

Zatwierdzam.

19.07.17

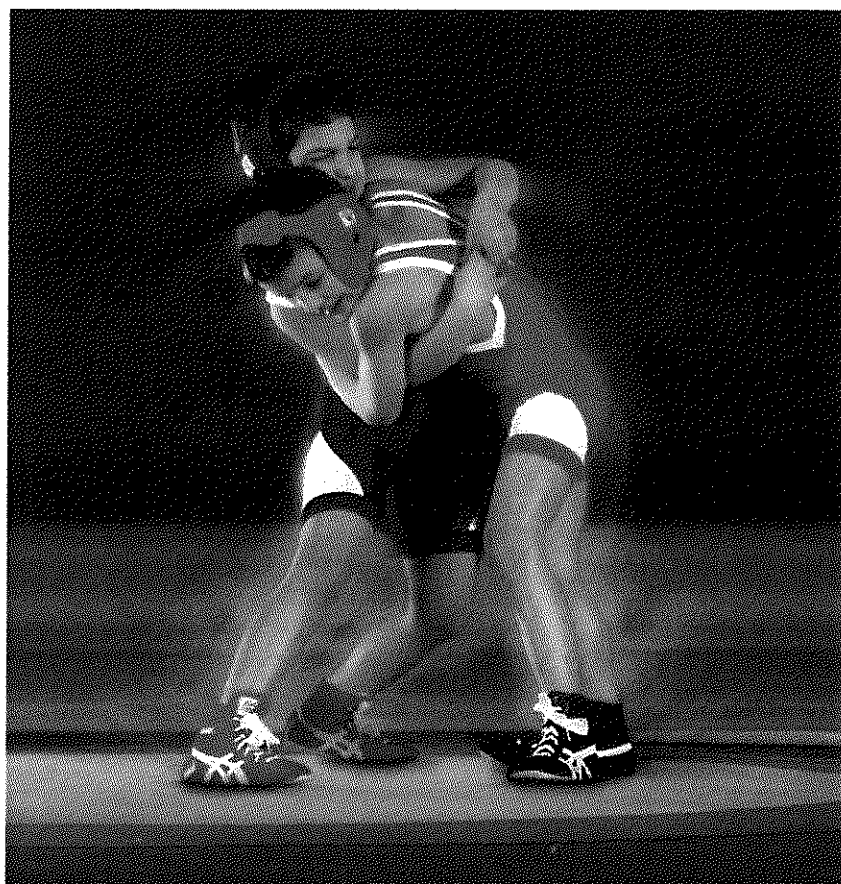
PODSZEFETAKZ STANU

Jan Widera

Polski Związek Zapasniczy



ZAŁOŻENIA PROGRAMU I TREŚCI SZKOLENIA DLA KLAS SPORTOWYCH W ZAPASACH NA POZIOMIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ



Opracował : trener Jan Godlewski
Współpraca : mgr Elżbieta Garmulewicz, mgr Tomasz Garczyński,
mgr Karol Łebkowski

SPIS TREŚCI

I. PODSTAWA PROGRAMOWA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH W KLASACH IV - VIII

II. PROPOZYCJA PROGRAMU SZKOLENIA DLA ZAPASNICZYCH KLAS SPORTOWYCH NA POZIOMIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ

- 1. WSTĘP – Charakterystyka dyscypliny**
- 2. WYMIAR GODZIN**

III. ZAŁOŻENIA PROGRAMU I TREŚCI SZKOLENIA DLA KLAS SPORTOWYCH W ZAPASACH NA POZIOMIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ

IV. ZADANIA NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA

- 1. ETAP SZKOLENIA UKIERUNKOWANY I**
- 2. ETAP SZKOLENIA UKIERUNKOWANY II**

V. PRZYKŁADY

VI. ZAŁĄCZNIKI

- **GRY I ZABAWY Z MOCOWANIEM DLA ZAPASÓW – Opracował trener Jan Godlewski**
- **ZESTAW ĆWICZEŃ Z PARTNEREM „ABC” - Opracował trener Jan Godlewski**
- **UWAGI METODYCZNE DO PRACY Z 12-14 LATAKAMI - Opracował trener Jan Godlewski**
- **PROPOZYCJE MIKROCYKLU TRENINGOWEGO - Opracował trener Jan Godlewski**
- **PROPOZYCJA PROGRAMU ZGRUPOWANIA FERIE 2017 - Opracował trener Jan Godlewski**
- **TESTY SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ I SPECJALNEJ - Opracował trener Jan Godlewski**

I. PODSTAWA PROGRAMOWA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

(Szkoła Podstawowa Klasy IV – VIII)

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
- III. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
- V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe

KLASA IV

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
- 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
- 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

Dziennik Ustaw – 186 – Poz. 356 s. 176

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- 2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- 3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
- 4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
- 5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
- 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
- 3) rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
- 4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
- 5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;

- 2) uczestniczy w mini-grach;
- 3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- 4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
- 5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
- 6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
- 7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
- 8) wykonuje marszobiegi w terenie;
- 9) wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
- 10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
- 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
- 3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
- 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
- 3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
- 4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

Dziennik Ustaw – 187 – Poz. 356 s. 177

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
- 2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
- 3) opisuje zasady zdrowego odżywiania;
- 4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
- 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

KLASY V i VI

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
- 2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
- 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- 2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
- 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
 - 2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
 - 3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
 - 4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
 - 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
 - 6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.
- Dziennik Ustaw – 188 – Poz. 356 s. 178

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
- 2) uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- 3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- 4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
- 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
- 6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
- 7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
- 8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- 9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- 10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- 11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- 13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- 14) przeprowadza fragment rozgrzewki.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- 3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;

4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;
- 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
- 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- 5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
Dziennik Ustaw – 189 – Poz. 356 s. 179
- 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

KLASY VII i VIII

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
- 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
- 2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
- 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
- 4) demonstrowuje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
- 5) demonstrowuje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
- 2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
- 3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- 4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);

- 5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
- 6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- 2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- 3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- 4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
- 5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
- 6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;

Dziennik Ustaw – 190 – Poz. 356 s. 180

- 7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- 8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- 9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- 10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
- 11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
- 12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- 2) omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- 5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
- 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Dziennik Ustaw – 191 – Poz. 356 s. 181

Klasy IV–VIII

Kompetencje społeczne. Uczeń:

- 1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
- 2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- 4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- 5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- 6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- 7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- 9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- 10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Warunki i sposób realizacji

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do realizacji celów kształcenia na danym etapie edukacyjnym.

W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie.

2. Aktywność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

Dziennik Ustaw – 192 – Poz. 356 s. 182

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego, począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, przez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.

4. Edukacja zdrowotna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości. Treści w tym bloku wzmacniają znaczenie aktywnego i zdrowego trybu życia w celu jak najdłuższego zachowania sprawności i zdrowia.

Kompetencje społeczne.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

Wychowanie fizyczne powinno być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie istotne są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym, również w okresie jesienno-zimowym. Szkoła w miarę możliwości powinna zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz kompetencji społecznych określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej.

Realizacja podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej z przedmiotu wychowanie fizyczne w bloku tematycznym edukacja zdrowotna powinna być dostosowana do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb) oraz do możliwości organizacyjnych szkoły. Warunkiem skuteczności realizacji tego bloku jest integrowanie treści z innymi przedmiotami, w tym np. biologią, wychowaniem do życia w rodzinie, wiedzą o społeczeństwie, edukacją dla bezpieczeństwa. Wymaga to współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów, współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną oraz z rodzicami. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty. Do realizacji treści nauczania przedmiotu wychowanie fizyczne, należy włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku edukacja zdrowotna.

W trosce o prawidłowy rozwój ucznia nie należy zapominać o działaniach szkoły wspomagających korygowanie i kompensowanie występujących u dzieci wad postawy.

II. PROPOZYCJA PROGRAMU SZKOLENIA DLA ZAPAŚNICZYCH KLAS SPORTOWYCH NA POZIOMIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ

1. WSTĘP - Charakterystyka dyscypliny

Zapasy są dyscypliną sportu, która idealnie wpływa na wszechstronny i harmonijny rozwój młodego człowieka.

Walki zapaśnicze charakteryzują się szybką zmianą pozycji, różnorodnością działań poprzez zaangażowanie wszystkich grup mięśniowych, wymagają od zawodnika koordynacji ruchowej na bardzo wysokim poziomie, jak również zwinności, gibkości, równowagi, siły w ścisłej korelacji z wytrzymałością i szybkością, a także cech wolicjonalnych chociażby takich jak waleczność czy konsekwencja w dążeniu do celu.

Zastosowanie treningu zapaśniczego u dzieci skutkuje doskonałym przygotowaniem ogólnym do uprawiania różnych dyscyplin sportu w wieku późniejszym.

Trening zapaśniczy dzieci i młodzieży ma swoją specyfikę i nie może być zmniejszoną kopią i powielac treści, metod oraz środków stosowanych w treningu dorosłych.

Trening dzieci i młodzieży jest pierwszym ogniwem łańcucha systemowego działań prowadzących do mistrzostwa sportowego w wieku dojrzałym. Jeżeli chcemy to mistrzostwo uzyskać powinniśmy ten etap wstępnego szkolenia poświęcić na poszukiwanie i pielęgnowanie talentów sportowych, a nie na maksymalną eksploatację młodocianych zawodników. Dzieci powinny bawić się uprawianiem sportu, uczyć się wygrywać, ale również przegrywać, uczyć się szacunku do przeciwnika i zawsze stosować w walce zasady „fair-play”.

Podczas zawodów i zgrupowań będą miały możliwość nawiązywania nowych kontaktów i przyjaźni, poznawania nowych miejsc, co z pewnością bardzo dobrze wpłynie na ich edukację i wychowanie. Odniosą również sukcesy sportowe, które działając na zasadzie „wzmocnienia pozytywnego” pozwolą im znaleźć w przyszłości swoje miejsce w dzisiejszym trudnym świecie.

2. WYMIAR GODZIN

W klasie sportowej tygodniowa liczba godzin wychowania fizycznego wynosi 10 godz. dydaktycznych,

- 6 godzin dydaktycznych ukierunkowanego na dyscyplinę
- 4 godziny dydaktyczne z podstawy programowej,

Opracowując treści szkolenia dla klas sportowych, nauczyciel/trener powinien korzystać z dwóch programów :

- Podstawy programowej określonej przez MEN
- Programu autorskiego według wytycznych Polskiego Związku Zapaśniczego

W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, widoczna jest personalistyczna koncepcja wychowania oraz koncepcja sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

Wychowanie fizyczne dla uczniów klas IV–VIII szkół podstawowych jest realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych i zajęć do wyboru przez ucznia, w tym: zajęć sportowych ukierunkowanych na zapasy, zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnej turystyki.

III. ZAŁOŻENIA PROGRAMU I TREŚCI SZKOLENIA DLA KLAS SPORTOWYCH W ZAPASACH NA POZIOMIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Etap szkolenia	Realizowany przez	Treści szkolenia
<p>Wstęp do szkolenia</p> <p>Rekrutacja do klas sportowych 8-9 lat</p> <p>klasa II – III szkoły podstawowej</p>	<p>Szkoła (w formie zajęć pozalekcyjnych) przy współpracy z klubem)</p>	<p>Etap ten ma na celu wyselekcjonowanie dzieci o odpowiednich zdolnościach psychofizycznych i przekazanie ich do szkolenia w systemie klas sportowych w kolejnym etapie edukacyjno-szkoleniowym. Predyspozycjami do uprawiania sportu zapaśniczego są zarówno zdolności motoryczne jak i uwarunkowania psychiczne (wolicjonalne), nawet z akcentem na te drugie, dlatego też rekrutacja na zasadzie egzaminu sprawnościowego nie zawsze spełnia swoje zadanie. Przez egzamin prawdopodobnie pomyślnie przebrną dzieci najsprawniejsze, które nie zawsze będą się charakteryzować walecznością, konsekwencją w dążeniu do celu, odpornością na stres związany z bezpośrednimi kontaktami z przeciwnikiem, pracowitością, dużym zaangażowaniem w trening itp.; Tygodniowy wymiar zajęć 2-3 razy po jednej godzinie zegarowej.</p> <p>Treści zajęć:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Gry i zabawy zwinnościowe z akcentem na niskie pozycje (czworaki, podpory itp.) ❖ Ćwiczenia w zwisach i podporach ❖ Gry i zabawy z mocowaniem ❖ Wyścigi i sztafety ❖ Rywalizacja drużynowa i indywidualna ❖ Ćwiczenia kształtujące całe ciało <p>Dzieci biorące systematycznie udział w tych zajęciach będą obserwowane przez nauczyciela-trenera, który będzie mógł ocenić ich zaangażowanie i predyspozycje do uprawiania sportu zapaśniczego.</p> <p>Praktyczne rady dla prowadzącego zajęcia z mocowaniem:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Partnerzy powinni być dobrani w miarę możliwości wagowo ❖ Wskazane są częste zmiany współćwiczących ❖ Zaczynamy od ćwiczeń-zabaw w pozycjach niskich (parter, siad, klęk), zabawy w pozycji stojącej wprowadzamy stopniowo w kolejnych programach zajęć ❖ Zabawy z mocowaniem zawsze muszą być poprzedzone zestawem ćwiczeń, które rozgrzeją wszystkie partie ciała – nie zapominać o mięśniach karku. (pady, ćwiczenia samoasekuracji) ❖ Przy pierwszych próbach zastosowania elementów mocowania podczas zajęć należy je zorganizować tak, aby tylko jedna para rywalizowała, a reszta grupy obserwowała i kibicowała, nauczyciel - trener może wtedy sędziować i przerwać zabawę w

		<p>przypadku zagrożenia, poza tym mocowanie z przeciwnikiem jest bardzo męczące i nie może trwać zbyt długo, odpowiedni odpoczynek zapewniają możliwość zmiany w parach.</p>
<p><u>Ukierunkowany I</u> 10-11 lat klasa IV – V</p>	<p>Szkoła (kl. sportowa) przy współpracy z klubem</p>	<p>Etap ten ma na celu bardzo wszechstronne przygotowanie motoryczne poprzez zastosowanie różnych form aktywności sportowej. Cel ten może być osiągnięty poprzez zastosowanie treści związanych z dyscyplinami sportu pełniącymi rolę uzupełniającą w treningu zapasniczym, dyscypliny te to np.: gimnastyka z elementami akrobatyki, lekkoatletyka (bieg, skok, rzut), zespołowe gry sportowe, pływanie i inne, do uprawiania których szkoła dysponuje odpowiednią bazą. Realizację treści związanych z nauczaniem podstaw techniki zapasniczej należy poprzedzić nauką bezpiecznego upadania, mogą posłużyć do tego następujące ćwiczenia: toczenia, czołgania, czworakowania, ćwiczenia w podporach, przewroty, kołyski, pady, wychwyty, przerzuty itp. Dzieci na tym etapie szkolenia znajdują się w tzw. „złotym wieku ruchowym”, dlatego też łatwo przyswajają elementy techniki zapasniczej w stojce i parterze. Nie można zapominać o nauczaniu odpowiedniego poruszania się po macie (stójka zapasnicza), odpowiedniej reakcji na poczynania przeciwnika, wchodzenia w uchwyt i uwalniania się z nich. Tygodniowy wymiar zajęć to 10 godzin lekcyjnych dla klas sportowych i 16 godzin dla klas mistrzostwa sportowego. Oczywiście oprócz treści związanych z zapasami konieczna jest realizacja podstawy programowej dla danego etapu edukacyjnego. Na realizację obowiązkowych zajęć z wychowania fizycznego (realizacja podstawy programowej) należałoby przeznaczyć 4 godziny tygodniowo, natomiast na szkolenie sportowe w zapasach 6 godzin, czyli 3 bloki 90 minutowe w tygodniu. W ramach obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego realizujemy treści stanowiące uzupełnienie treningu zapasniczego. Jeżeli chodzi o formy prowadzenia zajęć to w dalszym ciągu dominują formy zabawowe (zwłaszcza w klasie IV). Należy również zadbać o odpowiedni poziom wiedzy i świadomości uczniów: podstawowe wiadomości na temat zapasów (definicja zapasów, style zapasnicze, informacje dotyczące przepisów walki), reakcje organizmu na zmęczenie, podstawowe informacje na temat treningu, hierarchia wielkich imprez sportowych, znaczenie Igrzysk Olimpijskich, zasad fair-play w sporcie, rola sędziego itp. Na tym etapie dzieci mogą już rywalizować w zawodach rozgrywanych zgodnie z formułą mini-zapasów.</p>
<p><u>Ukierunkowany II</u> 12-15 klasy VI - VIII</p>	<p>Szkoła (kl. sportowa) współpraca z klubem i OZZ - KWM</p>	<p>Celem tego etapu jest w dalszym ciągu wszechstronne przygotowanie fizyczne, tym razem z akcentem na rozwój cech funkcjonalnych, a szczególnie wydolności tlenowej i koordynacji ruchowej. U niektórych uczniów mogą wystąpić zaburzenia koordynacji spowodowane skokiem</p>

		<p>pokwitaniowym (wcześniej u dziewcząt). Z tego samego powodu nastąpi przyrost siły i szybkości, wyraźnie różnicując poziom tych cech u dziewcząt i chłopców, na co należy zwrócić uwagę planując trening. Formy zabawowe uzupełniamy, a w klasie VIII zastępujemy innymi formami treningu. Należy znacznie rozszerzyć zakres nauczania i doskonalenia techniki zapaśniczej w stójce i parterze. Tygodniowy wymiar zajęć jak w poprzednim etapie. Na tym etapie uczniowie rywalizują w grupie młodzików, a w klasie VIII, w grupie kadetów – rywalizacja na szczeblu ogólnopolskim według regulaminu PZZ. Uzupełnienie szkolenia sportowego w szkole może być Kadra `Wojewódzka Młodzików, zwłaszcza w okresie wolnym od zajęć lekcyjnych</p>
--	--	--

IV. ZADANIA NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA

1. PO UKOŃCZENIU SZKOLENIA NA ETAPIE UKIERUNKOWANYM W SYSTEMIE KLAS SPORTOWYCH O SPECJALNOŚCI ZAPASY NA UCZEŃ POWINIEN OPANOWAĆ NASTĘPUJĄCE UMIEJĘTNOŚCI:

Przygotowanie motoryczne
<ul style="list-style-type: none"> ✚ Umieć stosować w praktyce ćwiczenia zapewniające bezpieczne upadanie oraz podstawowe ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne występujące w treningu zapaśniczym ✚ Umieć stosować w praktyce ćwiczenia stosowane w rozgrzewce specjalistycznej charakterystycznej dla treningu zapaśniczego, ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń wzmacniających mięśnie karku. Znać zagrożenia wynikające z mostowania bez asekuracji rękami i obciążania osiowego kręgow szyjnych. ✚ Osiągnąć minimum dobry wynik testu Coopera w swoim przedziale wiekowym ✚ Osiągać zadawalające wyniki testów sprawności ogólnej i specjalnej
Przygotowanie techniczne
<ul style="list-style-type: none"> ✚ Prawidłowo poruszać się po macie – prawidłowa pozycja i praca nóg ✚ Posiadać umiejętność pracy rąk, podstawowych uchwytów, obciążania nóg przeciwnika, przebiccia się do uchwytu i uwalniania się z niego ✚ Umieć napinać i rozluźniać mięśnie oraz wykorzystywać ciężar i układanie własnego ciała podczas walki ✚ Znać i wykonywać podstawowe techniki w parterze i pozycji stojącej ✚ Umieć zastosować obrony i kontry na podstawowe elementy techniczne w parterze i pozycji stojącej
Przygotowanie teoretyczne
<ul style="list-style-type: none"> ✚ Znać i stosować regulamin korzystania z sali treningowej ✚ Znać zagrożenia mogące pojawić się podczas treningu i umieć na nie odpowiednio zareagować ✚ Znać przepisy walki i system rozgrywania zawodów ✚ Znać i stosować zasady higieny ✚ Rozumieć i stosować zasadę fair-play, szanować przeciwników i sparingpartnerów oraz respektować werdykty sędziowskie ✚ <u>Znać i rozumieć zagrożenia związane z niebezpieczeństwem dopingu w sporcie</u>

2. PO UKOŃCZENIU SZKOLENIA NA ETAPIE UKIERUNKOWANYM II W SYSTEMIE KLAS SPORTOWYCH O SPECJALNOŚCI ZAPASY UCZEŃ POWINIEN OPANOWAĆ NASTĘPUJĄCE UMIEJĘTNOŚCI:

Przygotowanie motoryczne	
✚	Posiadać umiejętność wykonywania podstawowych ćwiczeń akrobatycznych w tym flik-flaka, salt do przodu i tyłu.
✚	Posiadać umiejętność wykonania specyficznych dla sportu zapaśniczego ćwiczeń specjalistycznych ze szczególnym uwzględnieniem <u>mięśni karku</u>
✚	Osiągnąć min. dobry wynik testu Coopera w swoim przedziale wiekowym (normy podane w dalszej części materiału)
✚	Osiągnąć zadawalające wyniki podanych testów (testy na str. PZZ)
Przygotowanie techniczne	
✚	Prawidłowo poruszać się po macie (prawidłowa praca nóg)
✚	Posiadać umiejętność pracy rąk, podstawowych uchwytów, obciążania nóg przeciwnika, przebicia do uchwytu
✚	Powinien posiadać umiejętność napinania i rozluźniania mięśni oraz wykorzystania ciężaru własnego ciała podczas walki
✚	Posiadać umiejętność wykonania podstawowych technik w parterze i pozycji stojącej.
✚	Posiadać umiejętność zastosowania obron i kontr na podstawowe elementy techniczne w parterze i pozycji stojącej
Przygotowanie teoretyczne	
✚	Znać regulamin korzystania z sali zapaśniczej.
✚	Mieć umiejętność właściwej reakcji w razie wypadku na zajęciach.
✚	Znać szczegółowo przepisy walki, oraz system rozgrywania zawodów.
✚	Znać podstawowe zasady odnowy biologicznej.
✚	Być świadomym na <u>niebezpieczeństwa dopingu w sporcie</u>

Program ten stanowi główne wytyczne do szkolenia według których nauczyciele-trenerzy podejmujący się pracy w klasach sportowych opracują szczegółowe plany i rozkłady materiału biorąc pod uwagę:

- Możliwości bazowe szkoły (jakiego typu zajęcia można realizować?)
- Styl zapaśniczy w jakim specjalizuje się współpracujący z placówką klub
- Indywidualne predyspozycje trenera
- Tradycje i specyfikę środowiska lokalnego
- Inne aspekty

V. PRZYKŁADY PRAKTYCZNYCH ROZWIĄZAŃ – program dla klas IV-VI

Program „ZAPASY – SPORT DLA MNIE” Autorski program mgr Elżbiety Garmulewicz. nauczania dla klas IV-VI szkoły podstawowej ze zwiększoną ilością godzin wychowania fizycznego przeznaczoną na szkolenie sportowe w zapasach.

Ogólne cele kształcenia

Bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia:

- 1) udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport;
- 2) stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;
- 3) poznawanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych.

Wymagania szczegółowe

I. Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego. Uczeń:

- 1) wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;
- 2) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- 3) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;
- 4) ocenia własną postawę ciała

II. Trening zdrowotny. Uczeń:

- 1) mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku
- 2) wymienia zasady i metody hartowania organizmu
- 3) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała
- 4) wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu
- 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył
- 6) wykonuje prosty układ gimnastyczny

III. Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń:

- 1) organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując prze pisy w formie uproszczonej;
- 2) stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
- 3) omawia zasady aktywnego wypoczynku.

IV. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:

- 1) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- 3) stosuje zasady samoasekuracji;
- 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach;
- 5) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem;
- 6) dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.

V. Sport. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- 2) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę;
- 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.

VI. Taniec. Uczeń:

- 1) wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki;
- 2) wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, w dyskotecie

Tematyka zajęć:

1. Bezpieczeństwo podczas zajęć wychowania fizycznego. Zapoznanie uczniów z wymaganiami i kryteriami oceniania
2. Gry i zabawy z mocowaniem i dźwiganiem
3. Piłka ręczna poruszanie się po boisku
4. Piłka ręczna – podania i chwyt
5. Doskonalenie rzutu przez ramię

6. Doskonalenie kluczy na ręce w parterze
7. Piłka ręczna – doskonalenie podań i chwytów
8. Piłka ręczna – nauka kozłowania
9. Lekkoatletyczne formy ruchu – skipy, wieloskoki
10. Mała zabawa biegowa
11. Zabawowe formy walk
12. Fragmenty walk w stójce i parterze
13. Doskonalenie nurka – sprowadzenia do parteru
14. Doskonalenie klucza żebrowego – fragmenty walk
15. Piłka ręczna – doskonalenie podań i chwytów w ruchu
16. Piłka ręczna – gra do pięciu podań
17. Gry i zabawy bieżne w terenie
18. Zmiany pałeczki sztafetowej
19. Postawa zapaśnicza, poruszanie się po macie – niskie zejście przez kolano, wycofanie nóg
20. Doskonalenie zejścia do jednej nogi do powalenia
21. Doskonalenie kluczy na ręce i głowę w parterze
22. Uchwyt „krzyżowy” w stójce – doskonalenie elementu.
23. Praca rąk i nóg w uchwycie krzyżowym.
24. Doskonalenie rzutu biodrowego.
25. Piłka ręczna – krycie „każdy swego”
26. Piłka ręczna – nauka rzutu z wyskoku
27. Lekkoatletyka terenowa – zabawy lekkoatletyczne.
28. Mała zabawa biegowa.
29. Poruszanie się po macie. Nurki, przeprowadzki.
30. Zejście do nóg po przygotowaniu ataku.
31. Zmiany pałeczki sztafetowej.
32. Przebieżki, skipy, wieloskoki.
33. Atak, obrona nóg.
34. Obrony przed kluczami w parterze
35. Sprowadzenie do parteru szarpnięciem – przeprowadzka
36. Praca rąk w przygotowaniu ataku.
37. Doskonalenie „walizki” w parterze
38. Walki zadaniowe.
39. Piłka ręczna w formie gier i zabaw.
40. Piłka ręczna w formie gier i zabaw.
41. Gry i zabawy bieżne w terenie.
42. Doskonalenie startu niskiego.
43. Podstawowe zasady gry w badmintona.
44. Sposoby trzymania rakiетки.
45. Postawa zapaśnicza, poruszanie się po macie.
46. Doskonalenie zejścia.
47. Szachy – gra szkolna.
48. Szachy – gra szkolna.
49. Doskonalenie sprowadzenia do parteru.
50. Doskonalenie narzutki w parterze.
51. Doskonalenie postawy siatkarskiej.
52. Doskonalenie odbić sposobem górnym.
53. Siatkówka – doskonalenie poruszania się po boisku.
54. Doskonalenie odbić sposobem górnym.
55. Doskonalenie rzutów przez ramię i biodro

56. Doskonalenie rzutów przez ramię i biodro
57. Doskonalenie rzutu z wyskoku – piłka ręczna.
58. Piłka ręczna – gra uproszczona.
59. Doskonalenie walizki i rolady
60. Walki zadaniowe w stójce i parterze
61. Doskonalenie zejścia do jednej i dwóch nóg
62. Doskonalenie zejścia do jednej i dwóch nóg
63. Nauka narzutki za nogę w parterze.
64. Doskonalenie narzutki za nogę w parterze.
65. Mała zabawa biegowa.
66. Ćwiczenia siłowe z partnerem.
67. Rozwijanie zdolności motorycznych na torze przeszkód.
68. Ćwiczenia gibkościowe.
69. Badminton – gra pojedyncza.
70. Rozwijanie determinacji w dążeniu do celu – zabawy z rywalizacją.
71. Doskonalenie poznanych rzutów – ramię, biodro, „Dżaksarow”
72. Doskonalenie poznanych rzutów – ramię, biodro, „Dżaksarow”
73. Doskonalenie zejścia do nóg
74. Doskonalenie zejścia do nóg
75. Zabawowe fragmenty walk – walki z uchwytu nogi.
76. Zabawowe fragmenty walk – walki pozycji północ, południe.
77. Doskonalenie odbić sposobem górnym
78. Doskonalenie odbić sposobem dolnym.
79. Doskonalenie poznanych elementów zwinnościowo – akrobatycznych.
80. Doskonalenie poznanych elementów zwinnościowo – akrobatycznych.
81. Siatkówka – doskonalenie poznanych elementów w grze.
82. Siatkówka – gra szkolna 4x4
83. Rozwijanie zdolności motorycznych – obwody, tory przeszkód.
84. Piłka ręczna w formie gier i zabaw.
85. Doskonalenie obrony nóg.
86. Młynek – atak, obrona.
87. Praca rąk – przygotowanie ataku w stójce.
88. Walki zadaniowe w parterze.
89. Doskonalenie narzutki w parterze
90. Zabawowe formy walk
91. Siatkówka rozgrywanie piłki na trzy odbicia
92. Siatkówka rozgrywanie piłki na trzy odbicia
93. Zasady zachowania się na lodowisku.
94. Jazda na łyżwach.
95. Badminton – nauka i doskonalenie smecz.
96. Badminton – nauka i doskonalenie smecz
97. Klasowy Mini Turniej Zapaśniczy.
98. Klasowy Mini Turniej Zapaśniczy.
99. Walki do punktu, walki kogutów.
100. Siatkówka rozgrywanie piłki na trzy odbicia
101. Siatkówka rozgrywanie piłki na trzy odbicia
102. Gry i zabawy na lodzie.
103. Gry i zabawy na lodzie.
104. Doskonalenie stania na rękach, przerzutu bokiem
105. Doskonalenie przewrotów w przód i tył z różnych pozycji

106. Gry i zabawy z mocowaniem - dentysta, twierdza
107. Doskonalenie skoków przez skrzynię – kuczny, zawrotny przodem, zawrotny tyłem.
108. Doskonalenie skoku rozkrocznego przez kozła, lotny przewrót w przód przez
109. skrzynię.
110. Zabawowe formy walk
111. Rozwijanie sprawności ogólnej
112. Tory przeszkód wg pomysłu ucznia.
113. Tory przeszkód wg pomysłu nauczyciela.
114. Siatkówka – małe gry 3 x 3, 4 x 4
115. Siatkówka – małe gry 3 x 3, 4 x 4
116. Doskonalenie zejścia do dwóch nóg.
117. Nauka „Dżaksarow”
118. Gry i zabawy z mocowaniem – Twierdza, ząbki, wrywanie marchewek.
119. Doskonalenie „Dżaksarow”
120. Nauka klucza tureckiego w parterze.
121. Nauka klucza tureckiego w parterze.
122. Gry i zabawy bieżne.
123. Zabawy z mocowaniem.
124. Gry drużynowe – koszykówka zapaśnicza
125. Gry drużynowe – koszykówka zapaśnicza
126. Doskonalenie jazdy na łyżwach.
127. Wyścigi sztafetowe na łyżwach.
128. Tenis stołowy – odbicia forhendowe i bekhendowe.
129. Tenis stołowy – gra szkolna.
130. Doskonalenie „Dżaksarow” po przygotowaniu ataku.
131. Kombinacja zejścia do nóg po ataku „Dżaksarow”
132. Ćwiczenia kształtujące przy muzyce
133. Kształtowanie prawidłowej postawy ciała – wzmacnianie poszczególnych partii mięśni
134. Skoki na odległość i na wysokość.
135. Zabawy skocznościowe.
136. Rozwijanie wytrzymałości.
137. Trening obwodowy.
138. Siatkówka – małe gry 3 x 3, 4 x 4
139. Siatkówka – małe gry 3 x 3, 4 x 4
140. Wynoszenie na głowie po zejściu bocznym.
141. Ćwiczenia siłowe z pokonywaniem oporu własnego ciała.
142. Praca rąk do przygotowania ataku.
143. Doskonalenie klucza niemieckiego.
144. Rozgrzewka gimnastyczna.
145. Obwody stacyjne.
146. Ćwiczenia w mostach i podporach
147. Rozwijanie gibkości.
148. Badminton – doskonalenie gry.
149. Badminton – doskonalenie gry.
150. Praca rąk w przygotowaniu ataku.
151. Rozwijanie szybkości.
152. Siatkówka – małe gry 3 x 3, 4 x 4
153. Siatkówka – małe gry 3 x 3, 4 x 4
154. Ćwiczenia rozwijające umiejętności działania w różnych płaszczyznach.
155. Nauka skoku – rundak, flick-flack.

156. Stanie na rękach, przerzut bokiem – doskonalenie.
157. Kształtowanie sprawności motorycznej.
158. Akrobatyka – Doskonalenie flick-flack
159. Zabawy zwinnościowe – tory przeszkód.
160. Uchwyt głowa – ręka, prawidłowa pozycja
161. Doskonalenie obejścia z uchwytu ręka-głowa
162. Gry drużynowe – koszykówka zapaśnicza
163. Gry drużynowe – koszykówka zapaśnicza
164. Uchwyt głowa, ręka – nauka wózka przedniego
165. Uchwyt głowa, ręka – nauka wózka przedniego
166. Tenis stołowy – gra szkolna.
167. Tenis stołowy – debel.
168. Nauka i doskonalenie wyjścia „Kolewa”
169. Nauka i doskonalenie wyjścia „Kolewa”
170. Zejście do nogi na wysoko – prawidłowa pozycja
171. Zejście do nogi na wysoko – prawidłowa pozycja
172. Doskonalenie uchwytu głowa – ręka, walki zadaniowe
173. Doskonalenie uchwytu głowa – ręka, walki zadaniowe
174. Doskonalenie młynka w parterze
175. Doskonalenie młynka w parterze
176. Koszykówka – doskonalenie podań, chwytów i poruszania się po boisku w biegu.
177. Koszykówka - gra szkolna
178. Doskonalenie wyjścia „Kolewa” z uchwytu ręki do Dżaksarowa.
179. Doskonalenie wyjścia „Kolewa” z uchwytu ręki do Dżaksarowa.
180. Doskonalenie skoków akrobatycznych w formie toru przeszkód
181. Nauka „flick-flack” z asekuracją
182. Doskonalenie rzutu z dwutaktu po podaniu i przyjęciu piłki – koszykówka.
183. Koszykówka – doskonalimy nauczane elementy w grze.
184. Doskonalenie skoków akrobatycznych – skoki tygrysie, rundak, salta
185. Skoki kuczne i rozkroczne przez skrzynię i kozioł
186. Marszobieg terenowy
187. Marszobieg terenowy
188. Doskonalenie poznanych rzutów z góry: ramię, biodro, wywrotka
189. Doskonalenie poznanych rzutów z góry: ramię, biodro, wywrotka
190. Doskonalenie przygotowania ataku w stójce – praca rękoma
191. Sprowadzenia do parteru
192. Gry i zabawy z muzyką.
193. Ćwiczenia wzmacniające przy muzyce.
194. Wieloboje rzutowe piłkami lekarskimi
195. Doskonalenie „flick-flack” z asekuracją
196. Doskonalenie zejść do nóg – atak/obrona
197. Doskonalenie zejść do nóg – atak/obrona
198. Mała zabawa biegowa
199. Mała zabawa biegowa
200. Doskonalenie wózka w parterze
201. Obrona przed wózkiem
202. Siatkówka – gra szkolna 4 x 4
203. Siatkówka – gra szkolna 4 x 4
204. Bieg terenowy z pokonywaniem przeszkód
205. Ćwiczenia gibkościowe

206. Walki zadaniowe w stójce i parterze
207. Walki zadaniowe w stójce i parterze
208. Lekkoatletyczne formy ruchu – skipy i wieloskoki
209. Lekkoatletyczne formy ruchu – skipy i wieloskoki
210. Piłka ręczna – gra szkolna
211. Piłka ręczna – gra szkolna
212. Kombinacja „Dzaksarow” – rolada – nauka elementu
213. Kombinacja „Dzaksarow” – rolada – nauka elementu
214. Doskonalenie różnych rozwiązań z uchwytu na „Dzaksarow”
215. Doskonalenie różnych rozwiązań z uchwytu na „Dzaksarow”
216. Gry i zabawy – wyścigi o przedłużonym czasie trwania
217. Sztafeta gwiazdzista
218. Piłka nożna – doskonalenie prowadzenia piłki po linii prostej i linii łamanej.
219. Piłka nożna – gra szkolna
220. Zmiany pałeczki sztafetowej
221. Zmiany pałeczki sztafetowej
222. Piramidy dwójkowe.
223. Piramidy grupowe – w zespołach trzy i czteroosobowych
224. Doskonalenie zmian pałeczki sztafetowej
225. Wyścigi sztafetowe
226. Sprowadzenia do parteru- nurki i przeprowadzki
227. Doskonalenie wywrotki
228. Nauka japońskiego klucza
229. Nauka i doskonalenie japońskiego klucza
230. Doskonalenie klucza japońskiego
231. Walki zadaniowe w stójce i parterze
232. Zespołowe Gry Sportowe – Piłka nożna
233. Zespołowe Gry Sportowe – Siatkówka
234. Wielobojowe próby lekkoatletyczne – bieg, skok, rzut
235. Wielobojowe próby lekkoatletyczne – bieg, skok, rzut
236. Doskonalenie klucza japońskiego i tureckiego
237. Doskonalenie klucza japońskiego z kombinacją zebrania ręki.
238. Doskonalenie zejścia do nóg – głowa wewnątrz
239. Doskonalenie klucza tureckiego po ataku nóg z głową wewnątrz.
240. Koszykówka – doskonalenie rzutu z dwutaktu.
241. Koszykówka – gra szkolna
242. Piłka ręczna – doskonalenie gry w obronie.
243. Piłka ręczna – gra szkolna
244. Doskonalenie jazdy na rolkach.
245. Doskonalenie jazdy na rolkach.
246. Zabawowe formy walk
247. Zabawy z mocowaniem
248. Ćwiczenia rozwijające skoczność
249. Skok w dal techniką naturalną – pełna forma
250. Doskonalenie poznanych elementów w parterze
251. Doskonalenie poznanych elementów w stójce
252. Walka szkolna – pełna forma
253. Walka szkolna – pełna forma.
254. Zabawy terenowe „Podchody”
255. Zabawy terenowe „Podchody”

256. Lekcja wg pomysłu nauczyciela
257. Lekcja wg pomysłu nauczyciela.
258. Doskonalenie startu niskiego
259. Bieg sprinterski na odcinkach 30- 40-50 m
260. Próba wytrzymałości ogólnej – test Coopera
261. Ćwiczenia gibkościowe
262. Piłka nożna – doskonalenie podań i przyjmowania piłki w biegu.
263. Piłka nożna – doskonalenie nauczanych elementów w grze.
264. Skok w dal techniką naturalną – rozbieg i odbicie
265. Skok w dal techniką naturalną – odbicie i lądowanie
266. Lekcja wg pomysłu ucznia.
267. Lekcja wg pomysłu ucznia
268. Zakończenie roku szkolnego
269. Zakończenie roku szkolnego

Przykładowy program nauczania:

Autorski program nauczania dla klas IV-VI szkoły podstawowej, ze zwiększoną ilością godzin wychowania fizycznego przeznaczoną na szkolenie sportowe w zapasach mgr Elżbiety Garmulewicz SP w Rudzie Śląskiej

WRZESIEŃ			
Nr lekcji	Data realizacji	Temat lekcji	Podstawa Programowa
		Bezpieczeństwo podczas zajęć wychowania fizycznego	
		Zapoznanie uczniów z wymaganiami i kryteriami oceniania	
		Gry i zabawy z mocowaniem i dźwiganiem	
		Piłka ręczna poruszanie się po boisku	
		Piłka ręczna – podania i chwyt	
		Doskonalenie rzutu przez ramię	
		Doskonalenie kluczy na ręce w parterze	
		Piłka ręczna – doskonalenie podań i chwytów	
		Piłka ręczna – nauka kozłowania	
		Lekkoatletyczne formy ruchu – skipy, wieloskoki	
		Mała zabawa biegowa	
		Zabawowe formy walk	
		Fragmenty walk w stójce i parterze	
		Doskonalenie nurka – sprowadzenia do parteru	
		Doskonalenie klucza żebrowego – fragmenty walk	
		Piłka ręczna – doskonalenie podań i chwytów w ruchu	
		Piłka ręczna – gra do pięciu podań	
		Bezpieczeństwo i zasady zachowania się na basenie.	
		Doskonalenie poślizgu na piersiach i plecach	
		Gry i zabawy bieżne w terenie	
		Zmiany pałeczki sztafetowej	
		Postawa zapaśnicza, poruszanie się po macie – niskie zejście przez kolano, wycofanie nóg	
		Doskonalenie zejścia do jednej nogi do powalenia	
		Doskonalenie kluczy na ręce i głowę w parterze	
		Uchwyt „krzyżowy” w stójce – doskonalenie elementu	
		Doskonalenie pływania stylem grzbietowym	

		Koordinacja pracy rąk i nóg w stylu grzbietowym.	
		Piłka ręczna – krycie „każdy swego”	
		Piłka ręczna – nauka rzutu z wysoku	
		Mała zabawa biegowa.	
		Poruszanie się po macie. Nurki, przeprowadzki.	
		Zmiany pałeczki sztafetowej.	

PAŹDZIERNIK

Nr lekcji	Data realizacji	Temat lekcji	Podstawa Programowa
		Przebieżki, skipy, wieloskoki.	
		Atak, obrona nóg.	
		Obrony przed kluczami w parterze	
		Sprowadzenie do parteru szarpnięciem – przeprowadzka	
		Praca rąk w przygotowaniu ataku.	
		Doskonalenie „walizki” w parterze	
		Walki zadaniowe.	
		Doskonalenie pracy nóg do kraula na grzbiecie.	
		Doskonalenie pracy nóg do kraula na piersiach.	
		Piłka ręczna w formie gier i zabaw.	
		Piłka ręczna w formie gier i zabaw.	
		Gry i zabawy bieżne w terenie.	
		Doskonalenie startu niskiego.	
		Podstawowe zasady gry w badmintona.	
		Sposoby trzymania rakietki.	
		Postawa zapaśnicza, poruszanie się po macie.	
		Doskonalenie zejścia.	
		Doskonalenie sprowadzenia do parteru.	
		Doskonalenie narzutki w parterze.	
		Doskonalenie postawy siatkarskiej.	
		Doskonalenie odbić sposobem górnym.	
		Siatkówka – doskonalenie poruszania się po boisku.	
		Doskonalenie odbić sposobem górnym.	
		Doskonalenie rzutów przez ramię i biodro	
		Doskonalenie rzutów przez ramię i biodro	
		Doskonalenie rzutu z wysoku.	
		Piłka ręczna – gra uproszczona.	
		Doskonalenie walizki i rolady	
		Walki zadaniowe w stójce i parterze	
		Doskonalenie zejścia do jednej i dwóch nóg	
		Doskonalenie zejścia do jednej i dwóch nóg	
		Doskonalenie pracy nóg do stylu klasycznego	
		Doskonalenie pracy nóg do stylu klasycznego	
		Nauka narzutki za nogę w parterze.	
		Doskonalenie narzutki za nogę w parterze.	

LISTOPAD

Nr lekcji	Data realizacji	Temat lekcji	Podstawa Programowa
		Ćwiczenia siłowe z partnerem (nie obciążać osiowo kręgosłupa!)	
		Rozwijanie zdolności motorycznych na torze przeszkód.	
		Ćwiczenia gibkościowe.	

		Doskonalenie pracy nóg do kraula na grzbiecie.	
		Doskonalenie pracy nóg do kraula na piersiach.	
		Badminton – gra pojedyncza.	
		Rozwijanie determinacji w dążeniu do celu – zabawy z rywalizacją.	
		Doskonalenie poznanych rzutów – ramię, biodro, „Dżaksarow”	
		Doskonalenie poznanych rzutów – ramię, biodro, „Dżaksarow”	
		Doskonalenie zejścia do nóg	
		Doskonalenie zejścia do nóg	
		Doskonalenie odbić sposobem górnym	
		Doskonalenie odbić sposobem dolnym.	
		Doskonalenie poznanych elementów zwinnościowo – akrobatycznych.	
		Doskonalenie poznanych elementów zwinnościowo – akrobatycznych.	
		Rozwijanie zdolności motorycznych – obwody, tory przeszkód.	
		Piłka ręczna w formie gier i zabaw.	
		Doskonalenie obrony nóg.	
		Młynek – atak, obrona.	
		Praca rąk – przygotowanie ataku w stojce.	
		Praca rąk – przygotowanie ataku w stojce.	
		Siatkówka – nauka zagrywki sposobem dolnym	

GRUDZIEŃ

Nr lekcji	Data realizacji	Temat lekcji	Podstawa Programowa
		Siatkówka – nauka zagrywki sposobem dolnym	
		Doskonalenie pracy rąk w stylu klasycznym	
		Nauka oddychania w stylu klasycznym.	
		Gry i zabawy bieżne – sztafety, wyścigi	
		Gry i zabawy bieżne – sztafety, wyścigi	
		Zabieranie rąk w parterze – nauka hamerloka	
		Doskonalenie zabierania rąk w parterze	
		Doskonalenie narzutki w parterze	
		Zabawowe formy walk	
		Doskonalenie skoku startowego	
		Doskonalenie skoku startowego	
		Siatkówka rozgrywanie piłki na trzy odbicia	
		Siatkówka rozgrywanie piłki na trzy odbicia	
		Zasady zachowania się na lodowisku.	
		Jazda na łyżwach.	
		Mini Turniej Zapaśniczy.	
		Walki do punktu, walki kogutów.	
		Doskonalenie skoku startowego	
		Doskonalenie skoku startowego	
		Siatkówka rozgrywanie piłki na trzy odbicia	
		Siatkówka rozgrywanie piłki na trzy odbicia	
		Gry i zabawy na lodzie.	
		Gry i zabawy na lodzie.	
		Doskonalenie stania na rękach, przerzutu bokiem	
		Doskonalenie przewrotów w przód i tył z różnych pozycji	
		Pływanie na dystansie.	
		Pływanie na dystansie.	

		Gry i zabawy z mocowaniem - dentysta, twierdza	
		Zabawowe formy walk	
		Rozwijanie sprawności ogólnej	
		Tory przeszkód wg pomysłu ucznia	
		Siatkówka – małe gry 3 x 3, 4 x 4	
		Siatkówka – małe gry 3 x 3, 4 x 4	

STYCZEŃ

Nr lekcji	Data realizacji	Temat lekcji	Podstawa Programowa
		Doskonalenie zejścia do dwóch nóg	
		Nauka „Dżaksarow”	
		Nauka klucza tureckiego w parterze.	
		Nauka klucza tureckiego w parterze.	
		Gry i zabawy.	
		Zabawy z mocowaniem.	
		Gry drużynowe – koszykówka zapaśnicza	
		Gry drużynowe – koszykówka zapaśnicza	
		Doskonalenie jazdy na łyżwach.	
		Wyścigi sztafetowe na łyżwach.	
		Wyścigi sztafet pływackich	
		Wyścigi sztafet pływackich	
		Ćwiczenia kształtujące przy muzyce	
		Kształtowanie prawidłowej postawy ciała – wzmacnianie poszczególnych partii mięśni	
		Skoki na odległość i na wysokość.	
		Zabawy skocznościowe.	
		Rozwijanie wytrzymałości.	
		Trening obwodowy.	
		Wyścigi sztafet pływackich	
		Wyścigi sztafet pływackich	
		Siatkówka – małe gry 3 x 3, 4 x 4	
		Siatkówka – małe gry 3 x 3, 4 x 4	
		Wynoszenie na głowie po zejściu bocznym.	
		Ćwiczenia siłowe z pokonywaniem oporu własnego ciała.	
		Praca rąk do przygotowania ataku.	
		Doskonalenie klucza niemieckiego.	
		Nauka nawrotu do kraula	
		Doskonalenie nawrotu do kraula.	
		Obwody stacyjne.	
		Rozwijanie gibkości.	

LUTY

Nr lekcji	Data realizacji	Temat lekcji	Podstawa Programowa
		Badminton – doskonalenie gry.	
		Badminton – doskonalenie gry.	
		Praca rąk w przygotowaniu ataku.	
		Rozwijanie szybkości.	
		Gry i zabawy – wyścigi sztafetowe w wodzie.	
		Gry i zabawy – wyścigi sztafetowe w wodzie.	
		Siatkówka – małe gry 3 x 3, 4 x 4	

		Siatkówka – małe gry 3 x 3, 4 x 4	
		Ćwiczenia rozwijające umiejętności działania w różnych płaszczyznach.	
		Nauka skoku – rundak, fiłak.	
		Stanie na rękach, przerzut bokiem – doskonalenie.	
		Kształtowanie sprawności motorycznej.	
		Akrobatyka – Doskonalenie fiłaka	
		Zabawy zwinnościowe – tory przeszkód.	
		Uchwyt głowa – ręka, prawidłowa pozycja	
		Doskonalenie obejścia z uchwytu reka-głowa	

MARZEC			
Nr lekcji	Data realizacji	Temat lekcji	Podstawa Programowa
		Gry drużynowe – koszykówka zapaśnicza	
		Gry drużynowe – koszykówka zapaśnicza	
		Koordynacja pracy rąk i nóg w stylu grzbietowym	
		Koordynacja pracy rąk i nóg w stylu grzbietowym	
		Uchwyt głowa – nauka wózka przedniego	
		Uchwyt głowa – nauka wózka przedniego	
		Nauka i doskonalenie wyjścia Kolewa	
		Nauka i doskonalenie wyjścia Kolewa	
		Zejście do nogi na wysoko – prawidłowa pozycja	
		Zejście do nogi na wysoko – prawidłowa pozycja	
		Koordynacja pracy rąk i nóg w stylu dowolnym	
		Koordynacja pracy rąk i nóg w stylu dowolnym	
		Doskonalenie uchwytu głowa – ręka, walki zadaniowe	
		Doskonalenie uchwytu głowa – ręka, walki zadaniowe	
		Doskonalenie młynka w parterze	
		Doskonalenie młynka w parterze	
		Koszykówka - gra szkolna	
		Koszykówka - gra szkolna	
		Doskonalenie skoków akrobatycznych w formie toru przeszkód	
		Nauka flick-flack z asekuracją	
		Gry i zabawy – wyścigi, sztafety w wodzie	
		Gry i zabawy – wyścigi, sztafety w wodzie	
		Nawroty w stylu dowolnym i grzbietowym	
		Nawroty w stylu dowolnym i grzbietowym	
		Doskonalenie skoków akrobatycznych – skoki tygrysie, salta	
		Skoki kuczne i rozkroczone przez skrzynię i kozioł	

KWIECIEŃ			
Nr lekcji	Data realizacji	Temat lekcji	Podstawa Programowa
		Marszobieg terenowy	
		Marszobieg terenowy	
		Sprawdzian klas szóstych	
		Sprawdzian klas szóstych	
		Nauka i doskonalenie nawrotu do kraula	
		Nauka i doskonalenie nawrotu do kraula	
		Doskonalenie poznanych rzutów z góry: ramię, biodro, wywrotka	
		Doskonalenie poznanych rzutów z góry: ramię, biodro, wywrotka	

		Doskonalenie przygotowania ataku w stójce – praca rękoma	
		Sprowadzenia do parteru	
		Wieloboje rzutowe piłkami lekarskimi	
		Doskonalenie flick-flack z asekuracją	
		Nauka i doskonalenie nawrotu do grzbietu	
		Nauka i doskonalenie nawrotu do grzbietu	
		Doskonalenie zejść do nóg – atak/obrona	
		Doskonalenie zejść do nóg – atak/obrona	
		Mała zabawa biegowa	
		Mała zabawa biegowa	
		Doskonalenie wózka w parterze	
		Obrona przed wózkiem	
		Starty i nawroty w kraulu i grzbiecie	
		Starty i nawroty w kraulu i grzbiecie	
		Siatkówka – gra szkolna 4 x 4	
		Siatkówka – gra szkolna 4 x 4	
		Bieg terenowy z pokonywaniem przeszkód	
		Ćwiczenia gibkościowe	
		Walki zadaniowe w stójce i parterze	
		Walki zadaniowe w stójce i parterze	
		Oddech w stylu klasycznym	
		Oddech w stylu klasycznym	
		Lekkoatletyczne formy ruchu – skipy i wieloskoki	
		Lekkoatletyczne formy ruchu – skipy i wieloskoki	

MAJ			
Nr lekcji	Data realizacji	Temat lekcji	
		Praca ramion do stylu klasycznego	
		Praca ramion do stylu klasycznego	
		Piłka ręczna – gra szkolna	
		Piłka ręczna – gra szkolna	
		Kombinacja „Dzaksarow” – rolada – nauka elementu	
		Kombinacja „Dzaksarow” – rolada – nauka elementu	
		Doskonalenie różnych rozwiązań z uchwytu na „Dzaksarow”	
		Doskonalenie różnych rozwiązań z uchwytu na „Dzaksarow”	
		Praca nóg do stylu klasycznego połączona z oddechem	
		Praca nóg do stylu klasycznego połączona z oddechem	
		Gry i zabawy – wyścigi o przedłużonym czasie trwania	
		Sztafeta gwiazdzista	
		Piłka nożna – doskonalenie prowadzenia piłki po linii prostej i linii łamanej.	
		Piłka nożna – gra szkolna	
		Zmiany pałeczki sztafetowej	
		Zmiany pałeczki sztafetowej	
		Doskonalenie zmian pałeczki sztafetowej	
		Wyścigi sztafetowe	
		Sprowadzenia do parteru- nurki i przeprowadzki	
		Doskonalenie wywrotki	
		Nauka japońskiego klucza	
		Nauka i doskonalenie japońskiego klucza	
		Koordinacja pracy ramion, nóg	

		Koordinacja pracy ramion, nóg	
		Doskonalenie klucza japońskiego	
		Walki zadaniowe w stójce i parterze	
		Zespołowe Gry Sportowe – Piłka nożna	
		Zespołowe Gry Sportowe – Siatkówka	

CZERWIEC			
Nr lekcji	Data realizacji	Temat lekcji	
		Doskonalenie koordynacji pracy ramion, nóg	
		Doskonalenie koordynacji pracy ramion, nóg	
		Wielobojowe próby lekkoatletyczne – bieg, skok, rzut	
		Wielobojowe próby lekkoatletyczne – bieg, skok, rzut	
		Doskonalenie klucza japońskiego i tureckiego	
		Doskonalenie zejścia do nóg – głowa wewnątrz	
		Koszykówka – gra szkolna	
		Piłka ręczna – gra szkolna	
		Skoki i nurkowanie do wody głębokiej	
		Skoki i nurkowanie do wody głębokiej	
		Zabawowe formy walk	
		Zabawy z mocowaniem	
		Ćwiczenia rozwijające skoczność	
		Skok w dal techniką naturalną – pełna forma	
		Doskonalenie poznanych elementów w parterze	
		Doskonalenie poznanych elementów w stójce	
		Starty i nawroty	
		Starty i nawroty	
		Zabawy terenowe „Podchody”	
		Zabawy terenowe „Podchody”	
		Doskonalenie startu niskiego	
		Bieg sprinterski na odcinkach 30- 40-50 m	
		Próba wytrzymałości ogólnej – test Coopera	
		Ćwiczenia gibkościowe	
		Bezpieczeństwo na akwenach wodnych	
		Doskonalenie poznanych technik pływackich.	
		Skok w dal techniką naturalną – rozbieg i odbicie	
		Skok w dal techniką naturalną – odbicie i lądowanie	
		Zakończenie roku szkolnego	
		Zakończenie roku szkolnego	

VII. ZAŁĄCZNIKI

- **GRY I ZABAWY Z MOCOWANIEM** – Opracował trener Jan Godlewski
- **ZESTAW ĆWICZEŃ Z PARTNEREM „ABC”** - Opracował trener Jan Godlewski
- **UWAGI METODYCZNE DO PRACY Z 12-14 LATKAMI** - Opracował trener Jan Godlewski
- **PROPOZYCJE MIKROCYKLU TRENINGOWEGO** - Opracował trener Jan Godlewski
- **PROPOZYCJA PROGRAMU ZGRUPOWANIA FERIE 2017** - Opracował trener Jan Godlewski

Propozycje mikrocyklu treningowego

Propozycja budowy mikrocyklu na podstawie fizjologicznej strefy przemian energetycznych

Dzień tygodnia	Charakterystyka fizjologicznej strefy przemian energetycznych (charakter pracy, czas trwania)
Poniedziałek	Praca o charakterze fosfagenowym, intensywność maksymalna, ćwicz, tętno do 190 Hr, optymalne przerwy wypoczynkowe, czas trwania treningu 45'-60' Metoda pracy powtórzeniowa 10-15' optymalne przerwy wypoczynkowe. (szybkość, siła)
Wtorek	Charakter pracy glikolityczno-mleczanowy, intensywność duża i submax. (60-90 %), czas pracy 45"-3', skrócone przerwy wypoczynkowe, tętno 170-180 Hr, Czas trwania treningu 90-110' Metoda powtórzeniowa i interwałowa. (wytrzymałość średniookresowa)
Środa	Praca o charakterze tlenowym, Praca ciągła czas pracy 60-90', intensywność mała i średnia , tętno 130-160 Hr (odbudowa tlenowa – restytucja)
Czwartek	Intensywna praca tlenowa i mieszana, intensywność treningu średnia i duża (60-80%). Czas pracy 1'-6' Metoda pracy zmienna i powtórzeniowa tętno do 180 Hr. Przerwy wypoczynkowe optymalne i skrócone. (wytrzymałość siłowa)
Piątek	Intensywna praca mieszana lub glikolityczno-mleczanowa, intensywność duża i submax. (65-90 %), tętno 170-180 Hr, czas pojedynczego odcinka pracy 1'-3', skrócone przerwy wypoczynkowe, czas trwania treningu 90-110' Metoda powtórzeniowa i interwałowa.(wytrzymałość średniookresowa)
Sobota	Praca o charakterze tlenowym, Praca ciągła czas pracy 60-90', intensywność mała i średnia , tętno 130-160 Hr (odbudowa tlenowa – restytucja)
Niedziela	Wolne, czynny wypoczynek

Propozycja trener Jan Godlewski

Grupa młodzików (12-14 lat)

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Gry + akrobatyka Ćwiczenia koordynacyjne i szybkości Technika rzuty - nauczanie Tor przeszkód - 2x6'	-	TTN – stójka, parter Zestaw ćwiczeń ABC Zabawy z mocowaniem	Gry + akrobatyka Ćwiczenia koordynacji i szybkości TTN – stójka, parter /fragmenty walk/ Tor przeszkód - 2x6'	TTN – stójka, parter ABC + zabawy z mocowaniem	-	-

Na tym etapie szkolenia należy akcentować rozwój cech funkcjonalnych, a szczególnie wydolności tlenowej i koordynacji ruchowej. Należy zwrócić uwagę, że u niektórych zawodników mogą wystąpić zaburzenia koordynacji ruchowej związane z okresem skoku pokwitaniowego. Należy nauczać prawidłowych dla zapasów reakcji i nawyków ruchowych w formie gier i zabaw z mocowaniem. Rozszerzyć zakres nauczania podstaw techniki w pozycji stojącej i w parterze.

Grupa juniorów młodszych (15-17 lat)

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Gry + akrobatyka Ćwiczenia koordynacyjne Rzuty – 6x 6-8	TTD/2x2'/w.sz/ Trening wytrzymałości siłowej, Obwód 3 x 10-12 stanowisk	MZB tlenowa Trening siły ogólnej Zestaw ćwiczeń ABC	TTD + doskonalenie Ćwiczenia koordynacji	Technika indywidualna – walki zadaniowe stójka, parter Trening wytrzymałości Obwód 3 x 10-12 stanowisk	MZB tlenowa Trening siły ogólnej Obwód 3 x 8-10 stanowisk	wolne
Akcent na koordynację i szybkość Nauczanie techniki Obciążenie średnie	Praca i mieszana i beztlenowa. Obciążenie duże	Praca tlenowa Obciążenie małe	Praca tlenowa Obciążenie średnie	Praca i mieszana i beztlenowa Obciążenie duże	Praca tlenowa Obciążenie średnie	

W treningu należy zwracać uwagę na dalszy rozwój sprawności motorycznej z uwzględnieniem proporcji w kierunku ćwiczeń specjalnych. W nauczaniu techniki walki należy zwrócić uwagę na pogłębienie znajomości struktury ruchu z umiejętnością zastosowania techniki w sytuacjach walki sportowej z uwzględnieniem predyspozycji motorycznych morfologicznych i psychicznych. W dużym stopniu należy trening indywidualizować.

Opracował trener Jan Godlewski

Uwagi metodyczne do pracy z 12 - 14 latkami w zapasach

Szkolenie 12-14 letnich dzieci obejmuje II wszechstronny etap szkolenia. Tabela przedstawia podstawowe treści jakie powinny być realizowane na tym etapie szkolenia.

Etapy szkolenia	Treści szkolenia
Wszechstronny II 12-14 lat (Młodzik)	Na tym etapie szkolenia należy akcentować rozwój cech funkcjonalnych, a szczególnie wydolności tlenowej i koordynacji ruchowej i gibkości. Należy zwrócić uwagę, że u niektórych zawodników mogą wystąpić zaburzenia koordynacji ruchowej związane z okresem skoku pokwitaniowego. Należy nauczać prawidłowych dla zapasów reakcji i nawyków w formie gier i zabaw z mocowaniem. Należy prowadzić szeroki zakres nauczania podstaw techniki w pozycji stojącej i w parterze.

Na etapie szkolenia w kategorii młodzików 12-14 lat młody zawodnik powinien opanować:

Przygotowanie motoryczne
<ul style="list-style-type: none">✦ Posiadać umiejętność wykonywania podstaw ćwiczeń akrobatyki oraz padów do przodu i tyłu.✦ Posiąść umiejętność wykonania specyficznych dla sportu zapasniczego ćwiczeń specjalistycznych ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń „mostowych” oraz ćwiczeń wzmacniających mięśnie karku, <u>unikać ćwiczeń mostowych na samej głowie</u> ćwiczenia tz. „mostowania” wykonywać z podporem rąk. <p>Unikać obciążenia osiowego kręgów szyjnych !!!</p> <ul style="list-style-type: none">✦ Osiągać systematyczny postęp wyniku testu Coopera w swoim przedziale wiekowym.✦ Osiągać stały postęp wyników testów sprawności ogólnej i specjalnej
Przygotowanie techniczne
<ul style="list-style-type: none">✦ Prawidłowo poruszać się po macie (właściwa praca nóg)✦ Posiąść umiejętność pracy rąk, podstawowych uchwytów, obciążania nóg przeciwnika, przebicia do uchwytu✦ Powinien posiadać umiejętność napinania i rozluźniania mięśni oraz wykorzystania ciężaru własnego ciała podczas walki✦ Posiadać umiejętność wykonania podstawowych technik w parterze i pozycji stojącej.✦ Posiadać umiejętność zastosowania obron i kontr na podstawowe elementy techniczne w parterze i w pozycji stojącej
Przygotowanie teoretyczne
<ul style="list-style-type: none">✦ Znać regulamin korzystania z sali treningowej.✦ Mieć umiejętność właściwej reakcji w razie wypadku na zajęciach.✦ Znać szczegółowo przepisy walki, oraz system rozgrywania zawodów.✦ Znać podstawowe zasady odnowy biologicznej.✦ Być świadomym na <u>niebezpieczeństwa dopingu w sporcie</u>

Informacje do planowania wieku rozpoczęcia treningu i progresji obciążeń poszczególnych zdolności motorycznych (okresy sensorywne).

Rodzaje Sprawności	Strefy wieku				
	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20
Sila maksymalna		+ D	+ CH ++ D	++ CH +++ D	+++ CH
Sila szybkościowa	+ D	+ CH ++ D	++ CH +++ D	+++ CH	
Wytrzymałość siłowa		+ D	+ CH ++ D	++ CH +++ D	+++ CH
Wytrzymałość tlenowa	+ D, CH	++ DCH	++ DCH	D CH	
Wytrzymałość beztlenowa		+ D	+ CH ++ D	++ CH +++ D	+++ CH
Szybkość reakcji	+ D, CH	++ DCH	++ DCH	+++ DCH	
Szybkość w ruchach cyklicznych	+ D	+ CH ++ D	++ CH ++ D	+++ CH +++ D	
Szybkość w Ruchach acyklicznych acyklicznych	+ D	+ CH ++ D	++ CH ++ D	+++ CH +++ D	
Gibkość Koordinacja ruchowa	++ DCH	+++ DCH			

Legenda:

CH – chłopcy D – dziewczęta

+ Ćwiczenia usprawniające 1-2 dni tyg. ++ trening właściwy 2-5 razy tyg.

+++ trening wyczynowy

Proponowane ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową.

1. Ćwiczenia doskonalące koordynację obrotową:

Ćwiczenia akrobatyczne, łączone serie skoków np. przewrót w przód - wychwyt z karku, wychwyt z głowy, przewrót w przód stojąc tyłem do kierunku ruchu, wyskoki z obrotem o 360 , obroty po przewrotach w przód i w tył. Wejścia do rzutów skrętowych w lewo i w prawo.

2. Ćwiczenia lustrzane i asymetryczne:

Asymetryczne krążenia, wymachy rąk i nóg, np. krążenie lewego ramienia w przód, prawego w tył, ugięcie prawej ręki w łokciu, wznos lewej do góry naśladowanie ruchów partnera, "walka z cieniem", imitowanie wykonania różnych elementów techniki.

3. Ćwiczenia z zastosowaniem nietypowych pozycji wyjściowych:

- Starty z różnych pozycji, wyskok dosiężny z siadu klęcznego. Walka na kolanach, rozpoczęcie walki
- na sygnał stojąc lub siedząc tyłem do siebie. Walka jeden na kolanach, drugi stojąc i inne.

4. Ćwiczenia z zastosowaniem nietypowych warunków:

Przewroty w przód na kilka materaców, przewroty z podwyższenia. Walki samymi nogami, obrony nóg bez pomocy rąk, walka w podporze przodem o wytracenie z równowagi, o dotknięcie stopą stopy, o uwolnienie z uchwytu na roladę i inne.

Jak wiadomo koordynacja ruchowa jest podstawą do nauczania techniki, a w walce zapaśniczej jest potrzebną cechą na każdym etapie i poziomie szkolenia. Tak więc poziom koordynacji w dużym stopniu determinuje rozwój mistrzowski zawodnika. Z uwagi na ważność tej cechy, kształtowana powinna być w każdej grupie wiekowej (szczególnie grupy młodzieżowe), w oparciu o znajomość zasad dydaktycznych i metodyki. Należy pamiętać przy tym, że podstawowymi zasadami w kształtowaniu koordynacji są: wszechstronność ćwiczeń, różnorodność ćwiczeń, nowatorski charakter ćwiczeń.

Uwagi do treningu gibkości:

1. największe efekty w kształtowaniu gibkości uzyskujemy w wieku do 14 lat,
2. gibkość należy ćwiczyć na każdej jednostce treningowej
3. rozwój gibkości bardzo wyraźnie wspomaga rozwój koordynacji ruchowej i techniki ruchu.

Kształtowanie gibkości uzyskujemy przez ćwiczenia ze zwiększoną amplitudą ruchu. Ruchy kształtujące gibkość mogą być czynne jeżeli zawodnik sam wykonuje ćwiczenia rozciągające, bez pomocy z zewnątrz oraz bierne z wykorzystaniem partnera.

Proponowane formy treningu rozwijające wytrzymałość tlenową i mieszaną (12-14 latków)

1. Trening tlenowy polegający na bieganiu np. 3 odcinków 8'-10' z 3' przerwą w tempie wolnym lub umiarkowanym (trucht)
2. Bieg ciągły 800-1200 m w tempie umiarkowanym
3. Uproszczony test Coopera (w ciągu 6' przebiec maksymalny dystans na stadionie)
4. Tor przeszkód 3 x 6' (przerwy 2'-3') ustawiony w sali (11-12 zadań lub przeszkód)

Proponowane formy treningu rozwijające zdolności siłowe (10-12 latków)

Na tym etapie szkolenia w treningu siły należy stosować:

1. Ćwiczenia z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała: pompki, przysiady, skłony.
2. Ćwiczenia playometryczne: różne wieloskoki, rzuty (piłkami lekarskimi, innymi przyborami)
3. Ćwiczenia z partnerem (zestaw „ABC” – opracowanie trener Jan Godlewski- w załączeniu)
4. Ćwiczenia na ekspanderach i z lekkimi przyborami (hantelki, lekkie gryfy i talerze)
5. Ćwiczenia segmentowe na atlasie z odpowiednim do wieku i możliwości obciążeniem.

Należy bezwzględnie unikać osiowego obciążenia kręgosłupa

Przykładowy konspekt zajęć treningowych

Trening przygotowania ogólnego – akcent siła (dla zaawansowanych 12-14 latków)		
Dzień tygodnia	Treść zajęć	Czas trwania
	▪ Trucht, różne formy biegu	4'
	▪ Ćwiczenia kształtujące RR, NN, T w różnych pozycjach	6'
	▪ Ćwiczenia mięśni karku w podporach (bez obciążeń osiowych)	2-3'
	▪ Ćwiczenia z partnerem (zestaw ABC-6 ćwiczeń x 8 powtórzeń)	6'
	▪ Ćwiczenia gimnastyczne i akrobatyczne – różne formy przewrotów w przód i w tył, nauczanie i doskonalenie wychwytów z głowy, rąk	12'
	▪ Ćwiczenia siły - RR, NN, T – pompki, skłony, wieloskoki jedno- i obunóż, o rzuty piłką lekarską (4 ćwic. 3 serie x 8-10 powtórzeń)	10'
	▪ Zabawy z mocowaniem (3-4 zabawy kształtujące: szybkość reakcji, elementy przeciągania, powalania, przepychania)	10'
	▪ Uprozczone formy techniki walki zapasniczej w parterze o powalenie uchwytem za dwie ręce o półnelson	12'
	▪ Walki w parterze 6 x 30"	3'
	▪ Ćwiczenia rozluźniające i korekcyjne	6'
	▪ Omówienie zajęć – uwagi i wnioski trenera	
Suma		76'

Gry i zabawy z mocowaniem (w załączeniu autor – trener Jan Godlewski)

Na początkowym etapie nauczania zapasów, jednym z najważniejszych i najskuteczniejszych środków treningowych są gry i zabawy z mocowaniem. W początkowym okresie szkolenia oddziałują wszechstronnie na rozwój dziecka, przyczyniając się do podnoszenia jego wydolności oraz wszechstronnej sprawności fizycznej. Gry i zabawy z mocowaniem w istotny sposób zwiększają intensywność zajęć, kształtują jednocześnie bardzo pożądane w zapasach : wytrzymałość, poczucie równowagi, zręczność, czucie mięśniowe, szybkość. Ponadto angażują duże grupy mięśniowe oraz mobilizują układ nerwowy. Kształtują odwagę i pewność siebie. Istotnym walorem gier i zabaw jest również to, że można je realizować w znacznej części w różnych warunkach.

Opracował trener: Jan Godlewski

2.3.5.



ZAPASY

Nauczanie ze względu na bezpieczeństwo ćwiczących i stopień trudności poszczególnych gier i zabaw powinno uwzględniać następującą kolejność:

- przetaczanie,
- pełzanie,
- przepychanie,
- powalanie,
- walki o utrzymanie równowagi,
- walki „kto - kogo”,
- walki z oderwaniem (uniesieniem) od podłoża,
- walki z dźwiganiem przeciwnika,
- walki zadaniowe i fragmenty walk dla zaawansowanych zawodników.

Wprowadzenie

Zapasy to jedna najstarszych dyscyplin sportu. Różne formy walk zapaśniczych uprawiane były w starożytności w Egipcie, Mezopotamii, Chinach, Indiach, Grecji, Rzymie, czy na Kaukazie. Do programu antycznych Igrzysk zapasy zostały włączone w 708 r. p.n.e. Trening był często elementem szkolenia wojennego.

Zapasy to walka w starciu bezpośrednim z zastosowaniem rzutów, chwytów, kontrchwytów, obron. Działania zawodnika determinowane są w dużej mierze działaniem i reakcją konkurenta. Dlatego proces szkolenia sportowego powinien łączyć przygotowanie sprawnościowe (optymalny rozwój wszystkich cech motorycznych) z przygotowaniem technicznym i taktycznym.

Współczesne zawody zapaśnicze rozgrywane są według dwóch formuł, tzw. stylów: klasycznego i wolnego. Zawodnicy walczący w stylu klasycznym stosują chwyt rękoma na tułów, kończyny górne i głowę przeciwnika. W stylu wolnym dozwolone są chwyt rękoma i nogami stosowane na całe ciało konkurenta. W zapasach nie stosuje się uderzeń (rękoma i nogami), duszeń i dźwigni.

Celem walki zapaśniczej jest położenie przeciwnika na łopatki i przytrzymanie jedną sekundę – tzw. „tusz”. „Tusz” kończy walkę przed upływem regulaminowego czasu. Środkiem do osiągnięcia powyższego celu jest zastosowanie różnych elementów techniki zapaśniczej, za wykonanie których przyznawane są punkty techniczne (1, 2, 3 lub 5). Walka toczona jest z podziałem na rundy (dwie lub trzy). Czas jednej rundy to dwie minuty w kategorii seniorów i juniorów oraz 1,5 minuty w kategorii kadetów i młodzików. Przerwa między rundami trwa 30 sekund. Walka toczona jest w postawie wertykalnej tzw. „stójce” i horyzontalnej tzw. „parterze” na miękkiej macie zapaśniczej. Pole walki stanowi koło o średnicy 9 m. Zawodnicy walczą ubrani w trykoty zapaśnicze koloru czerwonego i niebieskiego. Rywalizacja odbywa się z podziałem na kategorie wagowe.

Na początkowym etapie nauczania zapasów, jednym z najważniejszych elementów są gry i zabawy z mocowaniem. Stanowią one także ważny element treningu w zapasach. Można je stosować praktycznie przez okres całej kariery zawodnika.

W początkowym okresie treningu oddziałują one wszechstronnie na rozwój dziecka, przyczyniając się do podnoszenia jego wydolności oraz ogólnej sprawności fizycznej. Ćwiczenia te w istotny sposób zwiększają intensywność zajęć. Kształtują również cechy bardzo pożądane w zapasach: koordynację ruchową, poczucie równowagi, zręczność, wytrzymałość, siłę, czucie mięśniowe oraz szybkość. Ponadto angażują podczas ćwiczeń duże grupy mięśniowe oraz system nerwowy, kształtują odwagę i pewność siebie. Innym istotnym walorem gier i zabaw z mocowaniem jest możliwość realizowania znacznej ich części w różnych warunkach.

Podczas nauczania gier i zabaw z mocowaniem, niezbędne, ze względu na bezpieczeństwo ćwiczących i właściwą realizację procesu dydaktycznego, jest uwzględnienie kolejności nauczania.

Każda jednostka lekcyjna mająca w programie przygotowanie do uprawiania zapasów, tak jak każdy trening zapasniczy, powinna zawierać elementy gier i zabaw z mocowaniem, które wszechstronnie oddziałują na wszystkie grupy mięśniowe. Tego rodzaju ćwiczenia powinny być uwzględnione w programie zajęć przez cały rok.

Gry i zabawy są wykonywane w dwójkach, dlatego należy pamiętać, że przy doborze ćwiczących powinno się uwzględnić ich masę i wysokość ciała oraz siłę.

W zależności od zaawansowania, należy stosować ćwiczenia w pozycjach bezpiecznych. Zaczynamy od zabaw w pozycji leżącej, klęku, w przysiadzie, do pozycji stojącej dla ćwiczących dłużej i bardziej zaawansowanych. Dla niektórych gier zabaw ze względów bezpieczeństwa niezbędne jest zabezpieczenie ćwiczącym miękkiego podłoża (maty zapasnicze, tatami, materace lub w terenie np. piasek).

Właściwie dobrane gry i zabawy w znaczący sposób podnoszą intensywność i atrakcyjność zajęć co jest istotnym czynnikiem pracy z dziećmi. Ważne jest również utrzymanie właściwego rytmu poprzez odpowiedni dobór ćwiczeń. Intensywne zabawy powinny być przeplatane przerwami i ćwiczeniami rozluźniającymi.

Oferta gier i zabaw z partnerem jest bardzo bogata i różnorodna. W opracowaniu podano przykłady wszystkich wymienionych grup zabaw.

ZABAWY Z PARTNEREM KSZTAŁTUJĄCE SZYBKOŚĆ REAKCJI

1. Walka w „łapki” na wyciągnięte ręce

Ćwiczący stykają się rękoma. W drugiej formie, ręce walczących są w odległości ok. 20 cm.

2. Zabawa „nadepnij stopę przeciwnika”

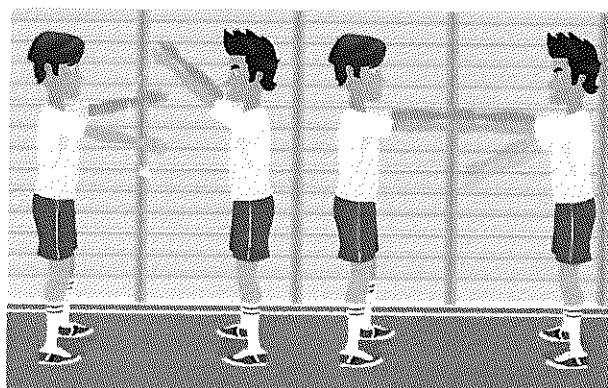
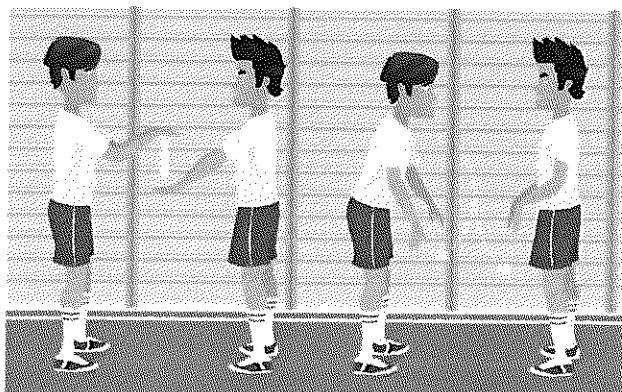
Zadaniem ćwiczących jest dotknięcie swoją stopą – stopy przeciwnika, o zwycięstwie decyduje większa liczba dotknięć.

3. Zabawa, uchwycić ręce przeciwnika

Ćwiczący poprzez szybkie połączenie ramion starają się uchwycić opadające ramiona przeciwnika, ręce chwytającego w odległości około 40 cm.

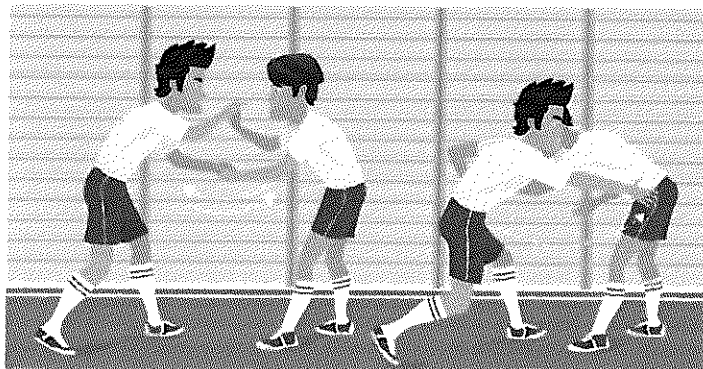
Ze względu na rodzaj kształtowanych umiejętności oraz charakter pracy, gry i zabawy na różnych etapach treningu zapasnika, proponuje się dzielić na następujące grupy:

- zabawy i formy walki kształtujące szybkość reakcji,
- zabawy i formy walki kształtujące zdolność utrzymania równowagi,
- zabawy i walki z elementami przeciągania,
- zabawy i walki z elementami przepychania,
- zabawy i walki z elementami powalania,
- zabawy i walki o charakterze zwinnościowym,
- zabawy i formy walki z elementami kształtowania siły,
- formy walki o oderwanie (uniesienie) partnera z podłoża.



4. Walka o dotknięcie przeciwnika w udo

Ćwiczący walcząc w półdystansie i w dystansie, starają się obydwoma rękami jednocześnie dotknąć nogi przeciwnika. Wariant II: w trakcie walki ćwiczący trzymają się lewymi bądź prawymi rękami.



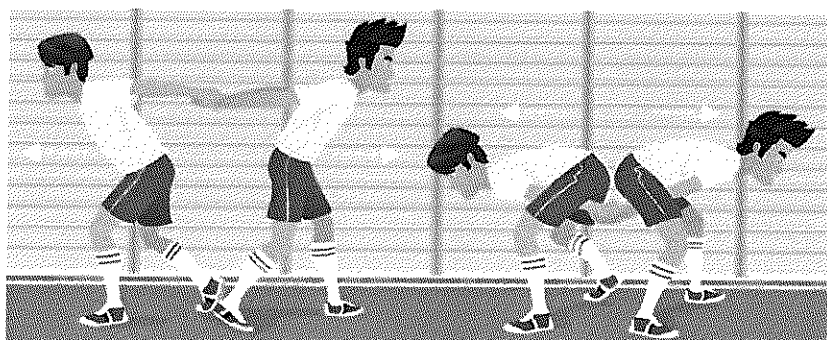
5. Chwycić stopy przeciwnika

Ćwiczący w pozycji siadu podpartego, nogi uniesione w górę, wyprostowane i lekko rozszerzone. Należy uchwycić opadające (zetknięte stopami) nogi przeciwnika.

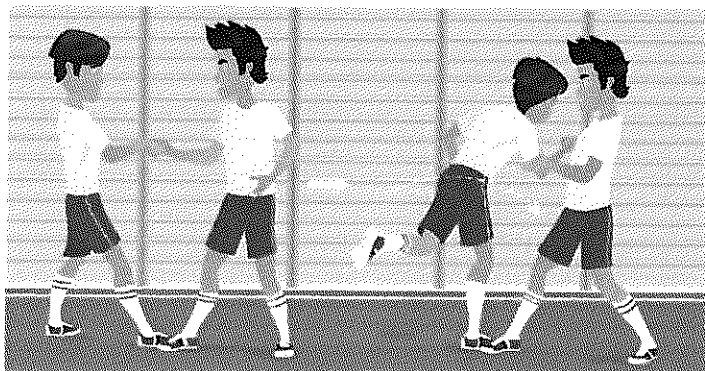
ZABAWY I FORMY WALK KSZTAŁTUJĄCE ZDOLNOŚĆ UTRZYMANIA RÓWNOWAGI

Zabawy i formy walki z elementami przeciągania

1. Ćwiczący stoją zwrócenii twarzami do siebie we wzajemnym uchwycie za jedną (lub dwie) ręce – usiłują przeciągnąć partnera 2-3 m na swoją stronę
2. Ćwiczący ustawieni tyłem do siebie, ręce splecione z tyłu (lub w drugiej formie dołem między nogami) – starają się przeciągnąć partnera na swoją stronę



3. Ćwiczący w rozkroku ustawieni bokiem do siebie oparci zewnętrzną częścią stóp, trzymając dłonie w uchwycie na sygnał ciągną przeciwnika do siebie. Wygrywa ten, który przeciągnie przeciwnika na swoją stronę powodując u niego oderwanie od podłoża dalszej nogi.



4. Ćwiczący ustawieni tyłem do siebie, ręce splecione pod łokcie, walczą o przeciągnięcie przeciwnika na swoją stronę.
5. Ćwiczący w siadzie płaskim rozkrocznym naprzeciw siebie, nogi proste stykają się stopami o siebie, podają sobie ręce. Na sygnał prostują się do tyłu, ciągnąc partnera usiłując go postawić do pozycji stojącej.
6. Ćwiczący ustawieni bokiem do siebie zaczepiają się stopami jednoimiennych nóg. Skacząc w przód starają się przeciągnąć przeciwnika na swoją stronę.

Zabawy i formy walki z elementami przepychania

1. Walka „Sumo” na kolanach, ćwiczący starają się wypchnąć przeciwnika z koła, materaca lub spowodować dotknięcie do podłoża dłonią bądź inną częścią ciała.
2. Walka „Sumo” w staniu, ćwiczący walczą o wypchnięcie przeciwnika z koła, materaca lub spowodowanie dotknięcia do podłoża dłonią lub inną częścią ciała.
3. Ćwiczący w podporze przodem, stykają się barkami, na sygnał poruszając się do przodu starają się przepchnąć swojego przeciwnika.
4. Ćwiczący naprzeciw siebie stykają się klatkami piersiowymi, ręce założone z tyłu. Na sygnał starają się przepchnąć swojego przeciwnika.

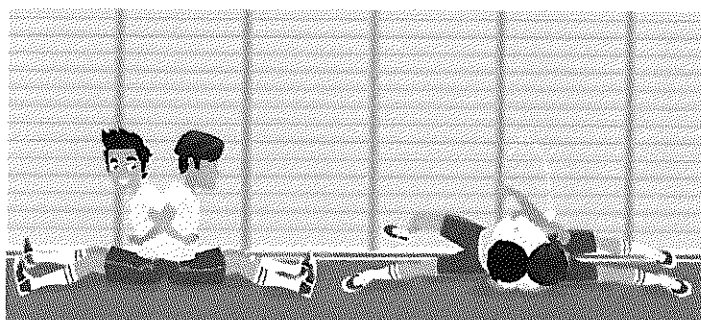


5. Ćwiczący w siadzie równoważnym przodem do siebie, ręce splecione na klatce piersiowej, stopy oparte o stopy partnera. Na sygnał walczący starają się mocnym pchnięciem spowodować upadek przeciwnika na plecy.



Zabawy i formy walki z elementami powalenia

1. Ćwiczący w siadzie rozkrocznym tyłem do siebie, ramiona splecione pod łokcie, na sygnał walka do pozycji, w której przeciwnik barkiem dotknie podłoża.



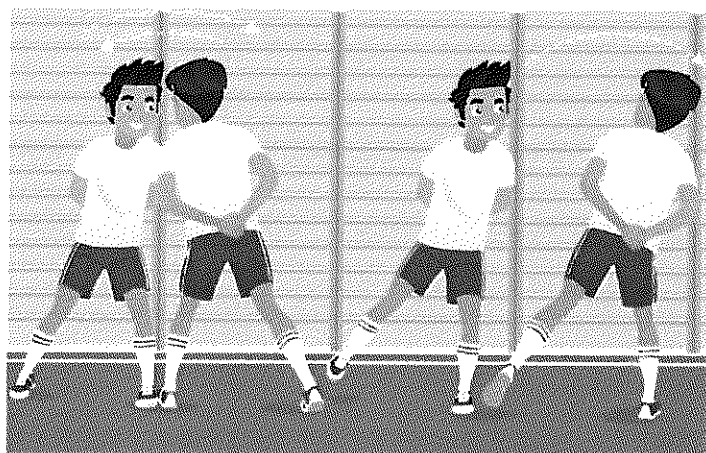
2. Ćwiczący leżą na plecach równolegle obok siebie w pozycji odwrotnej, bliższe ramiona splecione pod łokcie, bliższe nogi uniesione w górę i splecione. Na sygnał walczą kto kogo doprowadzi do leżenia przewrotnego („walka cygańska”).



3. Ćwiczący w podporze przodem naprzeciwko siebie. Jedną ręką chwytają za kark partnera. Wygrywa ten, który zmusi przeciwnika do leżenia przodem.
4. Ćwiczący blisko, bokiem do siebie splatają bliższe ręce pod łokcie i nogi w kolanach, walczą kto kogo powali.
5. Ćwiczący stoją naprzeciw siebie chwytają jednoimienne nogi za pięty przeciwnika, drugą ręką łapią za kark. Walcząc unoszą nogę przeciwnika do momentu powalenia.

Zabawy i formy walki o charakterze zwinnościowym

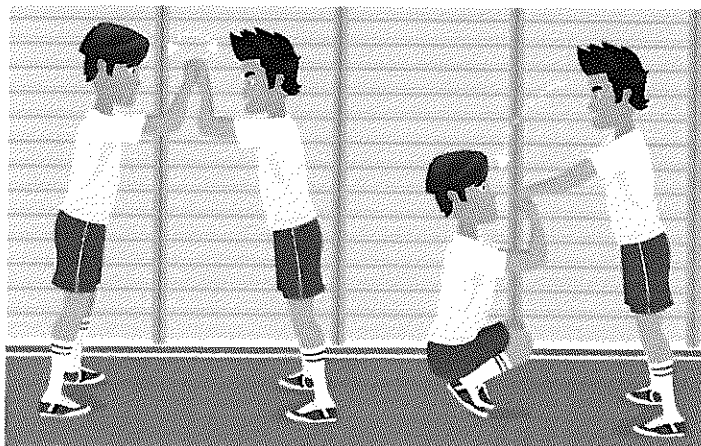
1. Ćwiczący stojąc naprzeciw siebie chwytają się za prawe (lewe) ręce. Przyciągając przeciwnika do siebie starają się uderzyć drugą ręką w pośladek.
2. Jeden z ćwiczących w parterze, przeciwnik stojąc z przodu opiera się klatką piersiową na barkach. Na sygnał stara się obejść do tyłu przeciwnika nie pomagając sobie rękoma. Przeciwnik broni się obracając w lewo i w prawo.
3. Ćwiczący siedzą tyłem do siebie opierając się plecami. Ręce splecione na klatce piersiowej. Na sygnał starają się obejść z tyłu i „opanować” swojego przeciwnika.
4. Ćwiczący siedzą przodem do siebie. Blokując wzajemnie swoje nogi, walczą starając się złapać za kark przeciwnika.
5. Ćwiczący stojąc naprzeciw siebie trzymają ręce złączone na plecach. Walczą o powalenie przeciwnika samymi nogami.



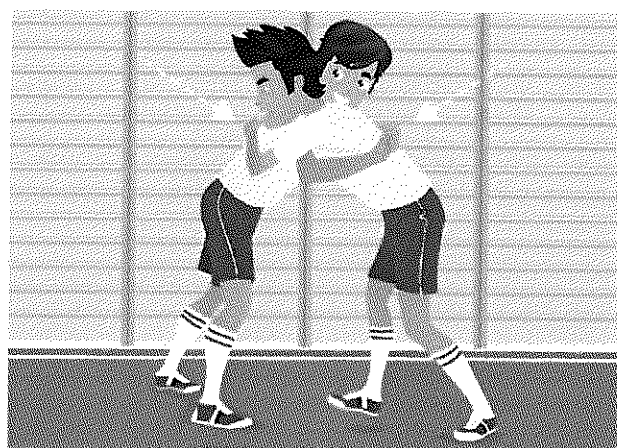
Zabawy i formy walki z elementami kształtowania siły

1. Ćwiczący leżąc naprzeciw siebie walczą „na rękę” („walka kanadyjska”).
2. Ćwiczący naprzeciw siebie w siadzie prostym opierając się stopami lub pozycji stojącej, splatają wskazujące palce jednoimiennej ręki. Walka polega na przeciągnięciu przeciwnika do siebie lub spowodowaniu rozerwania przez niego uchwytu.

3. Ćwiczący klęcząc naprzeciw siebie na jednym kolanie walczą „na rękę” opierając łokcie na drugiej ręce („walka kanadyjska”).
4. Ćwiczący stojąc naprzeciw siebie splatają palce obydwu rąk. Silnym naciskiem starają się zmusić partnera do wykonania przysiadu lub klęku.



5. Jeden z ćwiczących (klęcząc) lub stojąc trzyma oburącz piłkę lekarską, przeciwnik stara się ją zabrać.
6. Ćwiczący stojąc naprzeciw siebie splatają ręce w uchwycie „skrzyżnym” pod łopatkami przeciwnika. Walka polega na powaleniu przeciwnika bez rozerwania uchwytu.



Formy walki o uniesienie (oderwanie) przeciwnika od podłoża

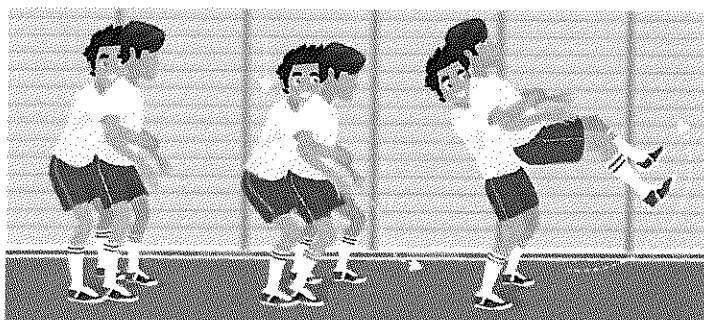
Uwaga: Ćwiczenia obowiązkowo wykonujemy na miękkim podłożu (mata, materace)!

1. Jeden z ćwiczących w leżeniu przodem. Partner łącząc ręce na wysokości bioder stara się oderwać i unieść z maty przeciwnika.

2. Jeden z ćwiczących z pozycji stojącej stara się położyć na macie. Przeciwnik przeszkadza usiłując utrzymać go uchwytem w pasie.
3. Ćwiczący stojąc naprzeciw siebie splatając ręce w uchwycie „skrzyżnym” – walczą starając się oderwać (unieść) przeciwnika.



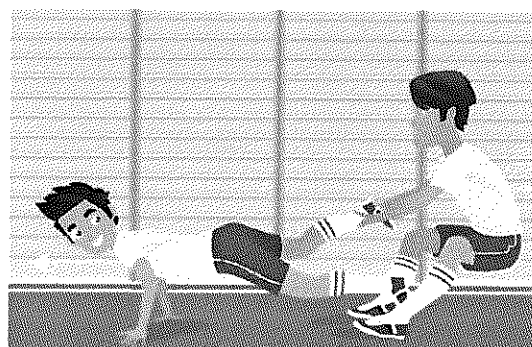
4. Ćwiczący stojąc naprzeciw siebie zapinają obydwaj uchwyt na „odwrotny pas”. Na sygnał walczą kto kogo uniesie (oderwie) od maty.
5. Ćwiczący stojąc naprzeciw siebie chwytają oburącz bliższą nogę przeciwnika. Na sygnał walczą starając się unieść (oderwać) nogę przeciwnika i powalić go na matę.
6. Jeden z ćwiczących w podporze przodem, drugi stojąc z tyłu zapina uchwyt rąk na wysokości bioder. Na sygnał trzymający uchwyt stara się unieść (oderwać) od maty opierającego przeciwnika.



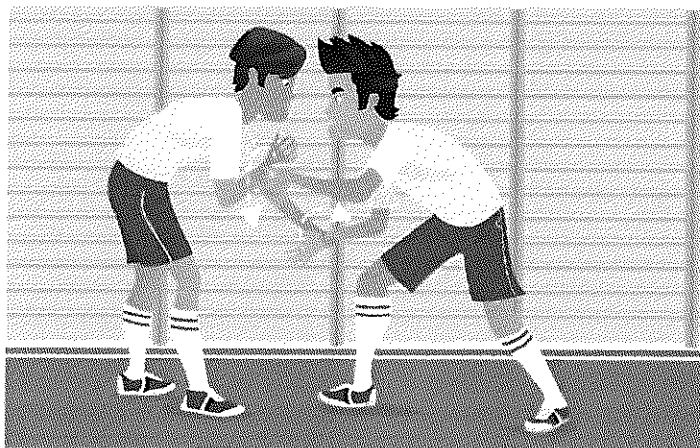
Formy walki z elementami uwalniania się od uchwytu przeciwnika

Uwaga: Ćwiczenia obowiązkowo wykonujemy na miękkim podłożu (mata, materace)!

1. Jeden z ćwiczących w podporze przodem, drugi stojąc z tyłu chwytą oburącz nogę przeciwnika w okolicach kostki. Na sygnał, będący w podporze stara się uwolnić z uchwytu.



2. Jeden z ćwiczących w klęku podpartym (pozycja w parterze). Drugi klęczy z tyłu na jednym kolanie, trzymając dłonie na łopatkach przeciwnika. Na sygnał, partner będący z tyłu stara się uchwycić w pas i powalić broniącego się przeciwnika.
3. Jeden z ćwiczących w pozycji stojącej trzyma ramiona przy tułowiu. Drugi stojąc z tyłu, trzyma partnera za biodra. Na sygnał stara się opanować i powalić broniącego się na matę.
4. Ćwiczący w klęku podpartym naprzeciwko siebie, łapią bliższą nogę partnera od wewnątrz – za udo („dźwigniowy uchwyt”). Na sygnał walczący starają się opanować przeciwnika, poprzez wyjście biodrami do góry i ciągnięcie trzymanej nogi.
5. Ćwiczący stojąc naprzeciw siebie. Walka polega na wyrwaniu (uwolnieniu) złapanej za nadgarstek ręki. Wariant II: polega na walce o uwolnienie ręki, trzymanej za nadgarstek i ramię, dwoma rękoma przez przeciwnika.



6. Ćwiczący stojąc chwytają i unoszą wzajemnie oburącz jednoimienne nogi pod kolanem. Na sygnał starają się wyrwać (uwolnić) swoją nogę.



Proponowany zestaw ćwiczeń ukierunkowanych w treningu zapaśnika „ABC” (Jan Godlewski)

Proponowany zestaw ćwiczeń jest uniwersalny, można je stosować praktycznie we wszystkich grupach wiekowych. Pozycje w wykonywanych ćwiczeniach są bezpieczne i nie obciążają osiowo kręgosłupa. Kolejność ćwiczeń jest tak ustalona, że ćwiczenia siłowe są przeplatane ćwiczeniami gibkości. W doborze ćwiczeń zostały uwzględnione te grupy mięśni i stawów które są w zapasach szczególnie ważne. Wykonywanie ćwiczeń w parach kształtuje poczucie mięśniowe, równowagę, wymusza współpracę pomiędzy ćwiczącymi i poczucie odpowiedzialności za partnera. Ćwiczenia należy wykonywać dokładnie. podczas treningu proponuję wykonanie w zależności od wieku ćwiczących i stopnia zaawansowania od 1- 3 serii po 10 -16 powtórzeń. Ćwiczenia można użyć również w treningu stacyjnym.

- 1) Ugięcia ramion w parach** – ćwiczący w podporze przodem na rękach, partner stojąc trzyma na wyprostowanych rękach nogi za powyżej stóp na wysokości bioder. Będący w podporze wykonuje ugięcie ramion lub dynamiczne odbicie z rąk
- 2) Dźwiganie przeciwnika z siadu prostego** – szarpnięciem za rękę, partner w siadzie prostym, nogi szeroko, trzymają mocny uchwyt za dłonie. Ćwiczący dynamicznym szarpnięciem stawia partnera do pozycji stojącej
- 3) Słony tułowia w tył w parach** – partner w klęku, ćwiczący w siadzie odwrotnym opiera stopy o uda partnera, następnie wykonuje głęboki skłon w tył mając ręce splecione na karku.
- 4) „Karuzela” mostowa w parach**– partner w klęku, kolana szeroko. Ćwiczący chwyt partnera jedną ręką od dołu pod bark, drugą ręką pod brzuch na wysokości żeber. Odbiciem nóg przechodzi do pozycji mostowej i wykonuje „zabieganie” karuzelą wokół partnera
- 5) Wstawanie z leżenia** – partner siedząc blokuje ugięte w kolanach nogi, ćwiczący wstaje z leżenia tyłem do pozycji stojącej
- 6) Wstawanie „mostem”**- ćwiczący leży na plecach, nogi ugięte w kolanach, ręce proste z uniesione w przód, chwyt partnera stojącego przodem stopami przy głowie ćwiczącego za nadgarstki. Ćwiczący unosząc biodra w górę z pomocą partnera przechodzi do pozycji stojącej.
- 7) Dźwiganie w uchwycie na „odwrotny pas”**. Ćwiczący wzajemnie zakładają uchwyt na „odwrotny pas” za tułów.
 - ✓ wykorzystując moment postawienia stóp (tz. wagę) dźwigają dynamicznie partnera do pozycji pionowej.
 - ✓ wykonują klasyczne dźwiganie przenosząc przeciwnika na „odwrotny pas”
- 8) Przejście z podporu przodem do podporu tyłem na wyprostowane ręce, wymachem nogi** – Ćwiczący w podporze przodem, jedna noga uniesiona tyłem na wysokości bioder jest trzymana przez partnera. Ćwiczący mocnym zamachem przenosi nogę i rękę do podporu tyłem
- 9) „ Most – Skłon”** – Ćwiczący w siadzie, nogi uniesione są trzymane na wysokości bioder przez partnera za pięty. Ćwiczący z siadu wykonuje kołyskę na plecach i przechodzi do stania na prostych rękach, a następnie dynamiczny skłon w przód do nóg

Testy sprawności ogólnej i specjalistyczne dla SMS i klas sportowych

a) Próby sprawności ogólnej.

- skłony w przód w ciągu 30" (nogi ugięte, stopy zaczepione na 2 szczeblu drabinki)
- skok w dal z miejsca
- ugięcia ramion w podporze przodem (dziewczęta)
- podciąganie na drążku (chłopcy)
- uginanie ramion na poręczach (chłopcy)
- rzut piłką lekarską zza głowy (dziewczęta)
- Test Coopera
- bieg z przewrotami (w/g Starosty i Tracewskiego)

b) Próby sprawności ukierunkowanej i specjalnej

Ćwiczenia akrobatyczne (na ocenę w skali 1 - 5) – Próby wykonywane na miękkim podłożu (mata zapasnicza, materace gimnastyczne)

- przewrót w przód z naskoku (z zaznaczeniem fazy lotu)
- przewrót w tył przez stanie na rękach
- wychwyt z głowy
- przerzut w przód
- rundak – przewrót w przód
- salto w przód w pozycji kucznej (na grubym miękkim materacu)
- zabieganie – „karuzela mostowa” x 3 (LiP)
- mosty z góry z przejściem x 3 (na czas)
- przerzut w tył (fick-flack)

[illegible]

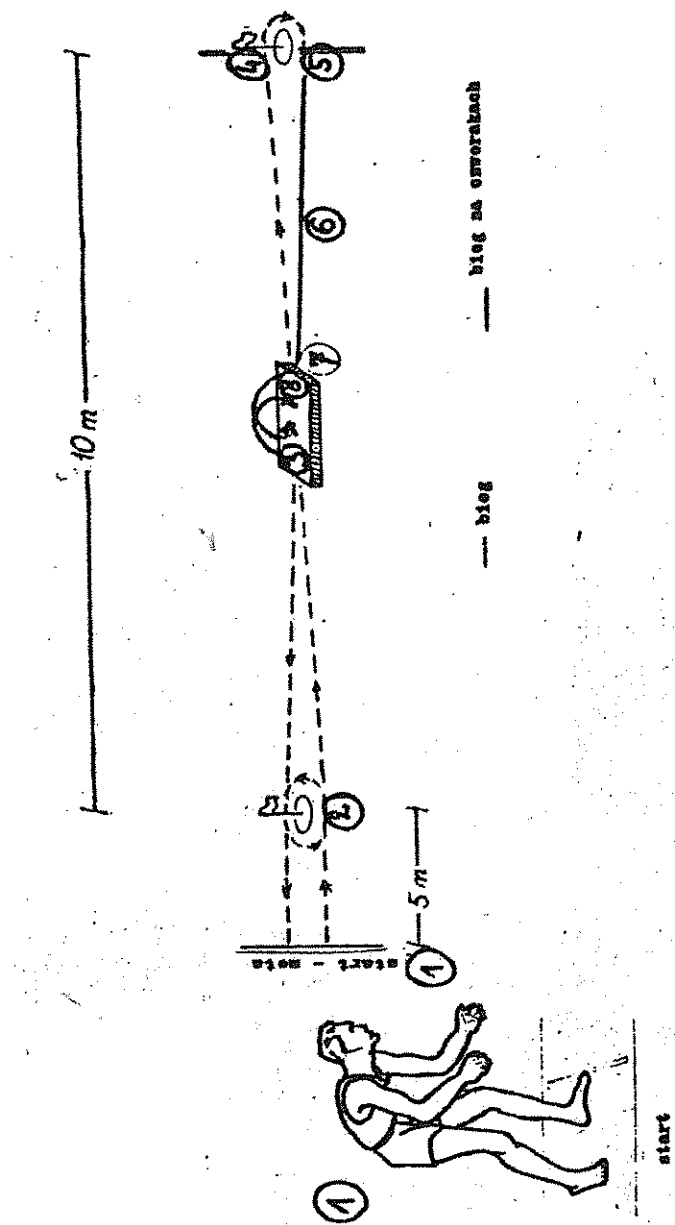
[illegible]

[illegible]

3. Bieg z przewrotami /zwinnosć/

a/ Cel i wartość próby: W próbie tej występują różnorodne ruchy przebiegające wokół rozlicznych osi i bieg na krótkich odcinkach. Wymaga to szybkiego przestawiania się z jednych ruchów na inne i natychmiastowego dostosowywania się do często występujących tu zmian położenia środka ciężkości ciała, co uzależnione jest od sprawnego funkcjonowania ośrodkowego układu nerwowego.

b/ Miejsce, sprzęt i pomoce: Sala gimnastyczna, stoper lub zestaw fotokomórek, dwie chorągiewki, materac, kreda. W odległości 5 m od linii "start-meta" ustawia się jedną chorągiewkę, a drugą 10 m od niej, wykreślając jednocześnie linię równoległą do startu. W połowie odległości między chorągiewkami kładzie się materac.



c/ Sposób wykonania:

Na sygnał badany startuje z pozycji wykroczonej /tułów lekko pochylony/, biegnie do chorągiewki 1, okrąża ją nie dotykając /rzc. 4/, a następnie podbiega do materaca, na którym wykonuje przewrót w przód. Po czym biegnie do chorągiewki 2 i po okrążeniu jej, przyjmuje pozycję na czworakach. W pozycji tej porusza się do materaca, na którym ponownie wykonuje przewrót w przód. Po przewrocie zawodnik biegnie do pierwszej chorągiewki, okrąża ją nie dotykając i dobiega do mety.

d/ Ocena: Ocenę stanowi czas wykonania próby mierzony z dokładnością do 0,1 s. Należy przestrzegać, aby bieg na czworakach rozpoczynał się od dotknięcia ręką linii, na której stoi chorągiewka.

4. Podciąganie się na drążku /wytrzymałość siłowa/

a/ Cel i wartość próby: Próba określa siłę i wytrzymałość mięśni obręczy barkowej oraz ramion.

b/ Miejsce, sprzęt i pomoce: Sala wyposażona w drążek gimnastyczny.

c/ Sposób wykonania: Zawodnik staje przed drążkiem, następnie w momencie przez siebie wybranym wykonuje wyskok nachwytem do zwisu /uchwyt dłoni na szerokości barków/. Po ustaleniu pozycji w pełnym zwisie o wyprostowanych ramionach wykonuje podciąganie w taki sposób, aby broda znalazła się na wysokości drążka, po czym wraca do pełnego zwisu. Próbę wykonuje się maksymalną liczbę razy /rzc. 5/.

d/ Ocena: Prawidłowe są tylko te podciągnięcia, w których podbródek sięga powyżej drążka, a w zwisie ramiona są wyprostowane. Liczy się ilość rytmicznie /bez przerwy/ wykonanych pociągnięć. Nie zalicza się prób wykonanych z wychwytem, t.j. wcześniejszym zamachem nóg ułatwiającym podciąganie się

5. Uginanie i prostowanie ramion w podporze na poręczy /wytrzymałość siłowa/.

a/ Cel i wartość próby: Próba określa siłę i wytrzymałość mięśni obręczy barkowej oraz ramion.

b/ Miejsce, sprzęt i pomoce: Sala wyposażona w poręczę gimnastyczne /w razie braku poręczy próbę przeprowadzić można na półkolistym uchwycie uniwersalnego urządzenia do ćwiczenia siły typu „Atlas”, „Gladiator” lub „Herkules”/.

c/ Sposób wykonania: Zawodnik wykonuje wyskok do podporu /na końcach żerdzi poręczy lub półkolistego uchwytu/. Z tej pozycji wykonuje maksymalne uginanie i prostowanie ramion zachowując wyprostowany tułów. Próbę wykonuje się maksymalną liczbę razy /rzc.6/.

Ryc. 6. Sposób wykonania uginania i prostowania ramion w podporze.

d/ Ocena: Na ocenę składa się liczba prawidłowo i rytmicznie /bez przerw/ wykonanych wyprostów ramion /nie licząc pierwszego wyprost w podporze/. Zalicza się próby, w których podczas ugięcia ramion, kąt pomiędzy przedramieniem i ramieniem był mniejszy, niż 90° .