



**PROGRAM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA ODDZIAŁU  
SPORTOWEGO  
O PROFILU W RUGBY  
W SZKOLE PODSTAWOWEJ W KLASACH IV - VIII**

# SPIS TREŚCI

- I. WSTĘP
- II. CELE PROGRAMU
- III. ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE I ORGANIZACYJNE
- IV. TREŚCI KSZTAŁCENIA – SZKOLENIE SPORTOWE Z RUGBY
  - IV.1. Nauka i doskonalenie umiejętności techniczno-taktycznych w rugby.
  - IV.2. Nabywanie wiedzy o grze.
  - IV.3. Kształtowanie osobowości rugbisty.
- V. TREŚCI KSZTAŁCENIA SZCZEGÓŁOWE - KLASA IV-V
- VI. TREŚCI KSZTAŁCENIA SZCZEGÓŁOWE - KLASA VI-VII
- VII. TREŚCI KSZTAŁCENIA SZCZEGÓŁOWE - KLASA VIII
- VIII. NABÓR I SELEKCJA DO ODZIAŁU
- IX. KONTROLA PROCESU SZKOLENIOWEGO KLASY IV - VIII
- X. PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW
- XI. KONCEPCJA EWALUACJI PROGRAMU
- XII. ZAKOŃCZENIE
- XIII. BIBLIOGRAFIA
- XIV. AUTORZY PROGRAMU
- XV. ZAŁĄCZNIKI
  - XV.1. Tabela MTFS
  - XV.2 Test umiejętności rugby
  - XV.3. Arkusz ocen
  - XV.4. Przykładowe konspekty

## **I. WSTĘP**

Na przestrzeni czasu w jakim kształtowało się wychowanie fizyczne poglądy na jego temat ewoluowały. W początkowym okresie, to ciało i jego rozwój było głównym celem działań, natomiast współczesne tendencje nakierowane są na kształtowanie osobowości, dzięki której człowiek samodzielnie troszczy się o własne ciało i zdrowie.

Obecnie, wychowanie fizyczne musi zmierzyć się z zagrożeniami jakie niesie ze sobą cywilizowany świat. Brak ruchu, złe nawyki żywieniowe i postęp technologiczny to najważniejsze przyczyny występowania wielu współczesnych chorób: otyłości, cukrzycy, nadciśnienia, wad postawy, chorób układu krążenia.

Batalia o zdrowie młodych ludzi może okazać się zwycięska, jedynie poprzez ukształtowanie osobowości, gotowej samodzielnie podjąć takie wyzwanie. Rolą nauczyciela wychowania fizycznego jest wyrobienie u wychowanków potrzeby systematycznej aktywności ruchowej przez całe życie.

### **Program szkolenia sportowego z rugby**

Opiera swe założenia na nowoczesnej myśli pedagogicznej, według której, należy kształtować osobowość wychowanka do całościowej dbałości o ciało i zdrowie. Rugby jest w tym wypadku czynnikiem wspierającym proces kształcenia i jako dyscyplina sportowa ma szereg zalet, dzięki którym idealnie wpasowuje się w ten model edukacji. Walory takie jak; wszechstronny rozwój motoryczny, kształtowanie cech wolicjonalnych i przywiązanie do wartości etycznych, decydują o tworzeniu się silnej struktury osobowościowej.

Rugby to kultura mająca prawie 200-letnią tradycję. Gra po raz pierwszy została wprowadzona do zajęć szkolnych przez jednego z najwybitniejszych pedagogów w historii Thomasa Arnolda. Szkoła w angielskiej miejscowości Rugby, której był dyrektorem, zainicjowała proces rozwoju tej dyscypliny, a nowa gra, na trwałe stała się elementem brytyjskiego systemu edukacji. Miała na celu uczyć młodych mężczyzn hartu ducha, wytrwałości, braterstwa, przyjaźni, szacunku dla przeciwnika i etosu z jakiego znane były angielskie elity. Zasady te, obowiązywać miały zarówno na boisku jak i poza nim.

Rozwijająca się dyscyplina spopularyzowała się wkrótce w całej Wielkiej Brytanii, a następnie we Francji i w krajach wspólnoty brytyjskiej (RPA, Australia, Nowa Zelandia i inne). Mimo bardzo dynamicznego rozwoju w ostatnich dwóch dekadach i komercjalizacji, będącej trendem całego współczesnego sportu, rugby nadal jest bastionem ideałów, na których kanwie powstało.

W pełnym swoim wydaniu, rugby jest grą skomplikowaną i wymagającą dużego nakładu pracy na przygotowanie techniczne i motoryczne, które są gwarantem bezpieczeństwa w grze. Niniejszy program został stworzony po to, by wykorzystać tę wspaniałą dyscyplinę sportu, jako narzędzie w procesie edukacyjnym.

## **II. CELE PROGRAMU**

Cele główne programu to:

1. Wszechstronne przygotowanie ucznia do uczestnictwa w kulturze fizycznej poprzez odpowiedni dobór środków wspomagających funkcjonowanie układu ruchowego, krążenia, oddychania i układu nerwowego.
2. Wyposażenie ucznia w zasób wiedzy, sprawności i umiejętności umożliwiające stałą i wszechstronną aktywność w kulturze fizycznej.
3. Kształtowanie i wzmacnianie motywacji do podejmowania samodzielnych działań na rzecz harmonijnego rozwoju organizmu uwzględniając indywidualne właściwości organizmu.
4. Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i innych.
5. Wszechstronny rozwój organizmu, poprzez dbałość o zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne, oraz zrozumienie związku pomiędzy aktywnością ruchową a zdrowiem.
6. Wyposażenie uczniów w wiedzę i umiejętności pozwalających samodzielnie organizowanie różnych form aktywności fizycznej.
7. Poznanie przez ucznia własnej osoby, obserwowanie przebiegu rozwoju własnej osoby, identyfikowanie i rozwiązywanie problemów zdrowotnych.
8. Uświadomienie znaczenia aktywności fizycznej i jej wpływu na zdrowie człowieka
9. Wdrożenie do samodzielnego kontrolowania sprawności fizycznej.
10. Zrozumienie czym jest zdrowie, co ma na nie wpływ i jak należy o nie dbać  
Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.
11. Zapoznanie się z zagrożeniami cywilizacyjnymi i niewłaściwymi nawykami mającymi wpływ na zdrowie i funkcjonowanie organizmu.
12. Wzmacnianie poczucia własnej wartości i wiary we własne możliwości.
13. Rozwijanie postaw aktywnego spędzania czasu wolnego.
14. Wyrobienie pozytywnych cech osobowościowych: odpowiedzialność, ambicja, wytrwałość w dążeniu do celu, szacunek dla drugiego człowieka, troska o mienie społeczne, poszanowanie dla środowiska naturalnego.
15. Nabycie przez uczniów bogatego wachlarza postaw, wiedzy i umiejętności w rugby, niezbędnych do uprawiania aktywności fizycznej przez całe życie

### **Cele szczegółowe:**

16. Opanowanie wiadomości umożliwiających sprawne posługiwanie się przepisami, zasadami rugby, odkrywanie predyspozycji do organizacji i sędziowania imprez sportowych oraz informacji dotyczących bezpiecznej organizacji i przebiegu zajęć.
17. Rozwijanie integracji środowiska uczniowskiego, współdziałanie w zespole, grupie, akceptacja siebie i innych, kultura kibicowania.
18. Przekazywanie zasady fair play w sporcie, kulturze fizycznej i życiu .
19. Popularyzacja gry w rugby wśród dzieci i młodzieży szkół podstawowych w całej Polsce.

20. Umożliwienie tworzenia oddziałów sportowych o profilu rugby w klasach IV-VIII szkoły podstawowej dla dziewcząt i chłopców uzdolnionych ruchowo.
21. Wdrożenie dzieci i młodzieży do współzawodnictwa sportowego na najwyższym krajowym poziomie poprzez uczestnictwo w systemie zawodów Polskiego Związku Rugby

### **III. ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE I ORGANIZACYJNE**

#### **Założenie programowe**

1. Program wychowania fizycznego dla oddziałów sportowych o profilu rugby został opracowany dla drugiego etapu edukacji w oparciu o Podstawę Programową kształcenia ogólnego z 14 lutego 2017 roku.
2. Program obejmuje realizację treści programowych realizowanych w systemie klasowo-lekcyjnym, zgodnych z podstawą programową z zakresu następujących bloków tematycznych:
  - 2.1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.
  - 2.2. Aktywność fizyczna.
  - 2.3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.
  - 2.4. Edukacja zdrowotna.
3. Rozszerzony zakres treści programowych obejmuje zagadnienia z rugby i ma pomóc nie tylko w osiąganiu lepszych wyników sportowych, ale również w kształtowaniu poprzez sport: osobowości, właściwych cech charakteru, pozytywnych postaw a także przygotować do rekreacji.
4. Realizacja rozszerzonych treści odbywać się będzie poprzez:
  - 4.1. Specjalistyczne zajęcia sportowe z rugby;
  - 4.2. Organizację obozów sportowo-rekreacyjnych z elementami rugby
  - 4.3. Udział w zawodach szkolnych i międzyszkolnych oraz rozgrywkach Polskiego Związku Rugby.

#### **Założenia organizacyjne**

Obowiązkowe zajęcia z przedmiotu wychowanie fizyczne:

10 godz. w tyg.

w tym:

Zajęcia wychowania fizycznego:

4 godz. w tyg.

Zajęcia sportowe z rugby:

6 godz. w tyg.

## IV. TREŚCI KSZTAŁCENIA - SZKOLENIE SPORTOWE Z RUGBY

### IV.1. Nauka i doskonalenie umiejętności techniczno – taktycznych w rugby

Podział treści		Umiejętności zawodnika
<b>GRA W ATAKU</b>	<b>Umiejętności podstawowe gry w ataku</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- trzyma piłkę oburącz</li> <li>- trzyma piłkę jednorącz</li> <li>- porusza się z piłką trzymaną oburącz</li> <li>- porusza się z piłką trzymaną jednorącz</li> <li>- płynnie zmienia tempo i kierunki biegu</li> <li>- wykonuje zejście z linii biegu</li> <li>- podaje piłkę różnymi sposobami: podanie klasyczne, rotacyjne, podwieszane</li> <li>- chwytą piłkę</li> <li>- podnosi piłkę z ziemi</li> <li>- odkłada piłkę na ziemię</li> <li>- przykłada piłkę w polu punktowym</li> <li>- drybluje</li> <li>- gra nogą różnymi sposobami: kop długi, po ziemi, z kozła, zawieszenie, przekop, pod-kopnięcie</li> <li>- rozgrywa proste przewagi 2:1, 3:2</li> <li>- rozgrywa piłkę różnymi sposobami: przerzucenie, zabiegnięcie, podanie krzyżowe, przerzucenie za plecami</li> <li>- wykonuje pad na bark</li> <li>- wykonuje pad na przedramiona</li> <li>- zalega piłkę ofensywnie</li> <li>- zalega piłkę defensywnie</li> <li>- prawidłowo wchodzi do kontaktu</li> <li>- wykonuje obrót w kontakcie</li> <li>- wykonuje obronę przed szarżą</li> <li>- gra piłką w sytuacji kontaktowej</li> <li>- wykonuje obronę przed szarżą</li> </ul>
	<b>Umiejętności podstawowe w grze otwartej</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ustawia się do gry otwartej zachowując odpowiednią szerokość i głębokość</li> <li>- obserwuje przestrzeń szeroką i przestrzeń wąską</li> <li>- nabiega na piłkę obierając odpowiednią linię nabiegania (na wolną przestrzeń, na interwał lub angażując przeciwnika)</li> <li>- podaje piłkę z zachowaniem odpowiedniego timingu</li> <li>- prowadzi grę wykorzystując całą przestrzeń boiska (od autu do autu)</li> <li>- porusza się z piłką w grze otwartej w odpowiednim kierunku</li> <li>- porusza się bez piłki w grze otwartej w odpowiednim kierunku</li> <li>- kreuje przestrzeń do gry jako zawodnik w wyprzedzeniu</li> <li>- wspiera zawodnika z piłką jako zawodnik w opóźnieniu</li> <li>- kreuje przestrzeń do gry jako zawodnik w opóźnieniu</li> </ul>

GRA W ATAKU		- komunikuje się w grze
	<b>Gra penetracyjna przestrzenna</b>	<p><b>zawodnik z piłką:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- obserwuje przestrzeń wąską</li> <li>- obiera odpowiednią linię biegu</li> <li>- szuka wolnej przestrzeni do gry</li> <li>- rozgrywa sytuacje w komórce ataku</li> <li>- schodzi z linii szarży</li> <li>- gra piłką w sytuacjach kontaktowych</li> <li>- komunikuje się z zawodnikami wsparcia</li> </ul> <p><b>zawodnik wsparcia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ustawia się w odpowiedniej pozycji odległości względem zawodnika z piłką</li> <li>- odbiera podanie</li> <li>- komunikuje się z zawodnikiem z piłką i partnerami</li> </ul>
	<b>Gra penetracyjna kontaktowa</b>	<p><b>gra "piłką górną"</b></p> <p><b>zawodnik z piłką:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prawidłowo gra w kontakcie, walczy o dogodną pozycję</li> <li>- utrzymuje się przy piłce w kontakcie</li> <li>- komunikuje się z zawodnikami wsparcia</li> </ul> <p><b>zawodnik wsparcia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- odbiera piłkę</li> <li>- przekazuje piłkę w formacji mola</li> <li>- dowiązuje się do formacji mola</li> <li>- pracuje nad przemieszczaniem się formacji maula</li> <li>- komunikuje się z partnerami</li> </ul> <p><b>gra "na ziemi"</b></p> <p><b>zawodnik z piłką:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prawidłowo gra w kontakcie i walczy o dogodną pozycję</li> <li>- wykonuje prezentację piłki</li> <li>- komunikuje się z zawodnikami wsparcia</li> </ul> <p><b>zawodnik wsparcia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonuje pozycjonowanie</li> <li>- wykonuje czyszczenie pojedyncze</li> <li>- dowiązuje się do pierwszego wspierającego i wykonuje czyszczenie podwójne</li> <li>- wykonuje czyszczenie klamrą (pół klamrą)</li> <li>- komunikuje się z zawodnikiem z piłką i innymi partnerami</li> </ul>
	<b>Gra nogą</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- obserwuje przestrzeń szeroką i przestrzeń wąską</li> <li>- rozgrywa piłkę nogą w ataku na różne sposoby: kop autowy, kop na wolną przestrzeń, zawieszenie piłki, kop za linię obrony po ziemi i górą,</li> <li>- zamyka akcję po kopie</li> <li>- ustawia się w odpowiedniej strefie brony po kopie piłki</li> <li>- komunikuje się z partnerami</li> </ul>

	<b>Kontratak</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- obserwuje przestrzeń szeroką i przestrzeń wąską</li> <li>- wyprowadza kontratak na różne sposoby: podjęcie rozgrywania piłki, przemieszczenie piłki w inny pas gry</li> <li>- rozgrywa kontratak na różne sposoby: zawieszenie piłki w swoim pasie gry, kop piłki w wolną przestrzeń boiska, rozegranie piłki w formie gry penetracyjnej</li> <li>- komunikuje się z partnerami</li> </ul>
<b>GRA W OBRONIE</b>	<b>Podstawowe umiejętności gry w obronie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ustawia się w odpowiedniej pozycji do wykonania szarży</li> <li>- wykonuje szarżę z przodu</li> <li>- wykonuje szarżę z boku</li> <li>- wykonuje szarżę z tyłu</li> <li>- walczy o piłkę w sytuacjach kontaktowych: "piłki górnej" i "na ziemi"</li> </ul>
	<b>Obrona przed zaistnieniem sytuacji kontaktowej</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- obserwuje przestrzeń szeroką i przestrzeń wąską</li> <li>- ustawia się w odpowiedniej pozycji względem zawodnika, którego kontroluje</li> <li>- wraz z innymi zawodnikami informuje linię obrony</li> <li>- przemieszcza się w linii obrony w różnych kierunkach zachowując odpowiednią odległość i tempo przemieszczania: w bok (przemieszczanie linii obrony względem przeciwnika -przesuwanie, na skos (niwelowanie przewagi liczebnej - ślizganie, do przodu (zabieranie przestrzeni do gry - wychodzenie</li> <li>- zajmuje odpowiednią pozycję i gotowość do wykonywania zadań w swojej komórce obronnej</li> <li>- prawidłowo ustawia się w pierwszej, drugiej i trzeciej strefie obrony</li> <li>- komunikuje się z partnerami</li> </ul>
	<b>Obrona w sytuacji kontaktowej</b>	<p><b>zawodnik szarżujący:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- szarżuje w różnych sytuacjach</li> <li>- wraca do pozycji stojącej po wykonaniu szarży</li> <li>- atakuje piłkę i walczy o jej odzysk</li> <li>- walczy z zawodnikiem wsparcia drużyny przeciwnej o wygranie przegrupowania</li> <li>- „odrolowuje” się po wykonaniu szarży</li> <li>- podłącza się do linii obrony</li> <li>- komunikuje się z zawodnikami wsparcia</li> </ul> <p><b>zawodnik wsparcia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- współuczestniczy w szarży blokując piłkę</li> <li>- atakuje piłkę u zawodnika szarżowanego i walczy o odzysk</li> <li>- walczy z zawodnikiem wsparcia drużyny przeciwnej o wygranie przegrupowania</li> </ul> <p>komunikuje się z zawodnikiem szarżującym i innymi zawodnikami wsparcia</p>



STALE FRAGMENTY GRY	<b>Aut</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ustawia się w formacji autowej</li> <li>- przemieszcza się w formacji autowej</li> <li>- wrzuca piłkę do autu</li> <li>- skacze i chwyta piłkę w formacji autowej</li> <li>- wynosi i asekuje zawodnika skaczącego</li> <li>- komunikuje się w formacji autowej</li> <li>- wspólnie z partnerami, rozgrywa lub broni na ustalone sposoby aut, zachowując swoją rolę w rozgrywce autowej</li> </ul>
	<b>Młyn dyktowany</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przyjmuje prawidłową pozycję ciała do wiązania młynowego</li> <li>- przyjmuje odpowiednią pozycję na poszczególne komendy młyna dyktowanego</li> <li>- wiąże się z przeciwnikiem 1 na 1</li> <li>- formuje młyny dwójkowe, trójkowe, piątkowe i szóstkowe</li> <li>- wraz z partnerami wiąże młyn pełny</li> <li>- wrzuca piłkę do młyna</li> <li>- zagrzebuje piłkę w młynie dyktowanym</li> </ul>
	<b>Rozpoczęcie i wykop z linii 22m</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wspólnie z partnerami ustawia się do przyjęcia rozpoczęcia</li> <li>- wspólnie z partnerami ustawia się do rozegrania wykopu rozpoczynającego</li> <li>- ustawia się do przyjęcia kopu z linii 22m</li> <li>- ustawia się do rozegrania wykopu z linii 22m</li> <li>- chwyta piłkę po wykopie</li> </ul>
	<b>Rzut karny i rzut wolny</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozgrywa rzut karny i rzut wolny na różne sposoby: szybkie rozpoczęcie, kop w aut, próba kopu na bramkę, zagrywki po rzucie karnym/wolnym</li> </ul>
	<b>Rozegranie i obrona pierwszej fazy gry</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ustawia się do rozegrania/obrony pierwszej fazy gry po różnych stałych fragmentach</li> <li>- wykonuje odpowiednią rolę podczas rozegrania/obrony zagrywki</li> <li>- przyjmuje prawidłową linię nabiegania podczas rozegrania obrony zagrywki</li> <li>- komunikuje się z partnerami przed rozpoczęciem i w trakcie trwania zagrywki</li> </ul>

## IV.2 Nabywanie wiedzy o grze

Podział treści	Założone osiągnięcia zawodnika
<b>Przepisy gry</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia najważniejsze przepisy dotyczące boiska, piłki i zawodników biorących udział w grze</li> <li>- wymienia ogólne zasady dotyczące sposobu grania w rugby</li> <li>- omawia prawo korzyści</li> <li>- wyjaśnia sposób obliczania punktów w meczu rugby</li> <li>- wymienia zagrania kwalifikujące się na grę faul, niebezpieczną i niesportową, oraz określa sankcje jakie są ich konsekwencją</li> <li>- omawia sytuacje w których zawodnik jest na pozycji spalonej</li> <li>- wyjaśnia kiedy ma miejsce zagranie do przodu</li> <li>- wymieni najważniejsze przepisy dotyczące gry, podczas gdy piłka jest na ziemi</li> <li>- omawia sytuację szarży</li> <li>- wyjaśnia kiedy ma miejsce rak, oraz przepisy z nim związane</li> <li>- omawia kiedy ma miejsce mol, oraz przepisy z nim związane</li> <li>- wyjaśnia co to jest chwyt "mam"</li> <li>- omawia rozpoczęcie gry i wykop z pola 22m</li> <li>- wymienia najważniejsze przepisy dotyczące rozgrywki autowej</li> <li>- wymienia najważniejsze przepisy dotyczące młyna dyktowanego</li> <li>- omawia rzut karny i rzut wolny, oraz różnice między nimi</li> <li>- wymienia zasady obowiązujące na polu punktowym</li> </ul>
<b>Zasady prowadzenia gry</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia zasady gry w ataku</li> <li>- omawia pojęcia: "posiadanie piłki", "zdobycz terytorialna", "wsparcie zawodnika z piłką", "presja w ataku", "kreowanie przestrzeni do gry", "kontynuacja gry"</li> <li>- wymienia zasady gry w obronie</li> <li>- omawia pojęcia: "zasada lustra", "zabieranie przestrzeni do gry", "odzysk piłki", "wsparcie w obronie", "przejście z obrony do ataku"</li> <li>- podaje różnice pomiędzy korzyścią terytorialną i taktyczną</li> <li>- wyjaśni pojęcia "linia korzyści", "linia szarży", "linia piłki"</li> <li>- omawia pozycje zawodników na boisku</li> <li>- omawia role zawodników w różnych sytuacjach meczowych</li> <li>- wylicza najważniejsze zasady planu poruszania się po boisku</li> <li>- wyjaśnia czym jest diagram taktyczny i podaje jego najważniejsze założenia</li> </ul>

<b>Historia rugby</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia początki rugby na świecie</li> <li>- wyjaśnia kim był William Webb Ellis</li> <li>- omawia postać Thomasa Arnolda</li> <li>- wylicza najważniejsze cykliczne imprezy rugby</li> <li>- wymienia poszczególne edycje Pucharu Świata w Rugby</li> <li>- wymienia drużyny mistrzowskie Pucharu Świata w Rugby</li> <li>- omawia początki rugby w Polsce</li> <li>- wymienia wybitnych reprezentantów Polski</li> </ul>
-----------------------	--

#### IV.3 Kształtowanie osobowości rugbisty

Podział treści	Założone osiągnięcia zawodnika
<b>Postawa i etyka gry</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyraża się pozytywnie o sporcie</li> <li>- wykazuje entuzjazm i zaangażowanie w działaniach na rzecz klasy, szkoły i klubu</li> <li>- z szacunkiem zwraca się do kolegów z drużyny</li> <li>- wykazuje szacunek wobec przeciwników</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zachowuje się z godnością po porażce</li> <li>- nie zachowuje się prowokacyjnie po zwycięstwie</li> <li>- swoim zachowaniem daje pozytywne wzorce do naśladowania dla młodszych zawodników</li> </ul>
<b>Umiejętności mentalne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia sposoby motywowania się</li> <li>- wymienia sposoby i taktyki koncentracji</li> <li>- wykazuje samokontrolę podczas wykonywania ćwiczeń</li> <li>- określa kluczowe czynniki podczas wykonywanego zadania</li> <li>- wymienia sposoby radzenia sobie ze stresem przedmeczowym</li> <li>- wymienia sposoby radzenia sobie z nadmiernym pobudzeniem</li> <li>- stosuje techniki relaksacyjne</li> </ul>
<b>Usamodzielnienie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia działania jakie należy wykonać aby przygotować się do treningu</li> <li>- wymienia działania, jakie należy podjąć po zakończeniu treningu</li> <li>- omawia jak należy zadbać o swój sprzęt do treningu i gry</li> <li>- określa kolejność działań przygotowujących zawodnika do meczu</li> <li>- samodzielnie prowadzi rozgrzewkę</li> <li>- wyznacza sobie sportowe cele krótko, średnio i długoterminowe</li> </ul>

## V. TREŚCI KSZTAŁCENIA SZCZEGÓŁOWE - KLASA IV-V

Cele operacyjne	Treści kształcenia	Wymagania programowe	
		Podstawowe osiągnięcia uczniów	Ponadpodstawowe osiągnięcia ucznia
<b>Postawy:</b> - rozbudzenie zainteresowania uczniów rugby, - kształtowanie poczucia odpowiedzialności za życie i zdrowie własne oraz innych, - kształtowanie poczucia odpowiedzialności za własne zachowanie, - rozwijanie inwencji uczniów w czasie gier i zabaw z piłką do rugby, - wdrażanie do dbałości o sprzęt sportowy, - kształtowanie samokontroli przed w czasie i po zajęciach z rugby.	1. Trzymanie piłki oburącz i jednorącz w miejscu, marszu i biegu. 2. Zmiana trzymania piłki z jednorącz do oburącz i odwrotnie w miejscu, marszu i biegu. 3. Gry i zabawy ruchowe wykorzystujące umiejętność trzymania piłki. 4. Bieg z piłką na określonym dystansie. 5. Bieg z pokonywaniem przeszkód, omijaniem, wymijaniem, bieg tyłem. 6. Wyścigi rzędów, drużyn z trzymaniem piłki oburącz i jednorącz. 7. Zwód naturalny w miejscu i biegu. 8. Przeskoki z nogi na nogę – przygotowanie do zwodu pojedynczego i złożonego. 9. Zwód pojedynczy i złożony na pachołkach, „bobach”, itp. przyborach. 10. Zwody w rywalizacji 1x1. 11. Zbieranie piłki leżącej na ziemi w marszu i biegu. 12. Zbieranie piłki toczącej się w marszu i biegu indywidualnie, w dwójkach.	1. Aktywnie uczestniczy w zajęciach. 2. Dbą o swoje zdrowie i bezpieczeństwo. 3. Chętnie pomaga partnerom czując się odpowiedzialnym za ich życie i zdrowie. 4. Respektuje reguły zabaw i gier z elementami rugby. 5. Szanuje i dba o sprzęt szkolny. 6. Przestrzega zasady „fair – play” w czasie zajęć, pomaga pozostałym uczniom w wykonywaniu skomplikowanych ćwiczeń i zadań ruchowych.	

	<p>13. Podrzut piłki w górę, chwyt z powietrza.</p> <p>14. Podania i chwyt piłki w miejscu, marszu, biegu indywidualnie i w parach.</p> <p>15. Podania po wykonaniu elementów utrudniających, np. przewrotu w przód.</p> <p>16. Podania i chwyt piłki w różnych formach gier i zabaw.</p> <p>17. Prowadzenie piłki po ziemi.</p> <p>18. Przykładanie piłki na wyznaczonym polu z pozycji wysokiej w marszu i biegu.</p> <p>19. Położenie piłki padem na miękkim podłożu.</p> <p>20. Zdobywanie punktów padem w przód z marszu, następnie z biegu.</p> <p>21. Pad na przedramiona z pozycji niskich, z miejsca, marszu i biegu.</p> <p>22. Szarża z pozycji niskich.</p> <p>23. Szarża z przodu, boku i tyłu z miejsca, marszu i biegu z różnych pozycji wyjściowych.</p> <p>24. Gry i zabawy kształtujące podstawowe umiejętności techniki indywidualnej.</p> <p>25. Fragmenty gry, gra uproszczona.</p> <p>26. Gra właściwa zgodnie z przepisami rugby – kat. „mini-żak”.</p>		
<p><b>Wiadomości:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- historia powstania dyscypliny sportowej - rugby,</li> <li>- przybliżenie zasad gier i zabaw rugby,</li> </ul>		<p>1. Zna podstawowe fakty historyczne dotyczące rugby.</p> <p>2. Przyswoił podstawowe reguły zabaw rugby.</p>	<p>1. Przedstawia ciekawostki historyczne związane z rugby.</p> <p>2. Potrafi wymienić kluby i</p>

<p>- przedstawienie zasad bezpiecznej organizacji zajęć rugby w terenie i na obiektach szkolnych latem i zimą,</p> <p>- zaznajomienie z podstawową terminologią stosowaną podczas zajęć rugby,</p> <p>- poznanie podstawowych reguł rugby,</p> <p>- zaznajomienie się z podstawowymi przepisami rugby w kategorii – „mini-żak”, sygnalizacją sędziowską,</p> <p>- zapoznanie ze sposobami udzielania pierwszej pomocy w urazach występujących w rugby.</p>		<p>3. Potrafi dobrać odpowiedni strój sportowy w zależności od warunków atmosferycznych i założeń lekcji.</p> <p>4. Stosuje podstawowe wyrażenia i słownictwo z zakresu rugby.</p> <p>5. Zna podstawową sygnalizację sędziowską w rugby.</p> <p>6. Przestrzega podstawowych przepisów w czasie gry w rugby.</p> <p>7. Potrafi udzielić doraźnej pomocy przy najczęstszych urazach.</p>	<p>reprezentantów Polski w rugby.</p> <p>3. Wprowadza nowatorskie propozycje gier i zabaw, modyfikuje zasady.</p> <p>4. Potrafi sędziować fragmenty gry używając podstawowej sygnalizacji sędziowskiej</p>
<p><b>Umiejętności:</b></p> <p>- nauczanie podstawowych umiejętności rugby:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● trzymanie piłki oburącz i jednorącz,</li> <li>● bieg z piłką,</li> <li>● zwód z piłką i bez piłki,</li> <li>● zbieranie piłki z ziemi,</li> <li>● podania i chwyty,</li> <li>● kop piłki,</li> <li>● zdobywanie punktów,</li> <li>● szarża,</li> </ul>		<p>1. Potrafi trzymać piłkę oburącz i jednorącz w czasie biegu.</p> <p>2. Zmienia trzymanie piłki w czasie biegu.</p> <p>3. Wykonuje zwód pojedynczy w czasie biegu.</p> <p>4. Umie podać piłkę sposobem klasycznym do partnera.</p> <p>5. Sprawnie chwyta piłkę z powietrza i</p>	<p>1. Potrafi wykonać skuteczny zwód z piłką w czasie gry.</p> <p>2. Wykonuje podania do partnera „śrubą”.</p> <p>3. Stosuje wszystkie rodzaje szarży w czasie gry.</p> <p>4. Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę przygotowującą do zadań lekcji.</p>

- nauczanie gier i zabaw uproszczonych,		<p>podnosi ją z ziemi.</p> <p>6. Stosuje podania i chwyt w czasie gier, zabaw, fragmentów gry i w grze właściwej.</p> <p>7. Potrafi rozpocząć i wznowić grę nogą.</p> <p>8. Umie zdobywać punkty poprzez pad na pole punktowe.</p> <p>9. Potrafi wykonać szarżę na bieżącym z przodu przeciwniku.</p> <p>.</p>	
---	--	--	--

## VI. TREŚCI KSZTAŁCENIA SZCZEGÓŁOWE - KLASA VI-VII

Cele operacyjne	Treści kształcenia	Wymagania programowe	
		Podstawowe osiągnięcia uczniów	Ponadpodstawowe osiągnięcia ucznia
<b>Postawy:</b> - rozwijanie zainteresowania uczniów rugby, - wdrażanie do samodzielnego przygotowania się do doskonalenia umiejętności technicznych - zachęcanie do aktywności fizycznej poprzez grę w rugby w czasie wolnym, - eksponowanie osiągnięć	1. Gry i zabawy z piłkami rugby. 2. Trzymanie piłki oburącz i jednorącz w miejscu, marszu i biegu. 3. Gry i zabawy wykorzystujące umiejętność trzymania piłki. 4. Bieg z piłką na różnych odcinkach. 5. Bieg z pokonywaniem przeszkód, omijaniem, wymijaniem, bieg tyłem z piłką. 6. Wyścigi rzędów, drużyn z trzymaniem piłki oburącz i	1. Aktywnie uczestniczy w zajęciach. 2. Rozwijanie poziomu sportowego poprzez samodzielne doskonalenie umiejętności technicznych. 3. Udział w zawodach sportowych. 4. Respektuje reguły zabaw i gier z elementami rugby.	1. Zwycięstwa w zawodach sportowych szczebla ogólnopolskiego. 2. Stosuje w czasie zajęć i meczów własne, skuteczne rozwiązania gry. 3. Pomaga w przygotowaniu do zawodów sportowych pozostałym zawodnikom.

<p>zespołowych uczniów jako drużyny,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przygotowanie do pełnienia funkcji zawodnika i sędziego,</li> <li>- rozwijanie inwencji zawodniczej w czasie gry rugby,</li> <li>- rozwijanie umiejętności współpracy w zespole,</li> <li>- kształtowanie umiejętności postępowania zgodnie z przepisami rugby,</li> <li>- rozwijanie umiejętności doboru ćwiczeń przygotowujących do zadań lekcji,</li> <li>- kształtowanie samooceny sprawności fizycznej na podstawie wykonanych testów.</li> <li>- wdrażanie do postępowania na boisku i w życiu zgodnie z zasadami fair-play,</li> <li>- kształtowanie szacunku dla przeciwnika w czasie gry i poza boiskiem.</li> </ul>	<p>jednorącz.</p> <p>7. Zwód naturalny w miejscu i biegu.</p> <p>8. Przeskoki z nogi na nogę – przygotowanie do zwodu pojedynczego i złożonego.</p> <p>9. Zwód pojedynczy i złożony na pachołkach, „bobach”, itp. przyborach.</p> <p>10. Zwody w rywalizacji 1x1.</p> <p>11. Zbieranie piłki leżącej na ziemi w marszu i biegu.</p> <p>12. Zbieranie piłki toczącej się w marszu i biegu indywidualnie, w dwójkach.</p> <p>14. Podania i chwyty piłki w miejscu, marszu, biegu indywidualnie i w parach.</p> <p>16. Podania i chwyty piłki w różnych formach gier i zabaw.</p> <p>17. Prowadzenie piłki po ziemi (drybling, slalom).</p> <p>18. Kop piłki ustawionej na ziemi (z różnej odległości).</p> <p>19. Kop piłki do partnera, w powietrzu.</p> <p>20. Kop piłki z drop-goala.</p> <p>21. Przykładanie piłki na wyznaczonym polu z pozycji wysokiej w marszu i biegu.</p> <p>20. Położenie piłki padem na miękkim podłożu.</p> <p>21. Zdobywanie punktów padem w przód z marszu, następnie z biegu.</p> <p>22. Pady w miejscu w przód i na bark z różnych pozycji wyjściowych.</p>	<p>5. Realizuje założenia taktyczno-techniczne w czasie zajęć i zawodów sportowych.</p> <p>6. Przestrzega zasady „fair-play” w czasie zajęć i poza boiskiem</p> <p>7. Samodzielnie przygotowuje sprzęt do zawodów sportowych.</p> <p>8. Dokonuje samooceny własnych wyników sportowych na podstawie wykonanych testów.</p>	
---	--	--	--



	<p>23. Szarża – wprowadzenie, ćwiczenia przygotowawcze, asekuracja.</p> <p>24. Szarża klasyczna, obejmująca, za piłkę – z różnych pozycji wyjściowych.</p> <p>25. Technika obrony przed szarżą (prostym ramieniem „blacha”, ugiętym ramieniem „wyblok”, wejście młynowe).</p> <p>26. Młyn zwarty, trzyosobowy – ćwiczenia przygotowawcze i właściwe.</p> <p>27. Technika wiązania młynowego (w parach i trójkach).</p> <p>28. Ruck – młyn otwarty.</p> <p>29. Ruck: pojedyncze wejście w kontakt, asekuracja przy czyszczeniu.</p> <p>30. Aut – elementy wstępne.</p> <p>31. Aut: wrzut piłki, chwyt piłki w wyskoku</p> <p>32. Taktyka ataku, gra w przewadze 4x1, 3x1, 2x1.</p> <p>33. Taktyka obrony „każdy swego” i „liniowej”, podstawy przekazywania w obronie.</p> <p>34. Gry i zabawy kształtujące podstawowe umiejętności techniki indywidualnej.</p> <p>35. Fragmenty gry, gra uproszczona.</p> <p>36. Gra właściwa zgodnie z przepisami rugby – kategorii „żak”.</p>		
		1. Zna przepisy i zasady gry w kategorii „żak”.	1. Potrafi przygotować krótką

<p><b>Wiadomości:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zaznajomienie się z podstawowymi przepisami rugby w kategorii – „żak”,</li> <li>- poznanie zasad gier i zabaw rugby,</li> <li>- opanowanie zasad przygotowania się do rozgrywek rugby,</li> <li>- przekazanie informacji na temat rugby w Polsce i na świecie – ciekawostki i nowości,</li> <li>- poznanie regionów i ośrodków rugby w Polsce,</li> <li>- poszukiwanie informacji o rugby poprzez Internet (znajomość adresów internetowych),</li> <li>- sposoby ochrony miejsc narażonych na kontuzje za pomocą bandaża i plastrów,</li> <li>- zasady poruszania się środkami komunikacji miejskiej,</li> <li>- wdrażanie do przestrzegania zasad higieny osobistej (głównie po treningach i meczach),</li> <li>- utrwalanie podstawowych założeń taktycznych.</li> </ul>		<p>2. Potrafi poprowadzić zabawę ruchową wykorzystując elementy rugby.</p> <p>3. Rozumie system rozgrywek w kategorii „żak”, potrafi wymienić zespoły z innych miast.</p> <p>4. Zna czasopisma o tematyce rugby i najbardziej popularne strony internetowe rugby.</p> <p>5. Potrafi wymienić trzy regiony kraju, gdzie uprawiane jest rugby.</p> <p>6. Umie zabezpieczyć miejsca narażone na kontuzje.</p> <p>7. Zna zasady poruszania się środkami komunikacji (zasady bezpieczeństwa i kulturalnego zachowania się w miejscach publicznych).</p> <p>8. Stosuje zasady higieny osobistej, głównie po treningach i meczach.</p> <p>9. Jest w stanie ułożyć prosty schemat taktyczny.</p>	<p>informację na temat rugby na podstawie Internetu lub źródeł prasowych.</p> <p>2. Zna wszystkie zespoły występujące w polskiej ekstraklidze.</p> <p>3. Jest w stanie wymienić większość reprezentantów Polski w rugby.</p> <p>4. Tworzy i stosuje rozwiązania taktyczne w czasie zajęć.</p> <p>5. Potrafi sędziować fragmenty spotkań używając sygnalizacji sędziowskiej.</p>
<p><b>Umiejętności:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nauczanie podstawowych umiejętności techniki indywidualnej rugby:</li> <li>• kop piłki,</li> </ul>		<p>1. Potrafi kopnąć piłkę na odległość 5-10m dowolnym sposobem.</p> <p>2. Wykonuje szarżę klasyczną w czasie zajęć.</p> <p>3. Umie obronić się</p>	<p>1. Umie kopnąć piłkę z drop-goala.</p> <p>2. Potrafi kopnąć piłkę przez całe boisko.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• szarża,</li> <li>• obrony przed szarżą,</li> <li>• młyn,</li> <li>• ruck,</li> <li>• aut,</li> </ul> <p>- doskonalenie podstawowych umiejętności techniki indywidualnej rugby:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pady bez piłki i z piłką,</li> <li>• trzymanie piłki oburącz i jednorącz,</li> <li>• bieg z piłką,</li> <li>• zwód z piłką i bez piłki,</li> <li>• zbieranie piłki z ziemi,</li> <li>• podania i chwyty,</li> <li>• zdobywanie punktów.</li> </ul> <p>- doskonalenie taktyki indywidualnej i zespołowej (zgodnie z kategorią „żak”)</p>		<p>przed szarżą na pachołkach lub innych elementach pomocniczych.</p> <p>4. Zaprezentuje wiązanie młynowe w układzie trójkowym.</p> <p>5. Potrafi ustawić się do formacji autowej.</p> <p>6. Wykonuje pad z piłką po biegu.</p> <p>7. Zna sposoby omijania przeciwnika.</p> <p>8. Umie podnieść piłkę z ziemi w pełnym biegu.</p> <p>9. Umie podać piłkę w biegu w odległości 5 m.</p> <p>10. Potrafi podać piłkę „śrubą” w pełnym biegu w określone miejsce.</p> <p>11. Potrafi zdobyć punkty poprzez pad na pole punktowe w pełnym biegu.</p> <p>12. Stosuje elementy taktyki zespołowej „gra w przewadze”.</p> <p>13. Potrafi dostosować własne umiejętności do taktyki zespołu w czasie meczu.</p> <p>14. Zna ustawienie własne i partnerów z zespołu w czasie meczu.</p> <p>15. Stosuje proste schematy taktyczne w czasie zajęć.</p>	<p>3. Wykonuje szarżę klasyczną w czasie meczu.</p> <p>4. Skutecznie broni się przed szarżą w czasie spotkań.</p> <p>5. Potrafi podać piłkę po padzie na ziemię.</p> <p>6. Stosuje zwód pojedynczy złożony w czasie gry.</p> <p>7. Podaje piłkę w pełnym biegu przed przeciwnikiem i po minięciu przeciwnika.</p> <p>8. Stosuje schematy taktyczne i realizuje założenia przedmeczowe w czasie gry.</p>
--	--	--	---

## VII. TREŚCI KSZTAŁCENIA SZCZEGÓŁOWE - KLASA VIII

Cele operacyjne	Treści kształcenia	Wymagania programowe	
		Podstawowe osiągnięcia uczniów	Ponadpodstawowe osiągnięcia ucznia
<b>Postawy:</b>  - wszechstronne rozwijanie organizmu poprzez nabyte umiejętności psychoruchowe,  - opanowanie podstawowych technik działania ruchowego użytecznych do osiągnięcia sukcesu sportowego w rugby,  - przyswajanie nawyków dbałości o zdrowie, sprawność fizyczną i higienę własnego ciała,  - integrowanie nawyków ogólnokulturowych z działalnością w zakresie rugby,  - rozwijanie samokontroli rozwoju fizycznego,  - rozwijanie możliwie najwyższego poziomu sprawności fizycznej poprzez dobór zadań ruchowych,  - podejmowanie działań w celu popularyzowania rugby w środowisku lokalnym,  - ukształtowanie postawy wdrażającej do aktywnego wypoczynku w czasie wolnym od zajęć szkolnych,	1. Gry i zabawy z piłkami rugby.  2. Trzymanie piłki oburącz i jednorącz w miejscu, marszu i biegu.  3. Zmiana trzymania piłki z jednorącz do oburącz i odwrotnie w miejscu, marszu i biegu.  4. Bieg z piłką na określonym dystansie.  5. Bieg z pokonywaniem przeszkód, omijaniem, wymijaniem, bieg tyłem z piłką.  6. Wyścigi rzędów, drużyn z trzymaniem piłki oburącz i jednorącz.  7. Zwód naturalny w miejscu i biegu.  8. Przeskoki z nogi na nogę – przygotowanie do zwodu pojedynczego i złożonego.  9. Zwód pojedynczy i złożony na pachołkach, „bobach”, itp. przyborach.  10. Zwody w rywalizacji 1x1.  11. Podnoszenie piłki leżącej na ziemi w marszu i biegu.  12. Podnoszenie z ziemi piłki kopniętej nogą.  13. Podnoszenie piłki z ziemi w różnych sytuacjach meczowych.  14. Chwyt piłki z powietrza.  15. Chwyt piłki, uderzonej nogą,	1. Systematycznie uczestniczy w zajęciach.  2. Dbą o swoje zdrowie i bezpieczeństwo.  4. Respektuje reguły zabaw i gier z elementami rugby.  5. Zapobiega uszkodzeniom i konserwuje sprzęt szkolny.  6. Stosuje się do decyzji sędziego, przyznaje się do popełnionych błędów w grze.  7. Przestrzega zasad higieny i bezpieczeństwa na lekcji.  8. Potrafi dostosować strój sportowy do warunków atmosferycznych.  9. Samodzielnie stosuje zabawy, gry i ćwiczenia doskonalące sprawność fizyczną.  10. Podejmuje działania w celu podniesienia własnej sprawności fizycznej.	1. Docenia znaczenie uczestniczenia w zajęciach rugby w zachowaniu zdrowia i doskonaleniu sprawności fizycznej.  2. Uczestniczy w zawodach i obozach sportowych rugby.  3. Organizuje turnieje podwórkowe, uliczne w rugby.  4. Promuje rugby w miejscu zamieszkania.  5. Bierze udział w festynach integracyjnych, poza szkolnych wspierając dzieci potrzebujące.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwijanie szacunku do przeciwnika przed, w czasie i po zakończeniu rywalizacji sportowej,</li> <li>- wdrażanie postaw szacunku i zrozumienia do osób o mniejszych zdolnościach motorycznych, wspomaganie ich w celu osiągnięcia zamierzonych celów,</li> <li>- rozwijanie umiejętności kulturalnego kibicowania,</li> <li>- wdrażanie do postępowania w zgodzie z duchem „fair-play” w życiu codziennym,</li> <li>- kształtowanie odpowiedzialności za współwiczających, wzajemna pomoc i motywowanie do osiągnięcia zamierzonych celów,</li> <li>- kształtowanie postawy odpowiedzialności za wynik zespołu,</li> <li>- wdrażanie do realizacji zamierzonych celów indywidualnych i drużyny,</li> <li>- rozwijanie postawy promującej szkołę w środowisku lokalnym i na szczeblu ogólnopolskim.</li> </ul>	<p>w powietrzu.</p> <p>16. Rywalizacja o piłkę w powietrzu.</p> <p>17. Podania i chwyt piłki w miejscu, marszu, biegu, indywidualnie i w parach.</p> <p>18. Podania i chwyt piłki w różnych formach gier i zabaw.</p> <p>19. Podania piłki we fragmentach gry, przy dużej liczbie uczniów.</p> <p>20. Podania i chwyt wykorzystywane w sytuacjach niekonwencjonalnych.</p> <p>21. Sposoby wznowienia (rozpoczęcie) gry nogą.</p> <p>22. Zdobywanie punktów padem w przód z marszu, następnie z biegu.</p> <p>23. Zdobywanie punktów po akcjach zespołowych.</p> <p>24. Pad na przedramiona z pozycji niskich, z miejsca, marszu i biegu.</p> <p>25. Pady w miejscu w przód i na bark z różnych pozycji wyjściowych.</p> <p>26. Szarża –ćwiczenia przygotowawcze, asekuracja.</p> <p>27. Szarża klasyczna, obejmująca, za piłkę – z różnych pozycji wyjściowych.</p> <p>28. Szarża kontrująca, z przodu.</p> <p>29. Technika obrony ręką przed szarżą.</p> <p>30. Technika obrony przed szarżą przez obniżenie środka ciężkości.</p>		
---	---	--	--

	<p>31. Technika wiązania młynowego (w parach i trójkach).</p> <p>32. Ruck – młyn otwarty.</p> <p>33. Ruck: pojedyncze wejście w kontakt, asekuracja przy czyszczeniu.</p> <p>34. Ruck – gra penetrująca.</p> <p>35. Ruck – gra w przegrupowaniach.</p> <p>36. Maul – ćwiczenia wprowadzające.</p> <p>37. Technika maula trzyosobowego.</p> <p>38. Taktyka ataku, gra w przewadze 4x1, 3x1, 2x1.</p> <p>39. Taktyka ataku – wyprowadzanie szybkiego ataku po kopnięciu piłki.</p> <p>40. Taktyka ataku – wykorzystanie zagrywek w sytuacji meczowej.</p> <p>41. Taktyka obrony „każdy swego”.</p> <p>42. Taktyka obrony „liniowej”, podstawy przekazywania w obronie.</p> <p>43. Taktyka podwajania w obronie.</p> <p>44. Obrona przy rucku.</p> <p>45. Obrona po kopnięciu piłki przez przeciwnika.</p> <p>46. Fragmenty gry, gra uproszczona – wykorzystanie opanowanych elementów techniki i taktyki.</p> <p>47. Gra właściwa zgodnie z przepisami rugby – kategoria „młodzik”.</p>		
--	---	--	--

<p><b>Wiadomości:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwijanie zainteresowań historią dyscypliny sportowej - rugby,</li> <li>- poznanie zmian regulaminowych dotyczących rozgrywek w kategorii „żak”,</li> <li>- doskonalenie zasad bezpiecznej organizacji zajęć rugby w terenie i na obiektach szkolnych latem i zimą,</li> <li>- rozszerzanie terminologii stosowanej podczas zajęć rugby,</li> <li>- rozwijanie umiejętności interpretacji sygnalizacji sędziowskiej,</li> <li>- znajomość postępowania w typowych urazach i kontuzjach w rugby,</li> <li>- przekaz informacji o możliwościach podnoszenia zdolności ruchowych poprzez prawidłowe żywienie,</li> <li>- informacje o strukturach i organizacji PZR,</li> <li>- poznanie metod odnowy biologicznej, znaczenie i efekt ich działania,</li> <li>- utrwalanie taktyki indywidualnej,</li> <li>- doskonalenie taktyki zespołowej z podziałem na formacje,</li> </ul>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wymienia podstawowe przepisy oraz zasady gry w rugby.</li> <li>2. Potrafi wymienić sposoby zdobywania punktów.</li> <li>3. Wymienia i ilustruje przykładami zasady gry ataku szybkiego i ataku po ustawieniu obrony.</li> <li>4. Obrazuje i wyjaśnia graficznie zasady obrony liniowej.</li> <li>5. Wylicza i uzasadnia zasady bezpieczeństwa na lekcji na świeżym powietrzu.</li> <li>6. Zna pojęcie sprawności fizycznej.</li> <li>7. Oblicza i diagnozuje swoją sprawność fizyczną, posługując się tabelami testu.</li> <li>8. Wylicza sytuacje boiskowe, gdzie potrzebna jest wysoka sprawność fizyczna.</li> <li>9. Zna zasady żywieniowe podnoszące możliwości fizyczne organizmu.</li> <li>10. Prowadzi tryb życia gwarantujący prawidłowy rozwój psychoruchowy.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń analizuje założenia taktyczne własnej drużyny i przeciwników.</li> <li>2. Uczeń potrafi wyjaśnić cel taktyki zespołowej.</li> <li>3. Samodzielnie rozszerza wiadomości z zakresu rugby.</li> <li>4. Potrafi przeprowadzić mini-turniej rugby.</li> <li>5. Stosuje elementy odnowy biologicznej przyspieszającej regenerację organizmu.</li> </ol>
---	--	--	---

<p><b>Umiejętności:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nauczanie podstawowych umiejętności techniki indywidualnej rugby: <ul style="list-style-type: none"> <li>• kop piłki na bramkę,</li> <li>• kop piłki w aut,</li> <li>• maul,</li> </ul> </li> <li>- doskonalenie podstawowych umiejętności techniki indywidualnej rugby: <ul style="list-style-type: none"> <li>• pady bez piłki i z piłką,</li> <li>• trzymanie piłki oburącz i jednorącz,</li> <li>• bieg z piłką,</li> <li>• zwód z piłką i bez piłki,</li> <li>• zbieranie piłki z ziemi,</li> <li>• podania i chwyt,</li> <li>• zdobywanie punktów.</li> </ul> </li> <li>- rozwijanie umiejętności samodzielnego wykorzystywania nabytych umiejętności ruchowych w czasie gry,</li> <li>- kształtowanie umiejętności twórczego rozwiązywania sytuacji boiskowych przy wykorzystaniu poznanych umiejętności ruchowych.</li> </ul>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Swobodnie operuje piłką w marszu, biegu.</li> <li>2. Podaje piłkę w pełnym biegu przed przeciwnikiem i po minięciu przeciwnika.</li> <li>3. Wykonuje zwód pojedynczy i złożony we fragmentach gry.</li> <li>4. Potrafi kopnąć piłkę dowolnym sposobem.</li> <li>5. Potrafi kopnąć piłkę i chwycić ją w biegu.</li> <li>6. Wykonuje szarżę klasyczną w czasie zajęć i meczu.</li> <li>7. Umie obronić się przed szarżą w czasie gry.</li> <li>8. Wykorzystuje sposoby omijania przeciwnika w grze.</li> <li>9. Swobodnie podnosi piłkę z ziemi w pełnym biegu.</li> <li>10. Potrafi zdobyć punkty w czasie gry.</li> <li>11. Potrafi dostosować własną grę do ustawienia partnerów i przeciwnika.</li> <li>12. Stosuje proste schematy taktyczne w czasie zajęć.</li> <li>13. Wykorzystuje wiązanie młynowe do tworzenia maula ofensywnego.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Potrafi wykonać podanie na dużą odległość w sytuacji meczowej.</li> <li>1. Umie kopnąć piłkę z drop-goala.</li> <li>2. Potrafi kopnąć piłkę przez całe boisko.</li> <li>3. Wykonuje szarżę w czasie meczu odbierając piłkę przeciwnikowi.</li> <li>4. Skutecznie broni się przed szarżą w czasie spotkań.</li> <li>5. Stosuje schematy taktyczne i realizuje założenia przedmeczowe w czasie gry.</li> </ol>
--	--	---	--



## VIII. NABÓR I SELEKCJA

Warunkami przyjęcia kandydata do oddziału sportowego o profilu rugby są:

1. Bardzo dobry stan zdrowia potwierdzony badaniami lekarskimi.
2. Wykonanie Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Test należy przeprowadzić stosując się do instrukcji i sposobu wykonania prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Przeliczenia wyników uzyskanych w poszczególnych próbach na skalę punktową należy dokonać na podstawie tablic punktacyjnych sprawności fizycznej, wg wieku kalendarzowego (z uwzględnieniem płci).

### **Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej**

Zestaw testów składa się z 8 prób. Badania sprawności fizycznej zaleca się przeprowadzić w ciągu 2 dni, przy czym próby 1, 2, 3 w pierwszym, zaś 4, 5, 6, 7, 8 - w drugim dniu. Jeśli cały test stosuje się w ciągu jednego dnia, wskazane jest, aby wytrzymałość mierzyć na końcu. Ze sposobem wykonania poszczególnych prób należy dokładnie zapoznać badanego, bezpośrednio przed ich właściwym wykonaniem. Badany powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju (krótkie spodenki, koszulka, tenisówki), po dokładnej rozgrzewce. Wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone ściśle według instrukcji.

#### **1. Bieg 50 m - próba szybkości biegowej:**

a) wykonanie

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

b) pomiar

Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.

c) 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

czasomierze, lista badanych.

#### **2. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):**

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.

### **3. Bieg wytrzymałościowy - próba wytrzymałości:**

1000 m - dla mężczyzn i chłopców powyżej 12 lat 800 m - dla kobiet i dziewcząt powyżej 12 lat 600 m - dla dzieci do 12 lat

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał "start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.

b) pomiar

Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy

c) uwagi

Bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych -względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

d) sprzęt i pomoce

czasomierze, lista badanych

### **4. Pomiar dynamometryczny siły dłoni:**

a) wykonanie

Badany ściska dynamometr dłoniowy ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała.

b) pomiar

Siła dłoni mierzona jest w kilogramach. Liczy się pomiar lepszy z dwóch prób.

c) uwagi

Dynamometr powinien być dopasowany do wielkości dłoni tak, aby drugie stawy palców mieściły się na jego ręczce. Wymachy ręką w czasie pomiaru są niedozwolone, gdyż może to zmienić wartość wyniku. Wykonaniu próby powinna towarzyszyć pełna koncentracja psychiczna, ponieważ pomiar musi być odzwierciedleniem maksymalnej siły dłoni testowanego.

d) sprzęt i pomoce

dynamometr dłoniowy, magnezja, lista badanych.

### **5. Wytrzymanie w zwisie na drążku - próba siły rąk i barków:**

a) wykonanie

Z przestawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokości barkowa Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

b) pomiar

Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund w wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

c) uwagi

Drażek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

d) sprzęt i pomoce

drażek lub poręcz, krzesło, magnezja.

## **6. Bieg zwinnościowy:**

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

b) pomiar

Próbie wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

c) uwagi

Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

d) sprzęt i pomoce

czasomierz, dwa klocki o wymiarach 5x5x5 cm, półkole.

## **7. Skłony w przód z leżenia tyłem przez 30 s - próba siły mięśni brzucha:**

a) wykonanie

Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) pomiar

Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

c) uwagi

Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

d) sprzęt i pomoce

mata, czasomierz.

## **8. Skłon tułowia w przód - próba gibkości:**

a) wykonanie

Badany staje na taborecie tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu do taboretu podziałce.

b) pomiar

Próbie 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.

*Tabele punktowe znajdują się w ostatniej części programu.*

3. Pisemna zgoda rodziców/opiekunów prawnych na uczęszczanie do oddziału sportowego

4. Uzyskanie łącznie odpowiedniej liczby punktów za:

- oceny z zajęć edukacyjnych na świadectwie ukończenia szkoły
- wyniki uzyskane na teście sprawnościowym

Test należy przeprowadzić stosując się do instrukcji i sposobu wykonania prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Przeliczenia wyników uzyskanych w poszczególnych próbach na skalę punktową należy dokonać na podstawie tablic punktacyjnych sprawności fizycznej, wg wieku kalendarzowego (z uwzględnieniem płci). Liczba punktów wymagana do zaliczenia próby sprawności fizycznej (tzw. dolna granica kwalifikacji) wynosi 350 pkt.

## **IX. KONTROLA PROCESU SZKOLENIOWEGO KLASY IV-VIII**

### **STRATEGIA OCENIANIA UCZNIA**

Efektywność w osiąganiu celów kształcenia w dużym stopniu zależy od motywujących sposobów oceniania ucznia.

Ocena skuteczności procesu szkolenia sportowego jest ważna zarówno z punktu widzenia nauczyciela jak i ucznia.

Strategię oceniania należy tak ukierunkować, aby wdrażać ucznia do samokontroli i samooceny.

### **NARZĘDZIA I CZĘSTOTLIWOŚĆ POMIARU**

<b>Narzędzia</b>	<b>Częstotliwość</b>
Test sprawności fizycznej ukierunkowanej	3 x w semestrze
Sprawdziany umiejętności techniczno-taktycznych. Test sprawności specjalnej.	3 x w semestrze
Sprawdziany wiedzy teoretycznej z rugby	1 x w semestrze

## Testy sprawności ukierunkowanej:

Bieg na dystansie 60 m;

Bieg na dystansie 300 m;

Skok w dal z miejsca;

### Bieg na dystansie 60 m. Dziewczeta

Klasa	Ocena celująca minimum (sek.)	Ocena bardzo dobra minimum (sek.)	Ocena dobra minimum (sek.)	Ocena dostateczna minimum (sek.)	Ocena dopuszczając a minimum (sek.)	Ocena niedostateczna minimum (sek.)
IV SP	10,2	10,7	11,2	11,7	12,1	12,5
V SP	10,0	10,5	11,0	11,5	11,9	12,3
VI SP	9,6	10,1	10,6	11,1	11,5	11,9
VII SP	9,4	9,9	10,4	10,9	11,3	11,8
VIII SP	9,3	9,8	10,3	10,8	11,2	11,6

### Bieg na dystansie 60 m. Chłopcy

Klasa	Ocena celująca minimum (sek.)	Ocena bardzo dobra minimum (sek.)	Ocena dobra minimum (sek.)	Ocena dostateczna minimum (sek.)	Ocena dopuszczając a minimum (sek.)	Ocena niedostateczn a minimum (sek.)
IV SP	9,9	10,3	10,7	11,1	11,5	11,9
V SP	9,6	10,1	10,6	11,0	11,4	11,8
VI SP	9,2	9,7	10,2	10,7	11,1	11,5
VII SP	8,6	9,2	9,6	10,3	10,8	11,2
VIII SP	8,4	8,9	9,4	9,9	10,4	10,8

### Bieg na dystansie 300 m. Dziewczeta

Klasa	Ocena celująca minimum (min)	Ocena bardzo dobra minimum (min)	Ocena dobra Minimum (min)	Ocena dostateczna minimum (min)	Ocena dopuszczająca minimum (min)	Ocena niedostateczna minimum (min)
IV SP	1:02	1:07	1:12	1:21	1:28	1:40
V SP	0:58	1:02	1:08	1:16	1:22	1:34
VI SP	0:56	1:01	1:06	1:12	1:16	1:26
VII SP	0:54	0:59	1:04	1:10	1:14	1:22
VIII SP	0:51	0:55	1:02	1:07	1:12	1:20

### Bieg na dystansie 300 m. Chłopcy

Klasa	Ocena celująca minimum (min)	Ocena bardzo dobra minimum (min)	Ocena dobra minimum (min)	Ocena dostateczna minimum (min)	Ocena dopuszczająca minimum (min)	Ocena niedostateczna minimum (min)
IV SP	0:58	1:03	1:10	1:18	1:26	1:36
V SP	0:56	1:00	1:04	1:12	1:20	1:30
VI SP	0:54	0:58	1:02	1:10	1:14	1:24
VII SP	0:52	0:56	1:00	1:08	1:12	1:20
VIII SP	0:48	0:52	0:58	1:04	1:10	1:18

#### **Skok w dal z miejsca. Dziewczęta**

Klasa	Ocena celująca minimum (cm)	Ocena bardzo dobra minimum (cm)	Ocena dobra minimum (cm)	Ocena dostateczna minimum (cm)	Ocena dopuszczająca minimum (cm)	Ocena niedostateczna minimum (cm)
IV SP	173	164	154	145	126	107
V SP	188	178	165	155	134	113
VI SP	195	188	178	165	145	125
VII SP	202	195	182	175	152	130
VIII SP	209	200	186	180	160	142

#### **Skok w dal z miejsca. Chłopcy**

Klasa	Ocena celująca minimum (cm)	Ocena bardzo dobra minimum (cm)	Ocena dobra minimum (cm)	Ocena dostateczna minimum (cm)	Ocena dopuszczająca minimum (cm)	Ocena niedostateczna minimum (cm)
IV SP	180	172	164	155	135	125
V SP	190	180	170	160	140	125
VI SP	210	188	178	170	150	132
VII SP	220	200	185	178	158	140
VIII SP	235	215	192	182	164	148

*Testy sprawności specjalnej:*

*Test Polskiego Związku Rugby, przeprowadzany w klasach VII-VIII – w załączniku XV.II.*

## **X. PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW**

Do osiągnięcia zamierzonych celów należy stosować następujące procedury:

- Organizować i prowadzić zajęcia z zachowaniem wszelkich środków bezpieczeństwa.
- Podczas zajęć wprowadzać atmosferę zabawy, radości i swobody.
- Wykorzystywać do zajęć wszystkie dostępne środki treningowe.
- Jak najwięcej zajęć prowadzić na świeżym powietrzu.

- Stosować różnorodne środki dydaktyczne, włącznie z prezentacjami i filmami szkoleniowymi.
- Opierać realizację treści programowych na potrzebach uczniów.
- Stosować treści ze wszystkich modułów programowych tj.: diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego, Trening zdrowotny, Sporty całego życia i wypoczynek, Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista, Sport, Edukacja Zdrowotna, Szkolenie sportowe z rugby.
- Stosować różnorodne metody, ze szczególnym uwzględnieniem metod kreatywnych i usamodzielniających.
- Indywidualnie podchodzić do każdego ucznia.
- Eksponować mocne strony ucznia.
- Otoczyć opieką uczniów o niższej sprawności i mniejszych umiejętnościach.
- Nauczyć ucznia samokontroli i samooceny własnej sprawności, umiejętności, wiedzy, zachowań i postaw.
- Stworzyć warunki do samorealizacji ucznia powierzając mu funkcje: zawodnika, sędziego, kibica, organizatora, inicjatora ćwiczeń, prowadzącego część lekcji.
- Umożliwić uczniom uczestnictwo w różnych formach aktywności ruchowej.
- Zapewnić możliwość udziału w rozgrywkach rugby na szczeblu ogólnopolskim oraz możliwość konfrontacji z zawodnikami z innych krajów.
- Umożliwić dostęp do oglądania w formie audiowizualnej rugby na najwyższym światowym poziomie.
- Zapewnić możliwość udziału w widowiskach sportowych w najwyższych klasach rozgrywkowych.
- Współpracować z klubem sportowym, w którym działa sekcja rugby, wykorzystując jego bazę sportową i zaplecze środków dydaktycznych oraz wiedzę i doświadczenie osób związanych z klubem.

## **XI. KONCEPCJA EWALUACJI PROGRAMU**

Ewaluacja będzie służyła pozyskaniu informacji zwrotnej dotyczącej wszystkich obszarów pracy z programem. Pozwoli na wprowadzenie stosownych poprawek, uzupełnień lub zmian w realizacji programu na kolejnych jego etapach lub w kolejnych rocznych cyklach realizacji.

Ewaluacja częściowa będzie dokonywana w trakcie realizacji programu. Będzie polegała na przeprowadzeniu rozmów z uczestnikami lekcji. Jej wynikiem będzie bieżąca korekta treści nauczania w celu większego dostosowania do aktualnych oczekiwań uczniów.

Ewaluacja końcowa (całościowa) zostanie przeprowadzona po zakończeniu jednego pełnego cyklu programu, czyli po zakończeniu roku szkolnego. Zakłada się użycie narzędzia ewaluacyjnego jakim jest ankieta (karta ewaluacji), zawierająca pytania otwarte i zamknięte. Na podstawie uzyskanych informacji zwrotnych prowadzący program będzie mógł wprowadzić stosowane zmiany zarówno w teoretycznej jak i praktycznej części programu.

Systematyczne rejestrowanie i analizowanie informacji o procesach edukacyjnych oraz stopniu realizacji zadań jest konieczne do oceny przydatności i atrakcyjności programu nauczania. Koncepcja ewaluacyjna niniejszego programu przedstawia się następująco:

Obiekt	Obszar badań	Narzędzia badawcze	Częstotliwość badania
UCZEŃ	atrakcyjność, efektywność i realizacja zadań programowych	- ankieta	1 x w roku
		- obserwacja uczniów	na bieżąco
		- rozmowy z uczniami	na bieżąco
		- zawody sportowe	wg kalendarza rozgrywek
		- wyniki sprawdzianów i testów	wg planu pracy
RODZIC	atrakcyjność i wpływ na ucznia	- rozmowy z rodzicami	1 x w miesiącu (konsultacje)
		- ankieta	1 x na 3 lata (na koniec edukacji ucznia)
NAUCZYCIEL	realizacja założeń programowych	- samoocena	1 x w roku

## XII. ZAKOŃCZENIE

Celem nadrzędnym jest przygotowanie młodych zawodników do rywalizacji na najwyższym krajowym, a w późniejszym czasie nawet i światowym poziomie. Ponadto ma on pomóc wdrożyć młodzież do uprawiania sportu wyczynowego. Program ma posłużyć szkołom w utworzeniu oddziałów sportowych o profilu rugby. Pozytywny wpływ wysiłku fizycznego na młody organizm i kształtowanie charakteru człowieka poprzez sport, powinny przynieść zamierzone rezultaty.

Młodzież uprawiająca sport jest zdrowsza i odporniejsza psychicznie. Lepiej przechodzi przez okres dojrzewania, łatwiej radzi sobie ze stresem i jest bardziej samodzielna. Marzeniem każdego trenera jest wychowanie MISTRZA, ale satysfakcję sprawia nam również inspirowanie młodych ludzi do świadomego uczestnictwa w zajęciach sportowych.



### **XIII. BIBLIOGRAFIA**

1. ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej.
2. Sozański H. (pod redakcją), *Podstawy teorii treningu sportowego*, Warszawa 1999.
3. Komorowska H., *O programach prawie wszystko*, Warszawa 1999.
4. Gużyński M., Piotr Januchta, Ilona Gabryel-Januchta. *Program wychowania fizycznego dla oddziału Sportowego o Profilu Unihokeja w Klasach IV-VIII Szkoły Podstawowej*, Warszawa 2017.
5. Makaruk H., *Zasady opracowywania wieloletnich programów szkoleniowych dla oddziałów i szkół Sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego*, Warszawa 2017.
6. Powała-Niedźwiecki M., (pod redakcją), *Rugby dla najmłodszych*, Warszawa 2006.
7. Powała-Niedźwiecki M., *Mini rugby 2*, Lublin 2007.
8. Powała-Niedźwiecki M., Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne nr 6-7/2003, *Inicjacja rugby w szkole*.
9. Powała-Niedźwiecki M., Kotko S., Winiarczyk D., *Autorski program nauczania wychowania fizycznego dla klas I-IV technikum do użytku w Lubelskim Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego im. K.K. Baczyńskiego*, Lublin 2015.
10. Skrzyński A., *Wdrażanie do aktywności fizycznej w szkole i w życiu codziennym poprzez systematyczne uczestnictwo w zajęciach szkolnych wychowania fizycznego z elementami rugby. Program wychowania fizycznego dla klas IV-VI szkoły podstawowej*. Gdynia 2010

### **XIV. AUTORZY POROGRAMU**

Maciej Powała-Niedźwiecki

- mgr wychowania fizycznego
- nauczyciel dyplomowany w Lubelskim Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Lublinie
- wieloletni trener kadry narodowej juniorów i seniorów w rugby
- wieloletni Kierownik Wyszkożenia Polskiego Związku Rugby
- autor wielu publikacji metodycznych o rugby

Artur Mrowicki

- mgr pedagogiki – specjalność wychowanie fizyczne i zdrowotne
- nauczyciel dyplomowany
- trener rugby

Jacek Zalejarz

- mgr wychowania fizycznego
- wieloletni Trener grup młodzieżowych w KS Budowlani Lublin
- Kierownik Wyszkożenia Polskiego Związku Rugby

## XV. ZAŁĄCZNIKI

### XV.1. MTSF - tabela punktacyjna wiek 9 lat

#### DZIEWCZĘTA 9 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Sila dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Sklon tulowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	7,0	209	91	28		9,2		
99		208					40	
98		207	92			9,3		25
97		206						
96	7,1	205	93			9,4		
95		204					39	
94		203	94	27		9,5		
93		202						
92	7,2	201	95			9,6		24
91		200					38	
90		199	96			9,7		
89	7,3	198	97	26				
88		197	98			9,8	37	
87		196	99					23
86	7,4	195	100			9,9		
85		194					36	
84		193	103	25		10,0		
83	7,5	192					35	22
82		191	106			10,1		
81	7,6						34	
80		188	109	24	60	10,2		21
79	7,7		112		58	10,3	33	
78		185	115		56	10,5		20
77	7,8		118	23	53	10,6	32	19
76		182	121		50	10,7		
75	7,9	180	124		47	10,9	31	18
74		178	127	22	45	11,0		17
73	8,0	176	130		42	11,1	30	
72		174	133	21	39	11,2		16
71	8,1	172	136		36	11,4	29	
70	8,2	170	139	20	34	11,5		15
69	8,3	168	142		32	11,6	28	14
68	8,4	166	145		31	11,7		
67	8,5	164	148	19	29	11,9	27	13
66	8,6	162	151		27	12,0		12
65	8,7	160	154	18	25	12,1	26	
64	8,8	158	157		23	12,2		11
63	8,9	156	160		21	12,4	25	
62	9,0	154	164	17	20	12,5		10
61	9,1	152	167		18	12,6	24	9
60	9,2	150	170	16	16	12,7		
59	9,3	148	173		15	12,9	23	8
58	9,4	146	176	15	13	13,0		
57	9,6	144	179		12	13,1	22	7
56	9,7	142	182	14	11	13,2		6

55	9,8	140	186		10	13,3	21	
54	9,9	138	189	13	8	13,5		5
53	10,1	136	192		6	13,6	20	
52	10,2	134	195	12	5	13,7		4
51	10,3	132	198		3	13,9	19	3
50	10,4	130	201		2	14,0		
49	10,5	128	204	11		14,1	18	2
48	10,6	126	207		1	14,3		1
47	10,8	124	211			14,4	17	
46	10,9	122	214	10		14,5		0
45	11,0	120	217			14,6	16	- 1
44	11,2	118	220	9		14,8		
43	11,3	116	223			14,9	15	- 2
42	11,4	114	226	8		15,0		
41	11,5	112	229			15,1	14	- 3
40	11,6	110	232			15,2		- 4
39	11,7	108	236	7		15,4	13	
38	11,8	106	239			15,5		- 5
37	11,9	104	242	6		15,6	12	- 6
36	12,0	102	245			15,8		
35	12,1	100	248			15,9	11	- 7
34	12,2	98	251	5		16,0		
33	12,3	96	254			16,1	10	- 8
32	12,4	94	257	4		16,3		- 9
31	12,5	92	260			16,4	9	
30	12,6	90	263	3		16,5		- 10
29	12,7	88	266			16,6	8	- 11
28	12,8	86	269			16,8		
27	12,9	84	272	2		16,9	7	- 12
26	13,0	82	275					
25	13,1	80	278			17,0	6	- 13
24	13,2	78	281					- 14
23	13,3	76	284	1		17,1	5	- 15
22	13,4	74	287					
21	13,5	72	290			17,2	4	- 16
20	13,6	70	293					- 17
19	13,7		296				3	
18		67	298			17,3		- 18
17	14,0		300				2	
16		64	302					- 19
15	14,3	62	304			17,4	1	
14		60	306					- 20
13	14,4	58	308					
12		57	310			17,5		- 21
11	14,5	56	312					
10		55	314					- 22
9	14,6	54	316			17,6		
8		53	318					- 23
7	14,7	52	319					
6		51	320			17,7		- 24
5	14,8	50	321					
4		49	322					- 25
3	14,9	48	323			17,8		
2		47	324					- 26
1	15,0	46	325					

## CHŁOPCY 9 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Sila dloni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Sklon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,3	216					41	
99			96	32		9,0		25
98		215						
97								
96	6,4	214	97			9,1		
95							40	
94		213						24
93	6,5		98	31		9,2		
92		212						
91		211	99				39	
90	6,6	210				9,3		23
89		209	100					
88		208	101	30		9,4	38	
87	6,7	207	102					22
86		206	103			9,5		
85	6,8	205	104				37	21
84				29		9,6		
83	6,9	202	107				36	20
82						9,7		
81	7,0	199	110	28	60		35	19
80	7,1	197			59	9,8		
79	7,2	195	113	27	58	9,9	34	18
78	7,3	193			56	10,0		17
77	7,4	191	116	26	54	10,1	33	
76	7,5	189			52	10,3		16
75	7,6	187	119	25	50	10,4	32	
74	7,7	185	121		48	10,5		15
73	7,8	183	123		47	10,6	31	14
72	7,9	181	125	24	46	10,8		
71	8,0	179	127		45	10,9	30	13
70	8,1	177	130	23	44	11,0		12
69	8,2	175	133		43	11,2	29	
68	8,3	173	136	22	41	11,3		11
67	8,4	171	139		39	11,4	28	
66	8,5	169	142	21	37	11,6		10
65	8,6	167	145		35	11,7	27	9
64	8,7	165	148		33	11,8		
63	8,8	163	151	20	31	11,9	26	8
62	8,9	161	154		29	12,1		
61	9,0	159	157	19	27	12,2	25	7
60	9,1	157	160		25	12,3		6
59	9,2	155	163	18	23	12,5	24	
58	9,3	153	166		21	12,6		5
57	9,4	151	169	17	20	12,7	23	4
56	9,5	149	172		19	12,9		
55	9,6	147	175	16	18	13,0	22	3
54	9,7	145	178		17	13,1		
53	9,8	143	181	15	16	13,2	21	2
52	9,9	141	184		15	13,4		
51	10,0	139	187	14	14	13,5	20	1
50	10,1	137	190		13	13,6		0

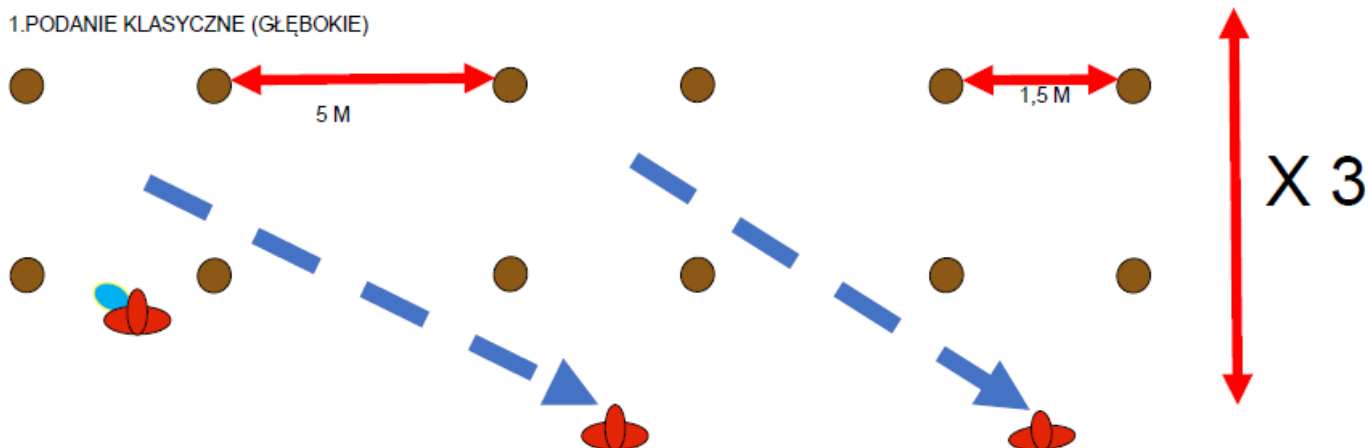
49	10,2	135	193	13	12	13,8	19	
48	10,3	133	196		11	13,9		- 1
47	10,4	131	199	12	10	14,0	18	
46	10,5	129	202			14,2		- 2
45	10,6	127	205	11	9	14,3	17	- 3
44	10,7	125	208			14,4		
43	10,8	123	211	10	8	14,5	16	- 4
42	10,9	121	215			14,7		
41	11,0	119	219	9	7	14,8	15	
40	11,1	117	223			14,9		- 6
39	11,2	115	228	8	6	15,1	14	
38	11,3	113	232			15,2		- 7
37	11,4	111	235	7	5	15,3	13	- 8
36	11,5	109	238			15,5		
35	11,6	107	241	6	4	15,6	12	- 9
34	11,7	105	245			15,7		
33	11,8	103	249	5	3	15,8	11	- 10
32	11,9	101	252			16,0		- 11
31		99	256	4		16,1	10	
30	12,0	97	259		2	16,2		- 12
29		95	262	3		16,4	9	- 13
28	12,1	93	266			16,5		
27		91	269	2	1	16,6	8	-14
26	12,2	89	273			16,8		
25		87	276	1		16,9	7	- 15
24	12,3	85	278			17,0		- 16
23		83	280			17,1	6	
22	12,4	81	282			17,2		- 17
21			284					- 18
20	12,5	78	286			17,3	5	
19			288					- 19
18	12,6	75	290			17,4		
17			292				4	- 20
16	12,7	72	294			17,5		- 21
15		71	296					
14	12,8	70	298				3	- 22
13		69	300			17,6		
12		68	301					- 23
11	12,9		302				2	
10		67	303			17,7		
9			304					- 24
8	13,0	66					1	
7			305			17,8		
6		65						- 25
5			306					
4	13,1	64				17,9		
3			307					- 26
2								
1								

## XV.2. Test umiejętności rugby

Określenie poziomu umiejętności rugby dla uczniów klas VII-VIII w poniższych próbach wg arkusza punktacji.

Ma na celu wyłonienie lub poprawienie obrazu zawodnika w fundamentalnych umiejętnościach rugby wraz z ogólną sprawnością

### 1. PODANIE KLASYCZNE (GŁĘBOKIE)



Start z pozycji stojącej, zawodnik wbiegający do kwadratu podaje piłkę klasycznie do partnera w biegu. Podana piłka musi znaleźć się przed następnym kwadratem do wbiegającego partnera. Ocena zawodników będących w środku pod względem poprawności chwytu, ciągłości podania i celności.

Najczęściej popełniane błędy:

- podanie łbem
- podanie za plecy (podanie nie zaliczone), błędnie trafione miejsca spotkania piłki i zawodnika, brak celności.

### 2. POZYCJONOWANIE



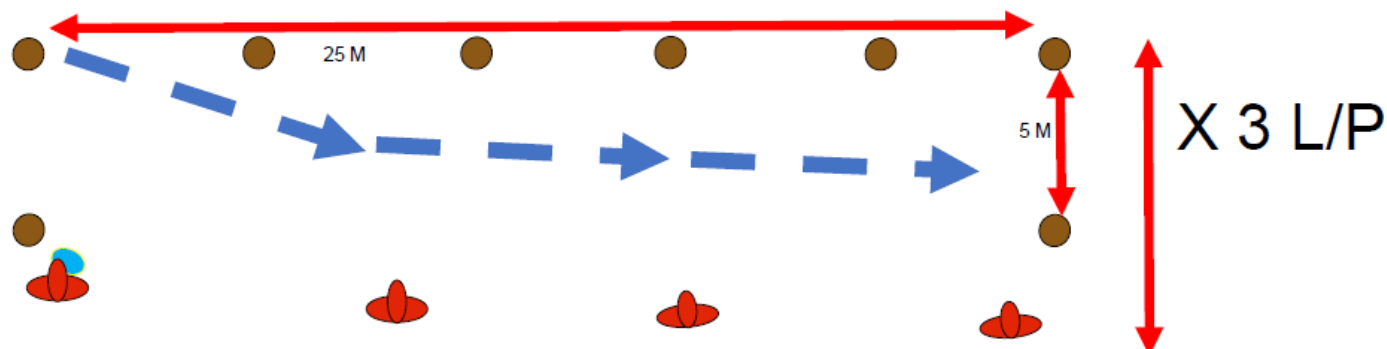
X 1

zawodnik przemieszcza się do przodu z zachowaniem kątów w stawie biodrowym i kolanowym (105-120 stopni) w fazie wyjściowej, fazie atakującej złamany kąt 90 stopni nie więcej niż 70 stopni.

Test łącznie wynosi 40m odległości 2 x 20m bez przerwy. Najczęściej popełniane błędy:

- zawodnicy nie utrzymują prostych pleców
- zadzierają głowę do góry
- odwodzą kolano na zewnątrz
- podciągają kolano do klatki piersiowej
- odrywają stopę podnosząc ją zbyt wysoko

### 3. PODANIE ROTACYJNE W PEŁNYM BIEGU (PŁASKIE) - ZAWODNICY ATAKU



Start z pozycji stojącej, zawodnik wbiegający do prostokąta podaje piłkę rotacyjnie do partnera w pełnym biegu (ocena zawodników w środku pola). Piłka i zawodnicy muszą znajdować się w prostokącie względem chwytu, ciągłości podania jak i celności. .

Najczęściej popełniane błędy:

- podanie lobem, chwyt piłki przed sobą
- podanie za plecy (podanie nie zaliczone), błędnie trafione miejsca spotkania piłki i zawodnika, brak celności
- zbieganie w kierunku partnera

### KONTROLA PIŁKI Z PREZENTACJĄ.



Start z pozycji stojącej, zawodnik rozpoczyna start liczonego czasu w momencie oderwania ręki od słupka. Po stracie zawodnik podnosi piłkę znajdującą się pięć metrów od linii startu. Po minięciu 10 metra zawodnik odkłada piłkę po wcześniejszym przetoczeniu (raz lewa, raz prawa strona) się i prezentuje piłkę jak

najszybciej w stronę startu, po czym wstaje podnosi piłkę i odkłada ją na piątym metrze dobiegając do słupka, powtarza tę czynność 5 razy, każdy błąd w odłożeniu lub prezentacji piłki kosztuje go 3 dodatkowe sekundy.

Najczęściej popełniane błędy:

- podnoszenie, odkładanie i prezentacja piłki jest niedokładna co powoduje wypadanie piłki do przodu.

### XV.3. Arkusz ocen test umiejętności rugby

#### 1. PODANIE KLASYCZNE

STRONA	X/	X/	X/
LEWA			
PRAWA			

Każde poprawne 5pkt. łącznie można uzyskać 15pkt.

#### 2. POZYCJONOWANIE (MŁYNARZE)

POWTÓRZENIA	PRECYZJA
KĄTY	
KOLANO	
PLECY/GŁOWA	

Każde poprawne 5pkt łącznie można uzyskać 15pkt.

#### 3. PODANIE ROTACYJNE PŁASKIE (ATAK)

ATAK X 3	X/	X/	X/
PRAWA			
LEWA			

Za każde celne podanie 5 pkt

#### 4. KONTROLA PIŁKI Z PREZENTACJĄ (ROLOWANIE)

POWTÓRZENIA/BŁĘDY	CZAS /S
X5	
+ 3s ILOŚĆ:	
TOTALNY CZAS	

40s=10PKT czas wyjściowy, wszystko powyżej 40s punktacja zmniejsza się o ilość s, 1s+1pkt



### XV.3. przykładowe konspekty lekcji WF z elementami rugby.

1.

Temat: wyścigi rzędów

Miejsce: sala gimnastyczna

Klasa V (szkoła podstawowa)

Ilość ćwiczących: 20

Przyrządy i przybory: piłki do rugby szt 4, materace, chorągiewki.

Część lekcji	Treść	Czas	Uwagi
Wstępna	1. Czynności organizacyjno-porządkowe – zbiórka - spr. Obecności - podanie tematu lekcji	3	
	2. Zabawa ożywiająca - gra w „piłkę chińską” piłka do rugby	5	
	3. Ćwiczenia kształtujące w marszu i miejscu	8	
Główna	4. Wyścigi rzędów - sztafeta z piłką trzymaną oburącz w obie strony z przekazaniem piłki z ręki do ręki - sztafeta jak wyżej z przekazaniem piłki podaniem z 2-3 metrów - jeden ćwiczący znosi piłkę w określone miejsce, drugi przynosi i przekazuje przez podanie (położeni piłki na ziemi, włożenie do ręki) kolejnemu ćwiczącemu - sztafeta z piłką w biegu slalomem między rozstawionymi chorągiewkami - sztafeta z piłką trzymaną oburącz z przewrotem w przód na materacu - sztafeta jak wyżej, ale w jedną stronę przewrót w przód w drugą w tył - piłka tunelu, grupa, ustawiona w rozkroku jeden z drugim, na odległość ramion, piłka przekazywana między nogami ze skłonem w przód, ostatni przebiega na początek grupy - jak wyżej, ale podanie piłki oburącz górą, nad głowami	20	Zwracać uwagę na przekładanie piłki w rękę dalszą od chorągiewki W czasie przewrotów piłka trzymaną oburącz
Końcowa	5. Ćwiczenia oddechowe z wykorzystaniem ruchu ramion	5	
	6. Czynności organizacyjno porządkowe, zbiórka, podsumowanie zajęć, wyróżnienie najlepszych, pożegnanie	3	

2.

Temat: gry i zabawy z piłką do rugby elementami siły

Miejsce: sala gimnastyczna

Klasa V (szkoła podstawowa)

Ilość ćwiczących: 20

Przyrządy i przybory: piłki do rugby szt 4,

Część lekcji	Treść	Czas	Uwagi
Wstępna	1. Czynności organizacyjno-porządkowe – zbiórka - spr. Obecności - podanie tematu lekcji	3	
	2. Zabawa ożywiająca - gra w piłkę nożną piłka do rugby	5	
	3. Ćwiczenia kształtujące w marszu i miejscu	5	
Główna	4. Odbierz piłkę (jeden z zawodników trzyma piłkę oburącz, drugi stara się mu ją wyrwać)  5. Rozerwij (drużyna, 4-5 zawodników, łapie się ręce, barki i mocno trzyma, druga stara się rozerwać grupę rywali)  6. Wypchnij z koła (jedna drużyna znajduje się na określonym, terenie, trzymając piłkę, druga stara się wypchnąć poza linię boczną rywali) Odmiany: bez piłki, z piłką 7. Gra w 5 podań	20	Czas ćwiczenia 30 sekund, tylko w pozycjach wysokich  Wygrywa ta drużyna, która pierwsza „rozerwie” grupę przeciwnika Wygrywa drużyna, która wykona zadanie szybciej
Końcowa	7. Zabawa uspakajająca 8. Ćwiczenia korektywne 9. Czynności organizacyjno-porządkowe, zbiórka, podsumowanie zajęć, wyróżnienie najlepszych, pożegnanie	9	

3.

Temat: doskonalenie podań piłki

Miejsce: boisko szkolne

Klasa IV (szkoła podstawowa)

Ilość ćwiczących: 20

Przyrządy i przybory: piłki do rugby

Część lekcji	Treść	Czas	Uwagi
Wstępna	1. Czynności organizacyjno-porządkowe – zbiórka - spr. Obecności - podanie tematu lekcji 2. Zabawa ożywiająca - berek z podaniem piłki 3. Ćwiczenia kształtujące z piłkami do rugby	3  5 5	
Główna	4. Podanie piłki w marszu, truchcie, biegu w dwójkach i trójkach 5. Podanie piłki w biegu z zabiegnięciem za ostatniego zawodnika 6. Podanie piłki biegu z zabiegnięciem za każdego zawodnika 7. „10” podań (drużyna posiadająca piłkę podaje między sobą, z piłką nie wolno biegać, rywale starają się piłkę przejąć) 8. Gra szkolna – „paryżanka”	25	Punkt zdobywa zespół, który wykona 10 kolejnych podań, można zwiększać ilość podań (przy większym zaawansowaniu technicznym ćwiczących)
Końcowa	9. Zabawa uspakajająca 10. Czynności organizacyjno-porządkowe, zbiórka, podsumowanie zajęć, wyróżnienie najlepszych, pożegnanie	7	

Przykładowy mikro-cykl tygodniowy

Grupa: młodzik (VIII klasa szkoły podstawowej ).

Okres: startowy

Dzień tygodnia	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Zadanie główne	Odnova biologiczna	Elementy siły i wytrzymałości ogólne (podtrzymanie)	Elementy wytrzymałości specjalnej	Elementy motoryki na bazie zadań techniczno-taktycznych	Elementy szybkości	Zawody	Dzień wolny
Zadanie dodatkowe techniczno-taktyczne	Doskonalenie techniki indywidualnej	Współdziałanie w formacjach (młyna i ataku)	Gry szkolne, gry uproszczone	Doskonalenie techniki indywidualnej, zespołowej, taktyki	Taktyka		