, • ocena wizualna
--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • doskonalenia taktyk • wytrzymałość tlenowa, przygotowanie ogólne na łądzie (na zasadzie przypomnienia z poprzednich makrocykli), • wytrzymałość specjalna, • kształtowanie wytrzymałości szybkościowej metodami (zmienną, interwałową z zmienną szybkością), <p><u>Bezpośrednie przygotowanie startowe:</u> na łądzie: wytrzymałość ukierunkowana, moc, gibkość, w wodzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • w fazie akumulacji: głównie kształtowanie wytrzymałości szybkościowej poprawa techniki i szybkości reakcji za bodeiec, taktyka • w fazie intensyfikacji: głównie kształtowanie wytrzymałości szybkościowej oraz szybkości, taktyka • w fazie transformacji: głównie kształtowanie szybkości i taktyki. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tabele alantyczne <p><u>Zaplanowanie startów w:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ME, eliminacje ME • Finał MP • turniejach eliminacyjnych do MP, • turniejach kontrolnych • sparingach, test – meczach 	
D	<p>Rozwój wydolności na poziomie wytrzymałości tlenowej.</p>	<p>Test 6 x 50 dowolnym, start w minutę .</p>	
E	<p>Doskonalenie podstawowych waterpolowych technik poruszania się w wodzie:</p> <p>Doskonalenie technik operowania piłką :</p>	<p>Kształtowanie wytrzymałości tlenowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozwijanie wydolności poprzez trening tlenowy i progowy, • stosowanie metody: ciągła, zmienna, interwałowa ze zmienną prędkością, interwałowa ze stałą prędkością, interwałowa z wzrastającą prędkością, • stopniowe nauczanie treningu beztlenowego. <p>Ciągła korekta i doskonalenie technik. Zwiększenia intensywności powtórzeń.</p> <p>Ciągła korekta i doskonalenie technik. Zwiększenia intensywności powtórzeń. Zróżnicowanie pozycji, odległości trudności.</p>	<p>Uczeń potrafi: Swobodnie stosować waterpolowe techniki poruszania się po boisku. Uczeń swobodnie operuje piłką we wszystkich technikach</p>

<p>Nauka i doskonalenie podstawowych taktyk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ustawienie w ataku pozycyjnym w obronie strefowej • Ustawienie obrony strefowej w ataku pozycyjnym • przeformowanie ataku w przewadze liczebnej z 4:2 do 3:3 • przeformowanie obrony w przewadze liczebnej z 4:2 do 3:3 • wprowadzenie i rozegranie kontraktu w formacjach od 2:1 do 6:5 • obrona kontraktu w formacjach od 2:1 do 6:5 • taktyki indywidualne pod względem pozycji taktycznych <p>F</p>	<p>Poznanie taktyki poprzez realizację:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Małych gier • Ćwiczeń 1x1 • Sparringów • Gier szkolnych • Treningów taktycznych 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ustawić atak pozycyjny przy obronie strefowej • Ustawić obronę strefową w ataku pozycyjnym • Przeformować przewagę liczebną z 4:2 do 3:3 • Przeformować obronę przewagi liczebnej z 4:2 do 3:3 • Precyzyjnie wyprowadzić kontratak w różnych kombinacjach. <p>Uczeń cechuje się kreatywnością w uwalnianiu się od obrony przy obronie pressingiem</p>
<p>Kształtowanie postaw prozdrowotnych</p> <p>G</p>	<p>Zasady i znaczenie trybu życia w procesie treningowym, informacje przekazywane w trakcie prowadzenia zajęć.</p>	<p>Uczeń zna i stosuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dietę sportową w odżywianiu • Piramidę potrzeb Masłowa • Zasady ćwiczeń na łądze, w celu zachowania prawidłowej postawy ciała

IV. Szkoła ponadpodstawowa klasy I – IV. Wiek 16-19 lat. (U-19)

Etap szkoleniowy – specjalistyczny, okres: specjalistyczny.

Przygotowanie do mistrzostwa sportowego

Cele i zadania etapu:

1. Wzbudzenie zainteresowania piłką wodną, ze szczególnym ukierunkowaniem na przygotowania do głównych imprez krajowych i międzynarodowych.
2. Udział w rozgrywkach Systemu Sportu Młodzieżowego w kategorii Junior U-19.
3. Rozpoznanie zdolności specyficznych do wysiłku w środowisku wodnym, określenie doskonałości waterpolowych techniki poruszania się po boisku, taktyk oraz technik operowania piłką.
4. Zorientowanie zawodnika na pozycje taktyczna na boisku przy ciągłym rozwoju wszechstronności taktycznej
5. W periodyzacji widoczne są imprezy główne, mikrocykle budowane z zachowaniem korelacji obciążeń objętościowo – intensywnościowych, mikrocykle startowe w korelacji z wykorzystaniem efektu super kompensacji.
6. Stosowanie intensywności kształtujących: wytrzymałość tlenową, tolerancję mleczanową, produkcję mleczanu, trening mocy.
7. Monitoring efektów treningowych i startowych przy pomocy technik laboratoryjnych, pomiaru poziomu zakwaszenia krwi, filmowania gier, badania biomedyczne krwi, wpływ na zmiany po treningowe prowadzone w zróżnicowanym klimacie (np. średnio – wysokie góry).
8. Stosowanie zasad racjonalnej diety żywienia, stosowanie suplementacji i dozwolonego wspomaganie z jednoczesnym zapobieganiem stosowania środków niedozwolonych.

Specyfika i zadania etapu:

Etap szkoleniowy realizowany w wieku 16-19 lat, to początek zdobywania najwyższych osiągnięć sportowych w rozgrywkach krajowych i zagranicznych. Znaczenia nabiera przygotowanie celowe do imprezy głównej. Dobiaża końca okres stymulowania bodźcami treningowymi, a rozpoczyna okres treningu właściwego. Można założyć, że w tym etapie mamy do czynienia z osobami ukształtowanymi motorycznie i mentalnie.

W procesie szkoleniowym stosujemy pełny zakres oddziaływania fizjologicznego. Zwiększa się udział procentowy treningu siłowego.

Ważna jest odpowiednia organizacja procesu treningowego aby uwzględnić dopasowanie procesu edukacyjnego z dwoma treningami dziennie oraz zachowaniem czasu na odpoczynek i regenerację.

Do specyficznych zadań tego etapu należy systematyczne monitorowanie efektów treningu i analiza meczów z uwzględnieniem wyników w miesięcznym planowaniu i stosowaniu obciążeń treningowych oraz oddziaływanie psychologiczne, w którym należy zwrócić uwagę na:

- Analizę meczów, stwarzających okazję do nauczenia się czegoś nowego w oparciu o doświadczenia własne i obserwację innych zawodników,
- Kształtowanie motywacji wewnętrznej poprzez trening realizowany z przyjemnością, z zainteresowaniem oraz satysfakcją z efektów pracy, bez potrzeby uzyskiwania nagród. Nagroda powinna mieć funkcję informacyjną, nie kontrolującą czy instrumentalną, aby nie stanowiła podstawy w kształtowaniu motywacji zewnętrznej (spełnienie oczekiwań rodziny, trenera, otrzymanie nagrody).
- Ciągłe oddziaływanie w zakresie kształtowania poczucia odpowiedzialności za wynik całego zespołu.

W rywalizacji sportowej na tym etapie zalecane jest pełnowymiarowe boisko do piłki wodnej, o ile baza treningowa na to pozwala. Celem jest właściwe przygotowanie oraz adaptacja zawodników do występów międzynarodowych.

Monitoring rozwoju fizycznego należy dokonywać co roku za pomocą testów sprawności ukierunkowanych i specjalnych, gdzie za poziom kwalifikujący do dalszego szkolenia sportowego jest zanotowany progres wyników względem lat ubiegłych. Dla każdego ucznia poziom ustalany jest indywidualnie na podstawie wyników testów z egzaminu wstępnego lub wyników z poprzedniego roku.

Zakładane efekty szkolenia sportowego:

Uczeń zna i rozumie:

1. specyfikę treningu na etapie szkolenia ukierunkowanego,
2. szczegółowe przepisy piłki wodnej,

3. działania techniczno-taktyczne, w tym uwzględniające słabe i silne strony przeciwnika oraz nietypowe warunki zewnętrzne dla współzawodnictwa w podjętym sporcie,
4. zasady polityki startowej i funkcje kalendarza imprez
5. zadania i celowość wykorzystania w treningu wybranych ćwiczeń szybkości, siły i wytrzymałości, koordynacji ruchowej oraz techniki sportowej,
6. zasady prewencji urazów w sporcie, z akcentem na urazy najpowszechniej występującego zadania treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń profilaktycznych w zakresie bólów kręgosłupa,
7. ideę olimpijską i zagrożenia współczesnego sportu.jące w podjętym sporcie,

Uczeń potrafi:

1. współpracować w grupie
2. ocenić poziom własnych umiejętności techniczno-taktycznych,
3. ocenić reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny w zależności od rodzaju i intensywności zastosowanych form i środków treningu,
4. godnie przyjmować porażki w ramach rywalizacji sportowej,
5. wykorzystywać w treningu nowoczesne technologie,
6. asystować w organizowaniu i prowadzeniu zajęć sportowych,
7. rejestrować obciążenia treningowe i przeprowadzić ich podstawową analizę.

Szczegółowe cele szkolenia obejmujące treści szkolenia i wymagania szczegółowe (wiek 16 -19 lat – U-19).

<p>Szczegółowe cele szkolenia</p>	<p>Treści szkolenia</p>	<p>Wymagania szczegółowe</p>
<p>Ogólne i specjalne przygotowanie na łądzie – adaptacja treningowa w zakresie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • koordynacji wewnątrzmięśniowej, • gibkości (rozciągania), stabilizacji tułowia, oraz obręczy barkowej • poprawy wydolności i wytrzymałości, • motoryczności (koordynacji, czas reakcji, odczuwania ciała, siła, moc) 	<p>Trening koordynacji wewnątrzmięśniowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia siłowe z własnym obciążeniem, • ćwiczenia kształtujące z użyciem hantli, piłek lekarskich, • trening wytrzymałości siłowej z użyciem przyrzędów siłowych, <p>Trening gibkościowo-rozciągający:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gibkość stawów typowych do piłki wodnej • rozciąganie w aspekcie zapobiegania kontuzją <p>Trening poprawy wydolności i wytrzymałości:</p> <ul style="list-style-type: none"> • układ obwodowy ćwiczeń wszechstronnych i ukierunkowanych, • sporty alternatywne (rower, narty biegowe). <p>Trening motoryki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • koordynacja (akrobatyka, zwinność, LA), • odczuwanie ciała i ćwiczenia akrobatyczno-zwinnościowe. 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonać poprawnie każde ćwiczenie gimnastyczne, akrobatyczne, siłowe • wykonać zakładany program ćwiczeń przed i po treningu, meczu. • wykonać ćwiczenia dodatkowe w odniesieniu do samooceny własnego ciała przed treningiem, meczem <p>Test sprawności ogólnej</p>
<p>Synchronizacja treningu na łądzie z treningiem w wodzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • trening na łądzie, ruch specyficzny dla piłki wodnej, • indywidualizacja treningu na łądzie według szczególnych potrzeb. 	<p>Trening na łądzie ukierunkowany na strukturę ruchu w piłce wodnej:</p> <ul style="list-style-type: none"> • trening na siłowni, sali gimnastycznej • ćwiczenia siły nóg (formy biegowe, wyskoki, wypad, przysiady), • pływanie z użyciem łapek różnej wielkości, • ćwiczenia w kamizelkach obciążeniowych, 	<p>Test wytrzymałości wszechstronnej: koperta, obwód.</p> <p>Prawidłowe wykonanie ćwiczeń siłowych</p>

<p>Periodyzacja cyklu treningowego:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podział cyklu rocznego na makrocykle, • zadania szkoleniowe w makrocyklach, • umiejscowienie startów głównych w kalendarzu imprez rocznego cyklu szkoleniowego, • weryfikacja głównych akcentów treningowych w makrocyklu. 	<ul style="list-style-type: none"> • pływanie na uwięzi. • Ćwiczenia z piłkami lekarskimi w wodzie <p>Czas trwania cyklu rocznego od 1 września do 31 sierpnia. Podział cyklu rocznego na 2 makrocykle.</p>	
<p>Doskonalenie podstawowych waterpolowych technik poruszania się w wodzie.</p>	<p>Ciągła korekta i doskonalenie technik. Zwiększenia intensywności powtórzeń. Dostosowanie ilości pracy treningowej nad poszczególną techniką pod kątem pozycji taktycznej na boisku</p>	<p>Uczeń potrafi: Swobodnie stosować waterpolowe techniki poruszania się po boisku podczas gry na wszystkich pozycjach taktycznych</p>
<p>Doskonalenie technik operowania piłką</p>	<p>Ciągłe doskonalenie i kontrola technik operowania piłką :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podania i rzuty w niewygodnych pozycjach • Stosowanie zasłon i wybloków ze skrzydeł • Stosowanie zasłon i wybloków na obwodzie 	<p>Uczeń swobodnie operuje piłką we wszystkich technikach podczas gry. Cechuje go kreatywność w podejmowaniu decyzji.</p>
<p>Nauka i doskonalenie podstawowych taktyk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kreowanie taktyki do potrzeb meczu, akcji. • Podejmowanie małych taktyk w układzie 2x2, 3x3 • Biegłe czytanie gry przeciwnika, umiejętność wyciągania celnych wniosków i dzielenia się nimi z trenerem, drużyną 	<ul style="list-style-type: none"> • Gry kontrolne • Sparringi • Turnieje kontrolne 	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza skuteczności gry zawodnika • Skuteczność zawodnika • Kreatywność zawodnika

Kształtowanie postaw prozdrowotnych	Zasady i znaczenie trybu życia w procesie treningowym, informacje przekazywane w trakcie prowadzenia zajęć.	Uczeń zna i stosuje: <ul style="list-style-type: none"> • Suplementacja diety sportowca • Zasady harmonijnego rozwoju ciała w treningu • Zasady doboru ćwiczeń na siłowni, w celu zachowania prawidłowej postawy ciała
-------------------------------------	---	---

Przykładowy podział obciążeń treningowych w makrocyklach podziale na mezocykle.

I Makrocykl (19 tygodni) II połowa sierpnia – koniec grudnia	<p><u>Mezocykl I 3 tygodnie</u></p> <p><u>Przygotowanie ogólne</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ogólne przygotowanie fizyczne na łądzie. Siła, wytrzymałość siłowa. • przygotowanie w obrębie techniki waterpolowych • przygotowanie wszechstronne w obrębie techniki waterpolowego poruszania się w wodzie • adaptacja metaboliczna, • rozwój wydolności oraz kształtowanie wytrzymałości tlenowej (wysoka objętość pływania) i progowej, • wszechstronny trening na łądzie <p><u>Łądy:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia z zakresu atletyki terenowej, • zespołowe gry • ćwiczenia siłowe <p><u>Woda:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ogólne rozplywanie, • poznawanie nowych taktyk • kształtowanie wytrzymałości tlenowej metodą ciągłą i zmienną • nauka i doskonalenie waterpolowych technik poruszania się po wodzie • kształtowanie czucia piłki 	<p><u>Monitoring:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • konkurs siłowy (np. zapasy) • 400 kraul
--	--	--

	<p><u>Mezocykl II</u> 5 tygodni</p> <p><u>Przygotowanie wszechstronne:</u></p> <p>Wszechstronne przygotowanie na lądzie i w wodzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • atletyka terenowa, • ZGS, gibkość, zwinność, wytrzymałość siłowa wszechstronna, • nauka nowych elementów techniki i taktyk • ćwiczenia siłowe w wodzie kształtujące sprawność specjalna z użyciem obciążenia <p>Ląd:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mała zabawa biegowa, • gra szkolna i właściwa, • nauczanie nowych ćwiczeń siłowych i rozciągających, <p>Woda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nauczania nowych ćwiczeń techniki operowania piłką oraz sprawności specjalnej. • kształtowanie wytrzymałości tlenowej, <p>szybkość w technikach operowania piłką oraz sprawności specjalnej</p> <p>Metody: ciągła, zmienna, interwałowa z zmienną i stałą prędkością pływania, powtórzeniowa z zakresu szybkości.</p>	<p>Monitoring:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gry testowe • 200 kraul
	<p><u>Mezocykl III</u> 4 tygodnie</p> <p><u>Przygotowanie ukierunkowanie i specjalne:</u></p> <p>Ląd:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kształtowanie wytrzymałości siłowej z własnym obciążeniem, obciążeniem zewnętrznym, ukierunkowana • ćwiczenia kształtujące siłę nóg, ramion, brzucha, ćwiczenia stabilizujące. <p>Woda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • doskonalenie techniki operowania piłką • doskonalenie sprawności specjalnej 	<p>Monitoring:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gry testowe • 100 kraul • Test wytrzymałości siłowej na lądzie • Filmowanie taktyk własnych, analiza, korekta • Test wytrzymałości szybkościowej w wodzie 6 x 50 kraul start w 1 min <p>Weryfikacja:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • ukierunkowanie na specjalizację w pozycji taktycznej na boisku. • technika gry bramkarza <p>Metody: ciągła, interwałowa z zmienną, stałą i rosnącą prędkością pływania, powtórzeniowa w kształtowaniu szybkości.,.</p> <p><u>Mezocykl IV 6 tygodni</u></p> <p><u>Startowy:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • W przygotowaniu na łądzie: kształtujące siłę mięśni ramion, nóg, tułowia z własnym obciążeniem, • wytrzymałość siłowa ukierunkowana • gumy, • transfer siły ukierunkowanej w siłę specjalną, • akcenty poziomów wytrzymałości tlenowej, progowej, beztlenowej. <p><u>Mezocykl V 1 tydzień</u></p> <p><u>przejściowy:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • aktywny wypoczynek, • ZGS, • narciarstwo zjazdowe, biegowe, • atletyka terenowa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Test mecze, <p>Monitoring:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gry testowe. • Test szybkości w wodzie 50 m kraul <p>Weryfikacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sparringi • Gry kontrolne • Test mecze <p>Odnowa psychofizyczna. Omawianie realizacji I makrocyklu. Podjęmowanie nowych zadań.</p>
<p>Makrocykl II (27 tygodni) Styczeń – I połowa lipca</p>	<p><u>Mezocykl VI 5 tygodni</u></p> <p><u>Przygotowanie wszechstronne:</u></p> <p>Trening techniczno-funkcjonalny:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poprawa poziomu wytrzymałości siłowej środkami alternatywnymi – narciarstwo biegowe, • poprawa poziomu koordynacji – zespołowe gry sportowe, 	<p>Monitoring:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gry testowe • 200 kraul

	<ul style="list-style-type: none"> • poprawa poziomu siły - obciążenia własne, zewnętrzne kształtowanie cech kondycyjnych w zakresie pływania wytrzymałości tlenowej, wytrzymałości intensywnej, szybkości, wytrzymałości szybkościowej, wytrzymałości specjalnej, <p><u>Mezocykl VII 4 tygodnie</u></p> <p>Kształtowanie cech koordynacyjnych i kondycyjnych na bazie wszechstronności pływackiej oraz zadań sprawności specjalnej.</p> <p>Ląd:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wytrzymałość tlenowa – atletyka terenowa, • wszechstronna wytrzymałość siłowa, (siłownia, crosfit) • zwinność i akrobatyka. <p>Woda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wytrzymałość tlenowa na poziomie A1, A2, EN1 • doskonalenie taktyk <p><u>Mezocykl VIII 6 tygodni</u></p> <p>Specjalny</p> <p>Ląd:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wytrzymałość siłowa ukierunkowana, • gibkość, zwinność, • ćwiczenia siły mięśni ramion, tułowia, nóg. <p>Woda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • specjalna wytrzymałość siłowa, • wytrzymałość szybkościowa i specjalna, • specjalizacja pod kątem pozycji taktycznej na boisku • technika i taktyka gry skrzydłowych (1 i 5) • technika i taktyka gry pół skrzydłowych (2 i 4) <p><u>Mezocykl IX 3 tygodni</u></p> <p>Przygotowanie do bezpośredniego przygotowania startowego.</p>	<p>Monitoring:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziom wytrzymałości ogólnej • bieg na 1000m, • poziom siły dynamicznej (rzut piłką lekarską), • test wytrzymałości siłowej ukierunkowanej, • testy wytrzymałości tlenowej, <p>Monitoring:</p> <ul style="list-style-type: none"> • technika operowania piłką oraz sprawności specjalnej • testy szybkości. <p>Weryfikacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gry kontrolne <p>Monitoring:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gry testowe.
--	--	--

	<p>Ląd:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mała zabawa biegowa, • gra szkolna i właściwa, • nauczanie nowych ćwiczeń siłowych i rozciągających, <p>Woda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nauczania nowych ćwiczeń techniki operowania piłką oraz sprawności specjalnej. • kształtowanie wytrzymałości tlenowej, szybkość w technikach operowania piłką oraz sprawności specjalnej <p>Metody: ciągła, zmienna, interwałowa z zmienną i stałą prędkością pływania, powtórzeniowa z zakresu szybkości</p>	<ul style="list-style-type: none"> • turniej towarzyski
	<p><u>Mezocykl X</u></p> <p><u>Bezpośrednie przygotowanie startowe</u></p> <p>Kompensacja 4 dni</p> <ul style="list-style-type: none"> • odnowa psychofizyczna, • motywacja wewnętrzna, • określenie celów i zadań indywidualnych i zespołowych • zespołowe gry sportowe, • sporty alternatywne, • elementy taktyki • wytrzymałość tlenowa A1, A2. <p>Akumulacja 8 dni</p> <p>Wytrzymałość siłowa ukierunkowana:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia siły ramion, tułowia i nóg, • ćwiczenia gibkościowo –rozciągające, • wytrzymałość tlenowa wg intensywności A1, A2, EN1, • technika oraz zwiększona szybkość wykonywania ćwiczeń operowania piłką oraz sprawności specjalnej 	

	<ul style="list-style-type: none"> • taktyka szczegółowa <p>Intensyfikacja 10 dni</p> <ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia kształtujące wytrzymałość siłową i dynamiczną ramion, nóg, tułowia, • ćwiczenia gibkościowo – rozciągające, • ćwiczenia wytrzymałości ukierunkowanej, • transferowanie siły w wytrzymałość siłową specjalną, • kształtowanie wytrzymałości szybkościowej i specjalnej, • taktyka szczegółowa <p>Transformacja 13 dni</p> <ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia kształtujące, podtrzymujący tonus mięśniowy, • ćwiczenia rozciągające. • wytrzymałość specjalna, • szybkość i nadszybkość, • ćwiczenia sprawności specjalnej ukierunkowane na taktykę gry zespołu. • taktyka sprecyzowana na turniej Finału Mistrzostw Polski Juniorów <p>Mezocykl XI 3 tygodnie</p> <p>Startowy</p> <p>Start główny:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mistrzostwa Polski Juniorów • kwalifikacja do Kadry Juniorów <p>Mezocykl XII 1 tydzień</p> <p>przejściowy główny (wakacje)</p>	<p>Weryfikacja: wynik turnieju finałowego</p> <p>Aktywny wypoczynek.</p>
--	---	--

Rozkład obciążeń treningowych należy rokrocznie dostosowywać do kalendarza zawodów oraz terminu startu głównego.

Proponowany zakres materiału można modyfikować zależnie od bazy szkoleniowej z wykorzystaniem lokalizacji ośrodka szkoleniowego.

Siatka godzin treningowych dla oddziałów sportowych, szkół oraz oddziałów sportowego w piłce wodnej: periodyzacja, liczba godzin lekcyjnych, program obciążeń treningowych

Wiek	Klasa	Liczba makrocykli w roku	Liczba mikrocykli w roku	Liczba jednostek treningowych w tygodniu w wodzie	Czas trwania treningu	Liczba godzin lekcyjnych w tygodniu		Roczne obciążenie treningowe godziny	
						Lekcje WF	Trening woda+ład	Na lądzie	W wodzie
7/8 I		4	37	Min. 2	Min. 45'	4x45'	3x90'	-----	-----
						4	6		
							10		
8/9 II		4	37	3	Min. 45'	4x45'	3x90'	-----	-----
						4	6		
							10		
9/10 III		4	40	3	Min. 45'	4x45'	3x90'	160	240
						4	6		
							10		
10/11 IV		2	44	3	90'	4x45'	3x90'	176	264
						4	6		
							10		
11/12 V		2	44	4	90'	4x45'	4 x 90'	176	352
						4	8		
							12		
12/13 VI		2	44	6	90'	4x45'	6 x 90'	176	528
						4	12		
							16		
13/14 VII		2	44	7	90'	4x45'	8 x 90'	264	616
						4	16		
							20		
14/15 VIII		2	44	7	90'	4x45'	8 x 90'	264	616
						4	16		
							20		

Siatka godzin treningowych dla oddziałów ponadpodstawowych szkół mistrzostwa sportowego w piłce wodnej:

periodyzacja, liczba godzin lekcyjnych, program obciążeń treningowych

Wiek	Liczba makrocykli w roku	Liczba mikrocykli w roku	Liczba jednostek treningowych w tygodniu w wodzie	Czas trwania treningu	Liczba godzin lekcyjnych w tygodniu		Roczne obciążenie treningowe godziny	
					Lekcje WF	Trening woda+ląd	Na lądzie	W wodzie
15/16 I LO	2	44	Min. 8	Min. 90	3x45'	4 x 135'	396	704
					3	5 x 90		
						22		
						25		
16/17 II LO	2	44	Min. 8	Min. 90	3x45'	4 x 135'	396	704
					3	5 x 90'		
						22		
						25		
17/18 III LO	2	44	Min. 8	Min. 90	3x45'	4 x 135'	396	704
					3	5 x 90'		
						22		
						25		
18/19 IV LO	2	44	Min. 8	Min. 90	3x45'	4 x 135'	396	704
					3	5 x 90'		
						22		
						25		

Lekcje WF – 4 godz na I i II etapie edukacyjnym oraz 3 godz w III etapie, przeznaczone są na realizację podstawy programowej zawartej w Rozporządzeniu MEN z dnia 28 marca 2017 r. (Dz. U. 2017 poz. 703)

Rodzice zobligowani są do złożenia odpowiedniej zgody na realizację dodatkowych godzin treningowych wykraczających poza minimum wskazane w 9 ust2 rozporządzenia MEN z dnia 27 marca 2017r. (tekst jednolity Dz.U. 2020 r., poz. 2138).

Kryteria i zasady kwalifikacji uczniów do szkół o profilu sportowym.

Według zaleceń Polskiego Związku Pływackiego w dyscyplinie pływanie nie powinno przeprowadzać się prób sprawności fizycznej do klasy I szkoły podstawowej.

Został napisany i wprowadzony w życie powszechny program nauki pływania dedykowany dla uczniów klas I-III szkoły podstawowej, którym powinni zostać objęci wszyscy uczniowie tych klas w Polsce. Nabycie umiejętności pływania w wczesnym wieku szkolnym jest koniecznością dla wszystkich dzieci. Podyktowane jest to wpływem ćwiczeń pływackich na rozwój fizyczny dzieci oraz troską o zapewnienie bezpieczeństwa podczas zajęć nad wodą.

Wprowadzenie prób sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy I, w której rozpoczyna się nauka tak ważnej dla przyszłego życia człowieka umiejętności może uniemożliwić pewnej grupie uczniów nabycie tej umiejętności. Ograniczenie dostępu do programu nauki pływania w klasach I-II SP, poprzez wprowadzenie wstępnej selekcji, nie leży w interesie społecznym. Zdaniem Polskiego Związku Pływackiego przeprowadzenie podstawowych prób sprawności fizycznej powinno się odbywać w przypadku rekrutacji do klas III szkoły podstawowej, w której to klasie po zakończonej nauce pływania rozpoczyna się etap doskonalenia pływania będący pierwszym etapem treningu sportowego w pływaniu.

W przypadku organizacji naboru do I klasy sportowej o profilu pływackim próby sprawnościowe mogą być opracowane przez poszczególne szkoły i zatwierdzone przez Dyрекcję tych szkół.

Zestaw prób sprawności fizycznej obowiązujących przy naborze do klas IV-V szkoły podstawowej

Testy sprawności pływackiej Kandydat ma prawo do wykonania jeden raz każdej próby sprawdzianu pływackiego. Za poprawne wykonanie danej umiejętności pływackiej kandydat otrzymuje punkty. Przy ocenianiu podstawowych czynności pływackich i skoków do wody (w zależności od techniki wykonania) badany może uzyskać od 0 – 3 pkt, w przypadku ruchów kończyn na dystansie kandydat może uzyskać od 0 – 5 pkt (2 pkt dodatkowo można uzyskać za przepłynięcie dystansu 15 m).

Najwyższą ilość punktów przyznaje się za pływanie techniką kraul na grzbiecie i na piersiach na dystansie 25 m od 0 – 10 pkt, gdyż ocenie szczegółowej podlega:

- ułożenie ciała na wodzie,
- naprzemianstronna praca kończyn,
- ugięcie nóg w stawach kolanowych,
- ułożenie stopy,
- przenoszenie ramion nad wodą,
- włożenie ręki do wody i jej wyjęcie,
- oddychanie,
- koordynacja ruchów.

Za każdy poprawnie wykonany element techniczny kandydat otrzymuje 1 pkt.

Za cały test sprawności pływackiej kandydat może uzyskać maksymalnie 50 pkt.

Na podstawie uzyskanych wyników z poszczególnych testów określa się poziom umiejętności pływackich i utworzy grupy sprawnościowe uczniów wg następujących kryteriów:

0 – 20 pkt – poziom słaby, grupa sprawnościowa – „1”,

21 – 30 pkt – poziom średni, grupa sprawnościowa – „2”,

31 – 40 pkt – poziom dobry, grupa sprawnościowa – „3”,

41 – 50 pkt – poziom bardzo dobry, grupa sprawnościowa – „4”.

W celu pełniejszej oceny zachodzących przemian u kandydatów będzie przeprowadzony pomiar cech somatycznych: masy i wysokości ciała oraz dodatkowo wykonana prognoza końcowej wysokości ciała kandydata, wyliczona z wartości wysokości rodziców.

Należy zastosować wzór:

$$\text{chłopcy: } \frac{(1,08W_0+WM)1,08}{2}$$

$$\text{dziewczęta : } \frac{(0,923W0+WM)1,08}{2}$$

gdzie:

WO – wysokość ciała ojca,

WM – wysokość ciała matki

Na test umiejętności pływackich składa się: 11 zadań pływackich:

1. Wydechy do wody:

- 0 pkt. brak wykonania wydechu do wody,
- 1 pkt. pojedyncze wydechy do wody,
- 2 pkt. wykonanie co najmniej 5 wydechów do wody,

2. Skok na nogi do wody głębokiej ze słupka:

- 0 pkt. brak wykonania skoku do wody,
- 1 pkt. skok do wody z siadu,
- 2 pkt. skok do wody na nogi z makaronem,
- 3 pkt. skok do wody na nogi bez makaronu.

3. Leżenie na grzbiecie – meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalność

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie z przyborem (makaron, deska),
- 2 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie – nogi opadają,
- 3 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie – wytrzymanie w pozycji powyżej 10 sek.

4. Leżenie na piersiach – meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalność

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. meduza w pozycji na piersiach z przyborem (makaron, deska),
- 2 pkt. meduza w pozycji na piersiach – nogi opadają,
- 3 pkt. meduza w pozycji na piersiach – wytrzymanie w pozycji powyżej 10 sek.

5. Nurkowanie w głąb – głąb.1- 1,2m i wyłowienie przedmiotu:

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. zanurzenie głowy pod lustro wody,
- 2 pkt. zejście po żerdzi pod lustro wody i wyjęcie przedmiotu,
- 3 pkt. Wyłowienie przedmiotu z dna o głębokości 1-1,2 m.

6. Poślizg na piersiach na odcinku 5m:

- 0 pkt. brak podjęcia próby poślizgu na piersiach,
- 1 pkt. poślizg na piersiach z przyborem (deska, makaron),
- 2 pkt. poślizg na piersiach do 5 m,
- 3 pkt. poślizg na piersiach powyżej 5 m.

7. Poślizg na grzbiecie na odcinku 5m:

- 0 pkt. brak podjęcia próby poślizgu na grzbiecie,
- 1 pkt. poślizg na grzbiecie z przyborem (deska, makaron),
- 2 pkt. poślizg na grzbiecie do 5 m,
- 3 pkt. poślizg na grzbiecie powyżej 5 m.

8. Praca nóg do kraula na grzbiecie /0-5 pkt/

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie z przyborem (deska, makaron) na odc. 10m,
- 2 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie z przyborem (deska, makaron) na odc. 15m,
- 3 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie bez przyboru 15 m.
- 5 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie bez przyboru powyżej 15m

9. Praca nóg do kraula na piersiach /0-5 pkt/

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odc.10m,
- 2 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odc. 15m,
- 3 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odcinku 25 m.
- 5 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odcinku powyżej 25 m.

10. Technika pływania kraulem na grzbiecie /0-10 punktów/

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. przepłynięcie kraulem na grzbiecie z przyborem – dokładanka (deska, makaron) na odc. 15m,
- 2 pkt. przepłynięcie kraulem na grzbiecie dokładanką na odc. do 15m
- 3 pkt. przepłynięcie kraulem na grzbiecie na odcinku 25 m.
- Podczas pływania na odcinku 25 m kandydat może dodatkowo uzyskać punkty za prawidłowo wykonaną technikę dodatkowo /poszczególne elementy/
 - ułożenie ciała na wodzie /0-1 pkt/
 - naprzemianstronna praca kończyn /0-1 pkt//
 - prawidłowa praca nóg /0-1 pkt/
 - włożenie ręki do wody, zbudowanie chwytu wody /0-1 pkt/
 - wykonanie techniki poszczególnych faz pociągnięcia /0-1 pkt/
 - prawidłowe oddychanie /0-1 pkt/
 - koordynacja ruchów ramion, nóg, rollingu tułowia i oddychania /0-1 pkt/

11. Technika pływania kraulem na piersiach /0-10 punktów/

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. przepłynięcie kraulem na piersiach z przyborem – dokładanka (deska, makaron) na odc. 15m,
- 2 pkt. przepłynięcie kraulem na piersiach dokładanką na odc. 15m
- 3 pkt. przepłynięcie kraulem na piersiach na odcinku 25 m.
- Podczas pływania na odcinku 25 m kandydat może dodatkowo uzyskać punkty za prawidłowo wykonaną technikę dodatkowo /poszczególne elementy/
 - ułożenie ciała na wodzie /0-1 pkt/
 - prawidłowe ułożenie głowy /0-1 pkt/
 - naprzemianstronna praca kończyn /0-1 pkt//
 - prawidłowa praca nóg /0-1 pkt/
 - włożenie ręki do wody, zbudowanie chwytu wody /0-1 pkt/
 - wykonanie techniki poszczególnych faz pociągnięcia /0-1 pkt/
 - koordynacja ruchów ramion, nóg, rollingu tułowia /0-1 pkt/

1. Szybkość:

bieg na odcinku 50 m., pomiar czasu (s) 0-10 pkt

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" testowany staje noga wykrocza za linię startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety.

b) uwagi

Na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory, oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych - względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

d) sprzęt i pomoce stoper, lista badanych.

Liczba punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	Poniżej 11,5 s	Poniżej 11,0 s
9	11,5 s – 12,2 s	11,0 – 11,7 s
8	12,2 s – 12,9 s	11,7 – 12,4 s
7	12,9 s – 13,6 s	12,4 – 13,1s
6	13,6 s – 14,3 s	13,1 – 13,8 s
5	14,3 s - 15,0 s	13,8 – 14,5 s
4	15,0 s – 15,7 s	14,5 – 15,2 s
3	15,7 s – 16,3 s	15,2 – 15,8 s
2	16,3 s – 16,9 s	15,8 – 16,4 s
1	16,9 s – 17,5 s	16,4 – 17,0 s
0	Powyżej 17,5 s	Powyżej 17,0 s

2. Skoczność:

skok w dal z miejsca, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt

a) wykonanie

Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

b) pomiar

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

c) uwagi

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

d) sprzęt i pomoce

Piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

Liczba punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	Powyżej 160 cm	Powyżej 160 cm
9	150 – 160 cm	160 – 170 cm
8	140 – 150 cm	150 – 160 cm
7	130 – 140 cm	140 - 150 cm
6	120 – 130 cm	130 – 140 cm
5	110 – 120 cm	120 – 130 cm
4	100 – 110 cm	110 – 120 cm
3	90 – 100 cm	100 – 110 cm
2	80 – 90 cm	90 – 100 cm
1	70 – 80 cm	80 – 90 cm
0	Poniżej 70 cm	Poniżej 80 cm

3. Siła ramion:

rzut piłką lekarską (2 kg) w przód, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt

a) wykonanie

Testowany staje za linią w rozkroku na szerokość bioder, trzymając oburącz piłkę nad głową, wykonuje zamach z lekkim skłonem tułowia w tył, po czym wyrzuca piłkę jak najdalej w przód.

b) pomiar

Rzut mierzony w cm, wykonuje się trzykrotnie. Liczy się wynik najlepszego rzutu.

c) uwagi

W trakcie wykonania rzutu nie wolno odrywać stóp od podłoża, ani przekroczyć linii po rzucie.

d) sprzęt i pomoce

Piłka lekarska (2kg), taśma miernicza, lista badanych.

Liczba punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	Powyżej 3,40 m	Powyżej 4,00 m
9	3,2 – 3,4 m	3,75 – 4,00 m
8	3,0 – 3,2 m	3,50 – 3,75 m
7	2,8 – 3,0 m	3,25 – 3,60 m
6	2,6 – 2,8 m	3,00 – 3,25 m
5	2,4 – 2,6 m	2,75 – 3,00 m
4	2,2 – 2,4 m	2,50 – 2,70 m
3	1,9 – 2,2 m	2,25 – 2,50 m
2	1,6 – 1,8 m	2,00 – 2,25 m
1	1,4 – 1,6 m	1,75 – 2,00 m
0	Poniżej 1,4 m	Poniżej 1,75 m

4. Gibkość:

skłon tułowia w przód: stanie w pozycji na baczność

a) wykonanie

Badany staje na ławce gimnastycznej tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy złączone, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon tułowia w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu podziałce.

b) pomiar

Próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm

c) uwagi

Sztywna podziałka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości i znajdować się 50 cm od ściany.

W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych przyruchów.

d) sprzęt i pomoce podpórka (wys. 15 cm), podziałka o długości 100 cm

Liczba punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	+ 18 cm poniżej	+ 15 cm
9	15 – 18 cm poniżej	12 – 15 cm poniżej
8	12 – 15 cm poniżej	9 – 12 cm poniżej
7	9 – 12 cm poniżej	6 – 9 cm poniżej
6	6 – 9 cm poniżej	3 – 6 cm poniżej
5	3 – 6 cm poniżej	0 -3 cm poniżej
4	0 – 3 cm poniżej	0-3 cm poniżej
3	0 – 3 cm powyżej	3 – 6 cm powyżej
2	3- 6 cm powyżej	6 – 9 cm powyżej
1	6 – 9 cm powyżej	9 – 12 cm powyżej
0	Więcej niż 9 cm powyżej	Więcej niż 12 cm powyżej

5. Wydolność:

bieg na odcinku 600 m., pomiar czasu (s) 0-10 pkt

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" testowany staje noga wykrocza za linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety.

b) uwagi

Do biegu może przystąpić kilku badanych równocześnie, jednak nie więcej niż 8 osób. Bieżnia powinna być równa, powinna posiadać oznakowanie wyznaczające dystans 600 metrów, oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych - względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

d) sprzęt i pomoce: stoper, lista badanych.

Liczba punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	Poniżej 94 sek	Poniżej 92 sek
9	95 – 100 sek	93 – 98 sek
8	101 – 108 sek	99 – 106 sek
7	109 – 116 sek	107 – 114 sek
6	116 – 124 sek	115 – 122 sek
5	125 – 132 sek	123 – 130 sek
4	133 – 140 sek	131 – 138 sek
3	141 – 148 sek	139 – 146 sek
2	149 – 156 sek	147 – 154 sek
1	157 – 164 sek	155 – 162 sek
0	Powyżej 165 sek	Powyżej 163 sek

Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc w poszczególnych oddziałach oferowanych przez szkołę. Liczbę miejsc w oddziałach ustala dyrektor Szkoły w porozumieniu z organem prowadzącym.

Zasady główne dla kandydatów do VI - VIII klasy szkoły podstawowej - oddziałów sportowych, szkół sportowych, oddziałów mistrzostwa sportowego

1. Kandydat musi posiadać bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony orzeczeniem lekarskim o zdolności do uprawiania danego dyscypliny sportu, wydanym przez lekarza specjalistę w dziedzinie medycyny sportowej lub innego uprawnionego lekarza zgodnie z przepisami w sprawie trybu orzekania o zdolności do uprawiania danej dyscypliny sportu.
2. Kandydat musi posiadać pisemną zgodę rodziców na uczęszczanie do szkoły lub oddziału.
3. Podczas rekrutacji przeprowadzane są podstawowe badania antropometryczne w celu oceny budowy ciała
 - wysokość i masa ciała
 - wskaźnik Broca
4. Kandydat musi posiadać aktualną licencję sportową Polskiego Związku Pływackiego oraz być zrzeszonym w klubie pływackim będącym członkiem PZP.
5. Kandydat wykonuje próby sprawności fizycznej zamieszczone w odpowiednich załącznikach.

Próby sprawności fizycznej i zasady przeliczania punktów dla kandydatów do Szkoły Podstawowej Mistrzostwa Sportowego (piłka wodna chłopców)

Punkty będą przyznawane wg poniższej tabeli:

1	Próby sprawności w wodzie Technika pływania – ocena techniki wszystkich stylów pływackich: <ul style="list-style-type: none"> • styl motylkowy • styl grzbietowy • styl klasyczny • styl dowolny • pływanie 200 m stylem dowolnym 	5 pkt. 5 pkt. 5 pkt. 5 pkt. 10 pkt	30 pkt.
2	Próby sprawności na lądzie <ul style="list-style-type: none"> • siła kończyn górnych – zwis/ podciąganie na drążku • siła mięśni brzucha • moc kończyn dolnych – skok w dal obunóż • bieg na dystansie 1000 m, na czas 	10 pkt. 10 pkt. 10 pkt. 10 pkt.	40 pkt.
3	Próby testowe sprawności specjalnej, w wodzie <ul style="list-style-type: none"> • pływanie na czas z piłką 50 m (drybling) • rzut piłką na odległość (prawa i lewa ręka) • wyskoki w wodzie w ciągu 1 minuty (prawa i lewa ręka) 	10 pkt. 10 pkt. 10 pkt.	30 pkt.
Razem			100 pkt.

Minimalny próg punktowy, potrzebny do pozytywnego zaliczenia prób sprawności fizycznej w łącznym wyniku testowym wynosi 25 punktów (w tym podczas prób w wodzie minimum 15 pkt.).

Kryteria punktowe za próby sprawności na łądzie

Liczba punktów	siła kończyn górnych – podciąganie na drążku	siła mięśni brzucha wg MTSF	moc kończyn dolnych – skok w dal obunóż	bieg na dystansie 1000 m
	(liczba powtórzeń)	(liczba powtórzeń)	(pomiar w cm)	(pomiar w sek.)
10	10	35 – 36	230 – 240 cm	poniżej 175 sek
9	9	33 – 34	220 – 230 cm	176 – 180 sek
8	8	31 – 32	210 – 220 cm	181 – 188 sek
7	7	29 – 30	200 – 210 cm	189 – 196 sek
6	6	28	190 – 200 cm	197 – 204 sek
5	5	27	180 – 190 cm	205 – 212 sek
4	4	26	170 – 180 cm	213 – 220 sek
3	3	25	160 – 170 cm	221 – 230 sek
2	2	24	150 – 160 cm	231 – 240 sek
1	1	23	140 - 150 cm	powyżej 241 sek

Opis prób:

1. Podciąganie na drążku, ze zwisu prostego – kandydat rozpoczyna próbę w zwisie prostym dostępnym, nachwytem. Liczona jest liczba podciągnięć do zwisu ugiętego, gdzie broda testowanego przekroczy linię drążka, po każdym podciągnięciu kandydat prosuje ramiona do pełnego zwisu. Nie ma ograniczenia czasu.
2. Skłony tułowia w przód w czasie 30 sekund – kandydat przyjmuje pozycję siadu ugiętego, stopy ma ustabilizowane (druga osoba może przytrzymać za stopy), ramiona splecione za głową na szyi. Na sygnał prowadzącego z pozycji leżenia ugiętego, wykonuje w jak najszybszym tempie pełne skłony tułowia w przód. Za zaliczone powtórzenie uważa się dotknięcie łokciami do kolan/ud oraz dotknięcie łopatkami do podłoża.
3. Skok w dal z miejsca - testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.
4. Bieg na bieżni na dystansie 1000m – Na sygnał "na miejsca" testowany staje noga wykrocza za linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety. Do biegu może przystąpić kilku badanych równocześnie, jednak nie więcej niż 8 osób. Bieżnia powinna być równa, powinna posiadać oznakowanie wyznaczające dystans 1000 metrów, oraz znajdować się w dobrym stanie.

Kryteria punktowe za próby sprawności ukierunkowanej oraz specjalnej

Liczba punktów	plywanie na dystansie 200m stylem dowolnym	plywanie na czas z piłką 50 m (drybling)	rzut piłką na odległość	wyskoki w wodzie w ciągu 1 minuty (prawa i lewa ręka)
10	>2'30''	38	20 m	30
9	2'31''-2'36''	39	19 m	29
8	2'37''-2'42''	40	18 m	28
7	2'43''-2'48''	41	17 m	27
6	2'49''-2'54''	42	16 m	26
5	2'55''-3'00''	43	15 m	25
4	3'01''-2'06''	44.	14 m	24
3	3'07''-3'12''	45	13 m	23
2	3'13''-3'18''	46	12 m	22
1	3'19''-3'24''	47	11 m	21

Opis prób:

1. Pływanie 200m stylem dowolnym – start z wody, na sygnał prowadzącego pomiar czasu. Dla ujednolicenia wyników zaleca się bardziej powszechną i dostępną długość toru 25m.
2. Drybling z piłką na dystansie 50 m na czas – zawodnik w dowolnym ustawieniu ciała trzyma piłkę, która ma kontakt ze ścianą pływalni. Start z wody, na sygnał prowadzącego pomiar czasu, przy zmianie kierunku na 25 metrze próby wymagany jest równoczesny kontakt piłki ze ścianą niecki oraz ręki zawodnika.
3. Rzut piłki na odległość – zawodnik stoi w wyznaczonej strefie i nie ma kontaktu ze stałymi elementami pływalni (np. lina torowa, dno pływalni), bez sygnału wykonuje rzut piłką rozmiar 4 w dal, w przestrzeni 1 toru ograniczonej linami. Rzut poza wyznaczoną strefę nie jest zaliczony i nie podlega pomiarowi. Zawodnik wykonuje 3 rzuty podczas próby.
4. Wyskoki z wody, naprzemiennie prawa i lewa ręka – przed próbą ustalana jest wysokość ustawienia chorągiewki do wyskoków - kandydat staje na brzegu, gdzie dolna krawędź chorągiewki ustawiana jest na wysokości pachy kandydata. Chorągiewki umieszcza się nad taflą wody w oddaleniu od brzegu niecki umożliwiającej swobodne wykonanie ćwiczenia. Na sygnał prowadzącego, zawodnik wykonuje w jak najszybszym tempie wyskoki z wody sięgając na przemian prawą i lewą ręką do chorągiewki, którą musi dotknąć. Do wyniku końcowego zalicza się tylko udane wyskoki.

Próby sprawności fizycznej i zasady przeliczania punktów dla kandydatów do Liceum Ogólnokształcącego Mistrzostwa Sportowego (piłka wodna chłopców)

Punkty będą przyznawane wg poniższej tabeli:

1	<p>Próby sprawności w wodzie</p> <p>Technika pływania – ocena techniki wszystkich stylów pływackich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • styl motylkowy • styl grzbietowy • styl klasyczny • styl dowolny 	<p>5 pkt.</p> <p>5 pkt.</p> <p>5 pkt.</p> <p>5 pkt.</p>	20 pkt.	
2	<p>Próby sprawności na lądzie</p> <ul style="list-style-type: none"> • siła kończyn górnych – zwis/ podciąganie na drążku • siła mięśni brzucha • moc kończyn dolnych – skok w dal obunóż • bieg na dystansie 1000 m, na czas 	<p>5 pkt.</p> <p>5 pkt.</p> <p>5 pkt.</p> <p>5 pkt.</p>	20 pkt.	
3	<p>Próby testowe sprawności pływackiej</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50 m kraulem na czas • 200 m kraulem na czas • 6 x 50 m kraulem w 1 minucie 	<p>5 pkt.</p> <p>10 pkt.</p> <p>10 pkt.</p>	25 pkt.	
4	<p>Próby testowe sprawności specjalnej</p> <ul style="list-style-type: none"> • pływanie na czas z piłką 50 m (drybling piłki) • rzut piłką na odległość • wyskoki w wodzie w ciągu 1 minuty – zawodnik pola • wyskoki w bramce – bramkarz • obserwacja zawodników w czasie gry 	<p>5 pkt.</p> <p>5 pkt.</p> <p>(5 pkt.</p> <p>5 pkt.)</p> <p>10 pkt.</p>	25 pkt.	
			Razem	100 pkt.

Opis prób:

Technika pływania (5 punktów dla każdego stylu pływania), kryteria oceny:

- 1 pkt – ułożenie ciała na wodzie,
- 1 pkt – praca kończyn górnych,
- 1 pkt – praca nóg, ułożenie stopy,
- 1 pkt – oddychanie,
- 1 pkt – koordynacja ruchów.

Kryteria punktowe za próby sprawności na lądzie

Liczba punktów	siła kończyn górnych – podciąganie na drążku	siła mięśni brzucha wg MTSF	moc kończyn dolnych – skok w dal obunóż	bieg na dystansie 1000 m
	(liczba powtórzeń)	(liczba powtórzeń)	(pomiar w cm)	(pomiar w sek.)
5	10	35 – 36	230 – 240 cm	poniżej 150 sek
4,5	9	33 – 34	220 – 230 cm	151 – 158 sek
4	8	31 – 32	210 – 220 cm	159 – 166 sek
3,5	7	29 – 30	200 – 210 cm	167 – 174 sek
3	6	28	190 – 200 cm	175 – 182 sek
2,5	5	27	180 – 190 cm	183 – 192 sek
2	4	26	170 – 180 cm	193 – 202 sek
1,5	3	25	160 – 170 cm	203 – 212 sek
1	2	24	150 – 160 cm	213 – 222 sek
0,5	1	23	140 – 150 cm	powyżej 223 sek

Opis prób:

1. Podciąganie na drążku, ze zwisu prostego – kandydat rozpoczyna próbę w zwisie prostym dosiężnym, nachwytem. Liczona jest liczba podciągnięć do zwisu ugiętego, gdzie broda testowanego przekroczy linię drążka, po każdym podciągnięciu kandydat prosuje ramiona do pełnego zwisu. Nie ma ograniczenia czasu.
2. Skłony tułowia w przód w czasie 30 sekund – kandydat przyjmuje pozycję siadu ugiętego, stopy ma ustabilizowane (druga osoba może przytrzymać za stopy), ramiona splecione za głową na szyi. Na sygnał prowadzącego z pozycji leżenia ugiętego, wykonuje w jak najszybszym tempie pełne skłony tułowia w przód. Za zaliczone powtórzenie uważa się dotknięcie łokciami do kolan/ud oraz dotknięcie łopatkami do podłoża.
3. Skok w dal z miejsca - testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.
4. Bieg na bieżni na dystansie 1000m – Na sygnał "na miejsca" testowany staje noga wykrocza za linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety. Do biegu może przystąpić kilku badanych równocześnie, jednak nie więcej niż 8 osób. Bieżnia powinna być równa, powinna posiadać oznakowanie wyznaczające dystans 1000 metrów, oraz znajdować się w dobrym stanie.

Kryteria punktowe za próby sprawności pływackiej

Liczba punktów	50 m kraulem na czas		Liczba punktów	200 m kraulem na czas	6 x 50 m kraulem w 1 minucie
5	27,0 s		10	2 min 15 s	175 – 180 s
4,5	27,5 s		9	2 min 20 s	180 – 185 s
4	28,0 s		8	2 min 25 s	185 – 190 s
3,5	28,5 s		7	2 min 30 s	190 – 195 s
3	29,0 s		6	2 min 35 s	195 – 200 s
2,5	29,5 s		5	2 min 40 s	200 – 205 s
2	30,0 s		4	2 min 45 s	205 – 210 s
1,5	30,5 s		3	2 min 50 s	210 – 215 s
1	31,0 s		2	2 min 55 s	215 – 220 s
0,5	31,5 s		1	3 min 00 s	220 – 225 s

Opis prób:

1. Pływanie 50 m stylem dowolnym – start z wody, na sygnał prowadzącego pomiar czasu.
Dla ujednoczenia wyników zaleca się bardziej powszechną o większej dostępności długość toru 25m.
2. Pływanie 200m stylem dowolnym – start z wody, na sygnał prowadzącego pomiar czasu.
Dla ujednoczenia wyników zaleca się bardziej powszechną o większej dostępności długość toru 25m.
3. Pływanie na dystansie 6 x 50 m na czas – za każdym razem start z wody, na sygnał prowadzącego pomiar czasu, dozwolone jest odepchnięcie się od sciany przy starcie. Każdy kolejny sygnał startowy podawany jest po upłygnięciu 60 sek od poprzedniego. Prowadzący zapisuje czas wszystkich serii z dokładnością do 0,1 sek, wynikiem końcowym jest suma wszystkich czasów w zaokrągleniu do pełnych sekund. Do przeprowadzenia testu zaleca się dwóch prowadzących, dwa stopery oraz aby kandydaci startowali po dwóch.

Kryteria punktowe za próby sprawności specjalnej

Liczba punktów	pływanie na czas z piłką 50 m (drybling)	rzut piłką na odległość	wyskoki w wodzie w ciągu 1 minuty (prawa i lewa ręka)	wyskoki w bramce dla bramkarzy (prawa i lewa ręka)
5	29,5 s	35 m	45	30
4,5	30,0 s	34 m	44	29
4	30,5 s	33 m	43	28
3,5	31,0 s	32 m	42	27
3	31,5 s	31 m	41	26
2,5	32,0 s	30 m	40	25
2	32,5 s	29 m	39	24
1	33,0 s	28 m	38	23
1,5	33,5 s	27 m	37	22
0,5	34,0 s	26 m	36	21

Opis prób:

1. Drybling z piłką na dystansie 50 m na czas – zawodnik w dowolnym ustawieniu ciała trzyma piłkę, która ma kontakt ze ścianą pływalni. Start z wody, na sygnał prowadzącego pomiar czasu, przy zmianie kierunku na 25 metrze próby wymagany jest równoczesny kontakt piłki ze ścianą niecki oraz ręki zawodnika.
2. Rzut piłki na odległość – zawodnik stoi w wyznaczonej strefie i nie ma kontaktu ze stałymi elementami pływalni (np. lina torowa, dno pływalni), bez sygnału wykonuje rzut piłką rozmiar 4 w dal, w przestrzeni 1 toru ograniczonej linami. Rzut poza wyznaczoną strefę nie jest zaliczony i nie podlega pomiarowi. Zawodnik wykonuje 3 rzuty podczas próby.
3. Wyskoki z wody, naprzemiennie prawa i lewa ręka (zawodnik pola) – przed próbą ustalana jest wysokość ustawienia chorągiewki do wyskoków - kandydat staje na brzegu, gdzie dolna krawędź chorągiewki ustawiana jest na wysokości pachy kandydata. Chorągiewki umieszcza się nad taflą wody w oddaleniu od brzegu niecki umożliwiającej swobodne wykonanie ćwiczenia. Na sygnał prowadzącego, zawodnik wykonuje w jak najszybszym tempie wyskoki z wody sięgając na przemian prawą i lewą ręką do chorągiewki, którą musi dotknąć. Do wyniku końcowego zalicza się tylko udane wyskoki.
4. Wyskoki z wody, naprzemiennie prawa i lewa ręka (bramkarz) – próba wykonywana jest w bramce, niezbędnych do pomocy jest dwóch zawodników w wodzie oraz dwie piłki. Każdy z zawodników trzyma na ręku piłkę w górnym rogu bramki, jeden prawy, drugi lewy. Próba polega na jak największej ilości wyskoków w kolejności, lewy górny róg –

zbitcie piłki z ręki, prawy górny róg – zbitcie piłki z ręki, lewy dolny słupek – dotknięcie słupka, prawy dolny róg – dotknięcie słupka, Do wyniku końcowego zalicza się tylko udane wyskoki wykonane w czasie 60 sekund.

Obserwacja zawodnika w czasie gry (10 punktów), kryteria oceny gry:

- 1 pkt – pozycja ciała i ustawienie w obronie
- 1 pkt – pozycja ciała i ustawienie w ataku
- 1 pkt – gra w obronie systemem każdy swego
- 1 pkt – gra w obronie w ustawieniu strefą
- 1 pkt – dokładność podań
- 1 pkt – komunikacja na boisku
- 1 pkt – współpraca z drużyną na boisku
- 1 pkt – gra z czasem akcji, w ataku i obronie
- 1 pkt – gra w ataku, aktywność, kreatywność
- 1 pkt – widzenie pola gry, antycypacja zagrań przeciwnika

możliwe jest stosowanie punktacji w skali 0 – 0,5 – 1

Minimalny próg punktowy, potrzebny do pozytywnego zaliczenia prób sprawności fizycznej w łącznym wyniku testowym wynosi **30 punktów** (w tym podczas prób w **wodzie minimum 20 pkt.**).

Ewaluacja programu

Kryteria podlegające ewaluacji:

1. Program zajęć pływackich i ukierunkowanych
2. Program zajęć na łodzi
3. Program zajęć teoretycznych
4. Testy sprawności specjalnej

Metody ewaluacyjne:

- wywiad środowiskowy (rozmowy z uczniami oraz rodzicami)
- analiza postępów i osiągnięć na podstawie testów sprawnościowych
- analiza frekwencji na treningach
- aktualizacja wiedzy z zakresu wiedzy teoretycznej

Ewaluację należy dokonywać przynajmniej co 3 lata.

BIBLIOGRAFIA

1. PRZEPISY PIŁKI WODNEJ FINA 2019 – 2021, PZP, Opracowanie : Radosław Koryzna
2. Zasady opracowywania wieloletnich programów szkoleniowych dla oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego, AWF Warszawa, Wydział WFiS Biała Podlaska, przygotował: Hubert Makaruk, Warszawa 2017,
3. Ogólnopolski Program Nauczania Pływania, PZP, wyd. AKNET Krzysztof Kogut, Kraków 2014,
4. B. Rajki, Piłka wodna, Sport i Turystyka, Corvina Budapeszt, 1961
5. A. Kistiakowski, Piłka wodna, Podręcznik dla selekcji i kół kultury fizycznej, wyd. GKKF, 1951
6. Nauka gry w piłkę wodną CD-ROM, PZP
7. <https://www.waterpoloplanet.com/fundamentals-technical-elements-and-exercises/> Fundamental Technical Elements and Exercises by Terry Schroeder, dostęp 18.02.2022
8. <https://www.waterpoloplanet.com/2-meter-entry-pass/> Two – Meter Entry Pass, part 1, part 2, by Jim Slum, dostęp 18.02.2022
9. <https://www.waterpoloplanet.com/pick-and-screen-attacks/> Pick and Screen Attacks by Dante Dettamanti, dostęp 18.02.2022