Program zajęć sportowych
pn. „ABC ruchu”

dla uczniów klas I – III

**dla Szkół Podstawowych dla których organem prowadzącym jest Gmina Polkowice**

**I. Charakterystyka zajęć:**

Program opracowano dla uczniów klas I-III. Zajęcia sportowe „ABC ruchu” mają na celu poprawę postawy ciała, wzmocnienie mięśni posturalnych oraz wyrównanie ewentualnych dysfunkcji ruchowych. Program ma charakter ogólnorozwojowy i obejmuje ćwiczenia wzmacniające, rozciągające oraz korekcyjne.

**II. Cele zajęć sportowych „ABC ruchu”:**

1. poprawa postawy ciała i eliminacja wad postawy,

2. wzmocnienie mięśni stabilizujących kręgosłup,

3. kształtowanie prawidłowych wzorców ruchowych,

4. poprawa koordynacji, gibkości i świadomości ciała,

5. zwiększenie ogólnej sprawności fizycznej,

6. kształtowanie poczucia odpowiedzialności i bezpieczeństwa za współćwiczących,

7. rozwijanie umiejętności panowania nad swoimi emocjami podczas gier i rywalizacji zespołowych.

**III. Tematyka zajęć (30 godzin)**

1. Zajęcia organizacyjne – podział na grupy, omówienie zasad, zapoznanie z celem zajęć.

2. Ocena postawy ciała – analiza wad postawy.

3. Test sprawnościowy – próba wstępna (skok dosiężny, rzut piłeczką, bieg po kopercie).

4. Ćwiczenia wzmacniające nogi i core – przysiady, wyskoki, ćwiczenia plyometryczne.

5. Ćwiczenia na skoczność i koordynację – podskoki dynamiczne, wieloskoki, ćwiczenia rytmiczne.

6. Technika skoku dosiężnego – nauka prawidłowego odbicia i pracy rąk.

7. Ćwiczenia poprawiające celność i siłę rzutu – rzuty piłeczką na różne odległości i cele.

8. Technika rzutu jednorącz do celu – doskonalenie kontroli i precyzji.

9. Trening szybkości i zwrotności – starty z różnych pozycji, przyspieszenia, zmiany kierunku.

10. Bieg po kopercie – nauka prawidłowego poruszania się i zwrotności.

11. Ćwiczenia korygujące plecy okrągłe – wzmacnianie mięśni grzbietu, ćwiczenia oddechowe.

12. Ćwiczenia korygujące plecy wklęsłe – rozciąganie mięśni biodrowo-lędźwiowych, wzmacnianie brzucha.

13. Ćwiczenia na asymetrię posturalną – mobilizacja kręgosłupa, wzmacnianie słabszej strony ciała.

14. Techniki poprawiające dynamikę ruchu – skoczność, start do biegu.

15. Ćwiczenia równoważne i stabilizacyjne – rozwój kontroli ciała, trening mięśni głębokich.

16. Elementy stretchingu dynamicznego – poprawa zakresu ruchu.

17. Zastosowanie sprzętu (taśmy, piłki, piłki lekarskie) w ćwiczeniach wzmacniających.

18. Ćwiczenia siłowe z obciążeniem własnego ciała – plank, podpory, wzmocnienie mięśni rdzenia.

19. Ćwiczenia na koordynację i refleks – praca nad szybkim reagowaniem i precyzją ruchu.

20. Powtórka skoku dosiężnego – analiza błędów i poprawa techniki.

21. Powtórka rzutu piłeczką jednorącz – poprawa siły i precyzji rzutu.

22. Powtórka biegu po kopercie – doskonalenie techniki biegu i zwrotności.

23. Gry i zabawy ogólnorozwojowe.

24. Próba sprawnościowa – sprawdzenie postępów w skoku, rzucie i biegu.

25. Ćwiczenia korekcyjne podtrzymujące prawidłową postawę.

26. Relaksacja, techniki oddechowe, gry i zabawy.

27. Gry i zabawy z elementami gimnastyki korekcyjnej.

28. Końcowy test sprawnościowy – skok dosiężny, rzut piłeczką, bieg po kopercie.

29. Porównanie wyników początkowych i końcowych – analiza postępów.

30. Ocena postawy ciała. Podsumowanie programu.

**IV. Spodziewane efekty - uczeń:**

1. Systematycznie uczestniczy w zajęciach „ABC ruchu”.

2. Zna podstawowe przyczyny i skutki powstawania wad postawy.

3. Zna sposoby zapobiegania wadom postawy i stosuje je w życiu codziennym.

4. Przyjmuje prawidłową postawę we wszystkich pozycjach wyjściowych do ćwiczeń.

5. Dokonuje autokorekty postawy przed lustrem.

6. Zna znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych.

7. Umie właściwie wykonać ćwiczenia korekcyjne.

8. Rozumie potrzebę codziennych ćwiczeń w domu pod opieką rodziców.

9. Dokonuje samooceny swych postępów.

10. Wykazuje postępy w korygowaniu swej postawy ciała jako potwierdzenie celowości prowadzonych zajęć.

**V. Ewaluacja programu**

1. Monitorowanie obecności uczniów na zajęciach.

2. Wywiady i rozmowy z rodzicami.

3. Przeprowadzenie wśród rodziców i uczniów ankiety dotyczącej atrakcyjności i celowości zajęć.

4. Przeprowadzenie testów sprawnościowych (skok dosiężny, rzut piłeczką, bieg po kopercie).