

**PROGRAM LEKKOATLETYKI NA ZAJĘCIACH
UCZNIOWSKIEGO KLUBU SPORTOWEGO SPRINT LEGNICA
2025/2030**

**Zgodny z metodyką i programami
szkolenia dla dzieci i młodzieży PZLA**

ZAŁOŻENIA WSTĘPNE.

Program skierowany jest pod kątem młodzieży szkolnej w przedziale wiekowym 8 - 15 lat (szkoła podstawowa) oraz młodzieży licealnej i studentów w wieku U16 - U20.

Zawiera zagadnienia kształtowania różnych form umiejętności ruchowych podporządkowanych specyfice uprawiania konkurencji lekkoatletycznych wynikających z potrzeb połączenia obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego z zajęciami pozalekcyjnymi.

Poprzez realizację programu na zajęciach treningu lekkoatletycznego, uczniowie - zawodnicy powinni być w pełni przygotowani do startu w konkurencjach objętych programem Szkolnego Związku Szkolnego:

- a) czwórbój lekkoatletyczny,
- b) biegi przełajowe,
- c) konkurencje lekkoatletyczne.
- d) biegi górskie i uliczne

Układ programu pozwala na ciągłe wzbogacanie i doskonalenie umiejętności w wybranych konkurencjach na poziomie zgodnym z możliwościami, zainteresowaniami i potrzebami uczestników zajęć. Umożliwia dostosowanie do warunków bazowych i tradycji środowiskowych. Składa się z części ogólnorozwojowej dla szkoły podstawowej i części ukierunkowanej dla młodzieży szkół ponadpodstawowych.

CEL GŁÓWNY

Celem głównym nauczania, rozwoju jak i doskonalenia umiejętności lekkoatletycznych w trakcie zajęć z młodzieżą jest wykorzystanie posiadanych umiejętności dla dalszego rozwoju sprawności i aktywności ruchowej; (bieg, skok, rzut).

Dla słabszych uczestników i przeciętnych uzyskany zakres umiejętności integralnie związany z rozwojem cech motorycznych, może być podstawą aktywności o charakterze adaptacyjnym i wyrównawczym.

W trakcie kończenia szkoły na etapie gimnazjum najzdolniejsza młodzież powinna wykorzystać posiadane umiejętności dla dalszego rozwoju sprawności i aktywności ruchowej, jak także do kontynuowania treningu specjalistycznego na etapie juniora.

CELE ETAPOWE.

Realizacja celów etapowych, to opanowanie umiejętności przewidzianych dla poszczególnych cykli nauczania związanych

z kategoriami wiekowymi oraz rozwijanie cech motorycznych.

Przebieg tej realizacji w powiązaniu z programem szkolnym wychowania fizycznego w trakcie trwania roku szkolnego wygląda następująco:

miesiące

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------|
| - rozwijanie motoryki | (od XI do III) |
| - nauczanie podstaw L.A. | (IX, X i IV, V) |
| - nauczanie podstaw innych dyscyplin | (IX, X i IV, V) |
| - ocena sprawności | (X, I, IV) |
| - udział w biegu przełajowym | (X, IV) |
| - udział w zawodach I.a. | (IX, V, VI) |
| - badania lekarskie | (IX, IV) |
| - zdobywanie klas sportowych | (przez cały rok szkolny) |

TREŚCI REALIZACJI PROGRAMU LEKKOATLETYCZNEGO W OPARCIU O PLAN ROZWOJU SPORTOWEGO ZAWODNIKA.

- 1. Etap szkoły podstawowej**
 - a) wiek - 12-15 lat**
 - b) klasa - V- VI**
 - c) kategoria - dzieci starsze**
 - d) treść szkolenia - wszechstronna , pogłębiona**

Program w tym etapie szkolenia sportowego ma na celu rozwój i doskonalenie ruchów naturalnych jak: bieg, skok, rzut.
Opanowanie uproszczonych form gier sportowych oraz ogólne usprawnianie koordynacyjne.
Na zakończenie tego etapu uczeń powinien zdobyć brązową klasę młodzieżową.

ZADANIA

1. Badania lekarskie.
2. Ocena sprawności motorycznej.
3. Rozwijanie potencjału motorycznego.
4. Kształtowanie świadomego podejścia do rozwijania własnej sprawności ruchowej, wyzwalania chęci ciągłego doskonalenia swoich umiejętności.
5. Nauczanie podstaw konkurencji lekkoatletycznych wchodzących w skład czwórboju
6. Zwiększenie natężeń zabaw i gier ruchowych z elementami gimnastyki podstawowej.
7. Wprowadzenie elementów sprawności biegowej wchodzących w skład lekkoatletycznego „ABC” :
 - skipy A,B,C
 - wieloskoki
 - pokonywanie płotka nogą zakroczną i atakującą.
8. Udział w biegu przełajowym: dz. - 800 m , chł. - 1000 m.

CELE SZCZEGÓŁOWE

- I. Kontrola, obserwacja i kształtowanie prawidłowej postawy poprzez ćwiczenia korekcyjno - kompensacyjne.
Badania lekarskie, określenie własnej wydolności tlenowej.
- a) podstawowe osiągnięcia: uczeń zna swój wzrost, wagę, rozpoznaje prawidłową sylwetkę, zna osiągi wydolności tlenowej.
- b) uwagi :- badania postawy ciała określane są podczas bilansu zdrowotnego na początku roku szkolnego,
- badania wydolności tlenowej - próba Ruffiera
- pomiary wzrostu i wagi dokonywane są we wrześniu i czerwcu.

2. Kształtowanie cech motorycznych poprzez zabawy, gry sportowe, marszobiegi, biegi krótkie, wieloskoki, skok w dal i wzwyż, rzuty piłką lekarską o różnej wadze.

a) podstawowe osiągnięcia:

uczeń zna poziom własnych cech motorycznych (szybkość, siłę, wytrzymałość, zna sposoby kształtowania cech motorycznych.

b) uwagi : stosowany test sprawności motorycznej wg Denisiuka.

3. Kształtowanie świadomego podejścia do własnych ruchów i bezpiecznego ich stosowania , poprzez wzbogacanie ucznia w wiedzę umożliwiającą poznanie podstaw techniki i zrozumienie najprostszych zasad optymalnego wykorzystania ruchu.

a) podstawowym efektem działania uczniów powinno być zadowolenie, objawiające się niewymuszoną chęcią działania, spontanicznością i ciągłym dążeniem do doskonalenia swoich umiejętności.

b) uwagi : wprowadzenie różnorodnych form ruchu wg zainteresowań , jak i prowadzenie zajęć łączących elementy gimnastyki , gier i zabaw ruchowych, ćwiczeń z użyciem nietypowych przyborów.

4. Nasycenie zabaw ruchowych elementami technicznymi, pogłębiający naturalny ruch biegowy :
- kształtowanie opanowania rozbiegu do wszystkich skoków jak i rzutu oszczepem poprzez nauczanie i zautomatyzowanie przyspieszenia ostatnich 5 -7 kroków przed odbiciem (wyrzutem),

przyuczanie i kontrolowanie odbicia przy wszelkich podskokach i skokach przy przejściu przez całą stopę,
przechodzenie niskich przeszkód przy zastosowaniu od pierwszych ćwiczeń - dalekiego odbicia od przeszkody oraz lądowanie tuż za przeszkodą i kontynuowanie dalszego szybszego biegu,
nauka startu niskiego i wysokiego,
nauczanie najprostszych elementów rzutów poprzez : rzut piłeczką palantową , kamieniem itp. z pełnym odwodzeniem ręki do tyłu, rzuty piłką uszatą z obrotem.

a) osiągnięcia : uczeń uczestniczy w zajęciach stosuje z pomocą start niski i wysoki , stosuje odbicie jednonóż w skoku w dal i wzwyż, potrafi pełnić rolę organizatora w zabawach ruchowych.

b) uwagi: ostrożne podejście do każdego ucznia- indywidualnie. Poprzez zabawy zachęcenie do wykorzystania predyspozycji szybkościowych młodego człowieka („złoty wiek"- okres dojrzewania).

Udział w zawodach czwórboju lekkoatletycznego na poziomie: klasowym, szkolnym i gminnym.

Pełnienie roli zawodnika i kibica.

c)osiągnięcia: uczeń potrafi rywalizować zgodnie z ideą „fair play”, przejawia szacunek do przeciwnika , mobilizuje się w wyniku doznanej porażki, potrafi umiejętnie dopingować i kulturalnie zachowywać się jako kibic.

5. Dokonanie 2 - krotnego pomiaru cech motorycznych :

jesień - wiosna

szybkość - 60 m.

siła dynamiczna - rzut piłką lekarską (2- 3 kg.) do tyłu przez głowę

wytrzymałość ogólna (biegowa) dz.-600 m. , chł. - 1000 m.

a) osiągnięcia : osiągnięcie lepszych wyników z pomiaru wiosennego, jako dowód dobrze przepracowanego sezonu.

b) uwagi : specjalną uwagę należy zwrócić na dziewczęta , które dojrzewają szybciej , rozporządzają krótszym okresem dojrzewania „złotego wieku”.

2. Etap szkolenia ukierunkowanego .

a) **wiek: U16**

b) **klasa : VIII SP i klasa I Szkół Ponadpodstawowych**

c) **kategoria: młodzik**

d) **treść szkolenia : ukierunkowany (blokowy)
bez specjalizacji**

W programie przewiduje się obok sportu głównego (L.A.) sporty uzupełniające (wieloboje, gry sportowe).

ZADANIA:

1. Rozwijanie i ocena potencjału motorycznego .
2. Kształtowanie sylwetek zawodników poprzez wzmacnianie gorsetu mięśniowego i aparatu ruchowego.
3. Badania lekarskie oraz ocena adaptacji do wysiłku fizycznego.
4. Ujawnienie predyspozycji i wypracowanie umiejętności (La.) o:
 - wykazywany poziom poszczególnych cech motorycznych
 - zaawansowanie techniczne i kierunki łatwiejszego przyswajania techniki sportowej
 - wyniki sportowe najlepiej opanowanych konkurencji
 - wybór kierunku na grupę konkurencji pokrewnych, wzajemnie uzupełniających się
 - unikanie wysiłków maksymalnych przeciążeń
 - starty w zawodach sportowych (biegi przełajowe)
 - wieloboje (L.A.), mityngi lekkoatletyczne
 - doskonalenie podstaw różnych dyscyplin sportowych
 - nauczanie i doskonalenie konkurencji lekkoatletycznych.

CELE SZCZEGÓŁOWE.

I. Podtrzymanie i podniesienie poziomu podstawowych cech motorycznych, zwłaszcza :

wytrzymałości:

- mała zabawa biegowa(MZB),(Duża zabawa biegowa)
- marszobiegi
- biegi na przełaj (1000 m. - K. 2000 m. - M.
- biegi powtarzane na odcinkach: 500-600 m 100-300 m 60-80 m. itp.
- biegi tempowe
- biegi powtarzane z lotnego startu
- gry zespołowe

sily: gry z przeciąganiem, przenoszeniem współwiczającego, ćwiczenia gimnastyczne (podpory ,zwisy), ćwiczenia z piłkami lek. wchodzenie po linie, wieloskoki.

szybkości : - biegi powtarzane na odcinkach - 50 m.

- starty z różnych pozycji wyjściowych na odcinkach 15 -30 m.
- biegi po spadku na odcinku do 300 m.
- przyspieszenie na sygnały akustyczne do 20 m.
- starty do biegów sztafetowych
- biegi przez płotki
- a) **osiągnięcia podstawowe:** uczeń zna poziom własnych zdolności motorycznych ,
- b) **osiągnięcia ponadpodstawowe :** ucz. samodzielnie bada szybkość, siłę, wytrzymałość, analizuje wyniki wg norm.
- c) **uwagi:** do pomiaru motoryki stosowany test Denisiuka.

2 Określenie konkurencji pokrewnych wzajemnie uzupełniających

się: - 100 m , 200 m , skok w dal , skok wzwyż

- 400 m , 800 m .
- 800 m , 1500 m .
- kula , oszczep

a) osiągnięcia podstawowe : uczeń spełnia normy dwóch, z trzech wyróżniających cech motorycznych ,

b)osiągnięcia ponadpodstawowe : uczeń osiąga normy trzech cech motorycznych .

c) uwagi: postęp roczny pozwoli uniknąć wcześniejszej specjalizacji.

3. Nauka i doskonalenie konkurencji lekkoatletycznych;

- skok w dal
- skok wzwyż
- rzut oszczepem
- pchnięcie kulą
- start niski
- biegi sztafetowe.

c) osiągnięcia podstawowe : uczeń startujący w zawodach poprawnie stosuje : start niski , wymierza rozbieg do skoku w dal i wzwyż, uzyskuje odznaki młodzieżowych organizatorów sportu dające pełnić im rolę zawodnika i kibica.

a) uwagi : szkolenie techniczne powinno się kończyć udziałem w zawodach (dla najlepszych - do szczytów wojewódzkiego).

4. Dążenie do rozszerzenia zasobu ćwiczeń poprzez stosowanie odpowiednio dozowanych ćwiczeń wytrzymałościowych, szybkościowych, gibkościowych i koordynacyjnych. Nauczanie elementów gier sportowych.

g) osiągnięcia : uczeń rozumie zasadę wszechstronnego usprawniania się przez stosowanie różnorodnych ćwiczeń.

h) uwagi : ćwiczenia rozpatrujemy w aspekcie zdrowotno- rozwojowym .

W programie przewiduje się obok sportu głównego (L.A.) sporty uzupełniające (wieloboje, gry sportowe).

4. Etap szkolenia ukierunkowanego .

i) **wiek :20 lat**

j) **klasa : IV klasa (LO i 1 Rok Studiów)**

k) **kategoria : U20**

l) **treść szkolenia : specjalizacja**

ZADANIA:

m) Rozwijanie i ocena potencjału motorycznego.

n) Kształtowanie sylwetek zawodników poprzez wzmacnianie gorsetu mięśniowego i aparatu ruchowego.

o) Badania lekarskie oraz ocena adaptacji do wysiłku fizycznego.

p) Ujawnienie predyspozycji i wypracowanie umiejętności (La.) o:

wykazywany poziom poszczególnych cech motorycznych
zaawansowanie techniczne i kierunki łatwiejszego przyswajania techniki sportowej

wyniki sportowe najlepiej opanowanych konkurencji

wybór kierunku na grupę konkurencji pokrewnych,

wzajemnie uzupełniających się

unikanie wysiłków maksymalnych przeciążeń

starty w zawodach sportowych (biegi przełajowe)

wieloboje (L.A.), mityngi lekkoatletyczne

doskonalenie podstaw różnych dyscyplin sportowych

nauczanie i doskonalenie konkurencji lekkoatletycznych.

CELE SZCZEGÓŁOWE.

1. Podtrzymanie i podniesienie poziomu podstawowych cech motorycznych, zwłaszcza :

wytrzymałości :

- mała zabawa biegowa(
- MZB) marszobiegi
- biegi na przełaj (1500 m. - dz. 3000 m. - chł.
- biegi powtarzane na odcinkach : 500-600 m ,100-300 m 60-80 m.
- biegi tempowe biegi powtarzane z lotnego startu gry zespołowe

siły: gry z przeciąganiem, przenoszeniem współwiczącego, ćwiczenia gimnastyczne (podpory ,zwisy), ćwiczenia z piłkami lek. wchodzenie po linie, wieloskoki.

szybkości : - biegi powtarzane na odcinkach 20- 50 m.

- starty z różnych pozycji wyjściowych na odcinkach 15-30m.
- biegi po spadku na odcinku do 30 m.
- przyspieszenie na sygnały akustyczne do 20 m.
- starty do biegów sztafetowych
- biegi przez płotki

- d) **osiągnięcia podstawowe** : uczeń zna poziom własnych zdolności motorycznych ,

- e) **osiągnięcia ponadpodstawowe** : ucz. samodzielnie bada szybkość, siłę, wytrzymałość, analizuje wyniki wg norm.

- t) **uwagi** : do pomiaru motoryki stosowany test Denisiuka.

4. Określenie konkurencji pokrewnych wzajemnie uzupełniających się: - 100 m , 200 m , skok w dal , skok wzwyż

- 400 m , 800 m .
- 800m,1500m.
- kula , oszczep

- a) osiągnięcia podstawowe : uczeń spełnia normy dwóch, z trzech wyróżniających cech motorycznych ,

- b) osiągnięcia ponadpodstawowe : uczeń osiąga normy trzech cech motorycznych .

- c) uwagi: postęp roczny pozwoli uniknąć wcześniejszej specjalizacji.

3. Doskonalenie konkurencji lekkoatletycznych;

skok w dal

rzut oszczepem

pchnięcie kulą

start niski

biegi sztafetowe.

a) osiągnięcia podstawowe : uczeń startujący w zawodach poprawnie stosuje : start niski , wymierza rozbieg do skoku w dal i wzwyż, uzyskuje odznaki młodzieżowych organizatorów sportu dające pełnić im rolę zawodnika i kibica .

b) uwagi : szkolenie techniczne powinno się kończyć udziałem w zawodach (dla najlepszych - do szczybla wojewódzkiego).

4. Dążenie do rozszerzenia zasobu ćwiczeń poprzez stosowanie odpowiednio dozowanych ćwiczeń wytrzymałościowych, szybkościowych, gibkościowych i koordynacyjnych. Nauczanie elementów gier sportowych.

a) osiągnięcia: uczeń rozumie zasadę wszechstronnego usprawniania się przez stosowanie różnorodnych ćwiczeń.

b) uwagi : ćwiczenia rozpatrujemy w aspekcie zdrowotno -
- rozwojowym .

3. Etap szkolenia ukierunkowanego.

c) wiek: U18

d) klasa : Klasa I Szkół Ponadpodst. i Klasa II i III Szkół Ponadpodst.

e) kategoria : junior

f) treść szkolenia : ukierunkowany (blokowy) ze specjalizacją

W programie przewiduje się obok sportu głównego (L.A.)
sporty uzupełniające (wieloboje, gry sportowe).

ZADANIA:

I Rozwijanie i ocena potencjału motorycznego .

2. Kształtowanie sylwetek zawodników poprzez wzmacnianie gorsetu mięśniowego i aparatu ruchowego.

3. Badania lekarskie oraz ocena adaptacji do wysiłku fizycznego.

4. Ujawnienie predyspozycji i wypracowanie umiejętności (l.a.) o:

wykazywany poziom poszczególnych cech motorycznych
zaawansowanie techniczne i kierunki łatwiejszego przyswajania
techniki sportowej

wyniki sportowe najlepiej opanowanych konkurencji

wybór kierunku na grupę konkurencji pokrewnych, wzajemnie
uzupełniających się

unikanie wysiłków maksymalnych przeciążeń

starty w zawodach sportowych (biegi przełajowe)

wieloboje (L.A.), mityngi lekkoatletyczne

doskonalenie podstaw różnych dyscyplin sportowych

nauczanie i doskonalenie konkurencji lekkoatletycznych.

3. Etap szkolenia ukierunkowanego biegi górskie i uliczne.

- a) wiek: Open
- b) klasa: open
- c) kategoria : senior
- d) treść szkolenia : ukierunkowany ze specjalizacją

CELE SZCZEGÓŁOWE.

I. Podtrzymanie i podniesienie poziomu podstawowych cech motorycznych, zwłaszcza :

wytrzymałości :

mała zabawa biegowa(
MZB) marszobiegi
biegi na przełaj (1000 m. - dz. 2000 m.
- chł. biegi powtarzane na odcinkach :
500-600 m. 100-300 m 60-80 m.

- biegi tempowe
biegi powtarzane z lotnego
startu gry zespołowe

siły: gry z przeciąganiem, przenoszeniem współwiczającego, ćwiczenia gimnastyczne (podpory ,zwisy), ćwiczenia z piłkami lek. wchodzenie po linie, wieloskoki.

szybkości : - biegi powtarzane na odcinkach 20- 50 m.

- starty z różnych pozycji wyjściowych na odcinkach 15-30m.
- biegi po spadku na odcinku do 30 m.
- przyspieszenie na sygnały akustyczne do 20 m.
- starty do biegów sztafetowych
- biegi przez płotki

- a) osiągnięcia podstawowe : uczeń zna poziom własnych zdolności motorycznych ,
- b) osiągnięcia ponadpodstawowe : ucz. samodzielnie bada szybkość, siłę, wytrzymałość, analizuje wyniki wg norm.
- c) uwagi: do pomiaru motoryki stosowany test Denisiuka.

2. Określenie konkurencji pokrewnych wzajemnie uzupełniających się: - 100 m , 200 m , skok w dal , skok wzwyż

- 400 m , 800 m .
- 800 m , 1500 m .
- kula , oszczep

- a) osiągnięcia podstawowe : uczeń spełnia normy dwóch, z trzech wyróżniających cech motorycznych ,
 - b) osiągnięcia ponadpodstawowe : uczeń osiąga normy trzech cech motorycznych .
 - c) uwagi: postęp roczny pozwoli uniknąć wcześniejszej specjalizacji.
3. Nauka i doskonalenie konkurencji
lekkoatletycznych; skok w dal, skok wzwyż
rzut oszczepem
pchnięcie kulą
biegi sztafetowe

podstawowe : uczeń startujący w zawodach poprawnie stosuje : start niski , wymierza rozbieg do skoku w dal i wzwyż, uzyskuje odznaki młodzieżowych organizatorów sportu dające pełnić im role zawodnika i kibica.

- a) uwagi : szkolenie techniczne powinno się kończyć udziałem w zawodach (dla najlepszych - do szczybla wojewódzkiego).

4. Dążenie do rozszerzenia zasobu ćwiczeń poprzez stosowanie odpowiednio dozowanych ćwiczeń wytrzymałościowych, szybkościowych, gibkościowych i koordynacyjnych. Nauczanie elementów gier sportowych.

- osiągnięcia : uczeń rozumie zasadę wszechstronnego usprawniania się przez stosowanie różnorodnych ćwiczeń.
- uwagi : ćwiczenia rozpatrujemy w aspekcie zdrowotno - rozwojowym .

WNIOSKI KOŃCOWE

W przedstawionym programie szkolenia lekkoatletycznego, na który składają się szczegółowe cele szkolenia, podstawowe osiągnięcia, jak i główne zadania dla poszczególnych grup wiekowych ukazano możliwość rozwoju uzdolnień i zainteresowań trenujących uczniów.

Umiejętności z poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych nastawione są na harmonijny

rozwój młodego człowieka, który pod stałą kontrolą może ujawnić swój talent.

Uwzględnienie indywidualnych predyspozycji sprawnościowych umożliwia uprawianie lekkiej atletyki na poziomie dostępnym dla „każdego” w sposób rekreacyjny. Literatura

PREZES UKS
"SMIŁÓW LEKATYKA"
Miroslaw Kuberski
mgr Miroslaw Kuberski

1. Praca zbiorowa pod red. A. Morończyka : Lekkoatletyka ; technika - metodyka - trening.
2. S. Sulisz : Lekkoatletyka w szkolnym klubie sportowym.
3. Z. Cendrowski: Poradnik młodzieżowego organizatora sportu.

