



**PLAN KSZTAŁCENIA SPORTOWEGO  
W NIEPUBLICZNEJ SZKOLE PODSTAWOWEJ  
SZKOLE MISTRZOSTWA SPORTOWEGO W PIŁCE RĘCZNEJ  
MKS „ZAGŁĘBIE” LUBIN**

## **PODSTAWA PRAWNA:**

Rozporządzenie ministra edukacji narodowej z dnia 27 marca 2017 r. w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego (Dz. U. Poz. 671)

## **CELE GŁÓWNE:**

- Realizować szkolenie sportowe w zakresie piłki ręcznej i piłki nożnej, lekkoatletyki, łyżwiarstwa szybkiego, na podstawie programów szkolenia zatwierdzonych przez ministra właściwego do spraw kultury fizycznej,
- Współpracować w zakresie organizacji szkolenia sportowego z klubami sportowymi,
- Wspierać i monitorować indywidualny rozwój sportowy uczniów,
- Organizować dla uczniów obozy szkoleniowe, których celem jest doskonalenie umiejętności sportowych i podniesienie poziomu wytrenowania
- Osiągać najwyższe wyniki w rywalizacjach sportowych.
- Szkolić zawodników dla reprezentacji dolnośląskich związków i młodzieżowych kadr narodowych
- Podwyższać poziom specjalnej wydolności fizycznej i wiodących cech przygotowania motorycznego.
- Kształtować poczucie odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i innych.
- Kształtować umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- Zachęcać do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
- Poznawać i stosować zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- Kształtować umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
- Kształtować umiejętności osobiste i społeczne sprzyjające całonocnej aktywności fizycznej.

L.p.	ZADANIA	PRZEWIDYWANY TERMIN	ODPOWIEDZIALNI	UWAGI
<b>1. PRZEPROWADZENIE NABORU DO KLAS SPORTOWYCH</b>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nabór do klas sportowych</li> <li>▪ Powołanie szkolnej komisji rekrutacyjno-kwalifikacyjnej.</li> <li>▪ Przeprowadzenie prób sprawności fizycznej.</li> <li>▪ Promocja sukcesów sportowych szkoły na stronie internetowej szkoły, klubów sportowych i w lokalnych mediach.</li> </ul>	II okres II okres II okres cały rok	dyrektor szkoły wyznaczeni nauczyciele II okres trenerzy piłki ręcznej i piłki nożnej	
<b>2. UDZIAŁ W ZAWODACH SPORTOWYCH</b>				
	<p style="text-align: center;"><b>PIŁKA RĘCZNA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ogólnopolskie i Międzynarodowe Turnieje Piłki Ręcznej</li> <li>▪ Dolnośląska liga dzieci - dziewczynki i dzieci - chłopcy</li> <li>▪ Dolnośląska liga młodziczek i młodzików</li> </ul>	wg kalendarza imprez, DZPR, WZPR	trenerzy piłki ręcznej	
	<p style="text-align: center;"><b>PIŁKA NOŻNA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dolnośląska Liga Młodzików</li> <li>▪ Dolnośląska Liga Trampkarzy</li> </ul>	wg kalendarza imprez DZPN	trenerzy piłki nożnej	
	<p style="text-align: center;"><b>LEKKOATLETYKA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mistrzostwa Województwa w kat. Młodzik</li> <li>▪ Mistrzostwa Województwa w kat. Młodzik</li> <li>▪ Regionalne, Wojewódzkie, Ogólnopolskie zawody w ramach programu Lekkoatletyka dla Każdego</li> </ul>	Wg kalendarza imprez PZLA	trenerzy LA	

<p style="text-align: center;"><b>ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Puchar Polski Młodzików</li> <li>▪ Mistrzostwa Polski Młodzików</li> <li>▪ Ogólnopolskie Zawody Dzieci</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Wg kalendarza imprez PZŁSz</p>	<p style="text-align: center;">trenerzy ŁSz</p>	
<b>3. BADANIA LEKARSKIE</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Przeprowadzanie badań lekarskich przez lekarza medycyny sportowej.</li> <li>▪ Praca gabinetu opieki przedmedycznej.</li> <li>▪ Współpraca pielęgniarki z wychowawcami klas sportowych, trenerami piłki ręcznej i piłki nożnej.</li> </ul>	<p>dwa razy w roku cały rok cały rok</p>	<p>lekarz medycyny sportowej  pielęgniarka szkolna pielęgniarka szkolna</p>	<p>co 6 miesięcy</p>
<b>4. DIAGNOZA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ UCZNIÓW</b>			
<p><b>PIŁKA RĘCZNA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Przeprowadzenie Testu Sprawności Ukierunkowanej J. Noszczaka</li> <li>▪ Przeprowadzenie Beep -Testu</li> <li>▪ Przeprowadzenie Testu Sprawności Ogólnej MTSF oraz Testu Coopera</li> </ul> <p><b>PIŁKA NOŻNA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Test wytrzymałości - test progresywny Yo-Yo</li> <li>▪ Test siły eksplozywnej kończyn dolnych CMJ</li> <li>▪ Test szybkości – 10m</li> <li>▪ Test szybkości 5-10-15</li> <li>▪ Test FMS - Functional Movement System</li> </ul> <p><b>LEKKOATLETYKA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ MTSF</li> </ul>	<p>Okres przygotowawczy, startowy, roztrenowanie.</p> <p>Cztery razy w roku</p> <p>Dwa razy w roku</p>	<p>trenerzy piłki ręcznej</p> <p>trenerzy piłki nożnej</p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Test Coopera</li> </ul> <p><b>ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Test MSTF</li> <li>▪ Jazda na łyżwach na dystansie 500m, 1000m, 1500m, 3000m dziewczyny, 5000m chłopcy</li> </ul>	dwa razy w roku	<p>trenerzy LA</p>       <p>trenerzy ŁSz</p>	
---	-----------------	---	--

5. PRACA NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO - TRENERÓW			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zwołanie spotkań</li> <li>▪ Praca w obszarach: <ul style="list-style-type: none"> <li>– dokonywanie analiz i ocen programu szkolenia,</li> <li>– organizacja obozów sportowych,</li> <li>– dbałość o wyniki nauczania i poziom sportowy uczniów,</li> <li>– współdziałanie z komisją rekrutacyjno - kwalifikacyjną,</li> <li>– dokonywanie analizy stanu zdrowia uczniów,</li> <li>– czuwanie nad przestrzeganiem zasad BHP,</li> <li>– ustalenie kalendarza imprez sportowych,</li> <li>– analiza wyników uzyskanych przez uczniów</li> </ul> </li> </ul>	styczeń , czerwiec	<p>dyrektor szkoły</p>       <p>dyrektor szkoły i członkowie komisji (trenerzy piłki ręcznej i piłki nożnej, wychowawcy klas sportowych, pedagog ).</p>	
6. OBSERWACJA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO ORAZ IMPREZ SPORTOWYCH			

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ właściwe wykorzystanie sprzętu i obiektów sportowych,</li> <li>▪ frekwencja uczniów na lekcjach wychowania fizycznego,</li> <li>▪ zwracanie uwagi na właściwy dobór ćwiczeń, wpływających na rozwój dziecka podczas lekcji wychowania fizycznego</li> <li>▪ zgodność oceniania uczniów uczestniczących w lekcjach wychowania fizycznego z wymogami szkolnego systemu oceniania.</li> </ul>	wg harmonogramu	dyrektor szkoły	
<b>7. SPRZĘT SPORTOWY</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ uzupełnianie sprzętu sportowego wg potrzeb i w miarę posiadanych środków w trakcie całego roku szkolnego,</li> <li>▪ zabezpieczenie sprzętu sportowego.</li> </ul>	cały rok	dyrektor szkoły, klubowi koordynatorzy	
<b>8. NAUCZYCIELE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ opracowanie planu pracy,</li> <li>▪ realizacja planu pracy,</li> <li>▪ opracowanie sprawozdania z realizacji planu pracy.</li> </ul>	wrzesień cały rok zgodnie z planem styczeń, czerwiec	trenerzy	
<b>9. WSPÓŁPRACA Z KLUBAMI SPORTOWYMI</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ MKS Zagłębie Lubin</li> <li>▪ MKS Sokół Lubin</li> <li>▪ MKS CUPRUM Lubin</li> </ul>	cały rok	dyrektor szkoły, nauczyciele, trenerzy piłki ręcznej i piłki nożnej	

--	--	--	--