

## **PROGRAM ZAJĘĆ**

**SKL Sucha Beskidzka – program „RUSZ SIĘ”**

**Grupa młodzieżowa 11-18 lat**

### **MIEJSCE PROWADZENIA:**

Stadion sportowy w Suchej Beskidzkiej, ul. Mickiewicza

Szkoła Podstawowa nr 1 w Suchej Beskidzkiej, ul. płk. T. Semika 3, 34-200 Sucha Beskidzka

### **TERMIN:**

01.02.2024 r. – 30.11.2024 r.

poniedziałek: 16:00 - 17:30

środa: 16:00 - 17:30

### **ZADANIA:**

Kształtowanie cech motorycznych:

a) szybkość

b) siła

c) wytrzymałość

d) skoczność

e) koordynacja ruchowa

### **FORMY REALIZACJI :**

<b>Lp.</b>	<b>Temat zajęć specjalistycznych:</b>
1.	Kształtowanie sprawności ogólnej
2.	Kształtowanie wytrzymałości ogólnej – biegi ciągłe w spokojnym tempie
3.	Kształtowanie szybkości
4.	Kształtowanie zwinności i gibkości
5.	Doskonalenie startu niskiego
6.	Doskonalenie skoku w dal techniką naturalną
7.	Doskonalenie zmian sztafetowych
8.	Doskonalenie skoku wzwyż techniką flopi
9.	Doskonalenie skoku w dal techniką piersiową
10.	Doskonalenie skoku w dal techniką biegową
11.	Kształtowanie koordynacji słuchowo-ruchowej
12.	Bieg krótki z utrzymaniem maksymalnej szybkości

<b>13.</b>	Kształtowanie siły z wykorzystaniem własnego ciężaru
<b>14.</b>	Kształtowanie skoku wzwyż sposobem nożycowym
<b>15.</b>	Doskonalenie techniki biegu sprinterskiego na dystansie
<b>16.</b>	Nauczanie ataku linii mety
<b>17.</b>	Mała zabawa biegowa
<b>18.</b>	Duża zabawa biegowa
<b>19.</b>	Doskonalenie odbicia do skoku w dal
<b>20.</b>	Kształtowanie siły
<b>21.</b>	Trening wytrzymałości szybkościowej
<b>22.</b>	Trening wytrzymałości specjalnej
<b>23.</b>	Gry i zabawy lekkoatletyczne - szybkość, skoczność
<b>24.</b>	Doskonalenie techniki biegu
<b>25.</b>	Beep test - sprawdzian wytrzymałości
<b>26.</b>	Sprawność na płótkach
<b>27.</b>	Kształtowanie techniki biegu z wykorzystaniem małych płótków
<b>28.</b>	Trening wzmacniający mięśnie głębokie brzucha i grzbietu
<b>29.</b>	Kształtowanie koordynacji z wykorzystaniem drabinki koordynacyjnej
<b>30.</b>	Kształtowanie techniki w rzucie piłeczką palantową/oszczepem
<b>31.</b>	Kształtowanie rytmu biegowego z wykorzystaniem płótków
<b>32.</b>	Doskonalenie techniki lądowania podczas skoku w dal

W sumie przeprowadzonych zostanie 105 godzin zajęć.