



**PLAN KSZTAŁCENIA SPORTOWEGO
W NIEPUBLICZNYM LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM
SMS „ZAGŁĘBIE” LUBIN
W ROKU SZKOLNYM 2019/2020**

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, 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,
- Szkolić przyszłych zawodników zasilających szeregi pierwszego zespołu MKS Zagłębie Lubin i Zagłębie Lubin SA.,
- Organizować dla uczniów obozy szkoleniowe, których celem jest doskonalenie umiejętności sportowych i podniesienie poziomu wytrenowania.
- Zapewniać indywidualny rozwój sportowy wszystkich uczniów,
- Osiągać najwyższe wyniki w rywalizacjach sportowych,
- Szkolić zawodników zasilających zespoły sportowe na wyższym szczeblu,
- Podwyższać poziom specjalnej wydolności fizycznej i wiodących cech przygotowania motorycznego.
- Pogłębiać i utrzymywać zachowania prozdrowotne.
- Kształtować poczucie odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i innych

NIEPUBLICZNE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE SMS ZAGŁEBIE LUBIN

KLASA	WYCHOWAWCA	LICZBA UCZNIÓW	DYSCYPLINA	TRENERZY GŁÓWNI
1AL	BEATA MIAZGA	14	PR	B. Miazga N. Tsvirko
1BL	MAŁGORZATA KAŹMIERCZAK	22	PR	I.Chabrou N.Tsvirko
1CL	MAŁGORZATA GRALLA	20	PN	K. Kotlarski
1DL	BARBARA ŚWIRK	27	PR	E.Szczepaniak B.Karkut G.Gowin N.Tsvirko
1EL	MARTA KOZERSKA	24	PN/LA	K.Ciuksa, M.Knull
2AL	BARBARA ŚWIRK	29	PR/LA	E.Szczepaniak S.Gałach M. Knull N.Tsvirko
2BL	MONIKA KLEMASZEWSKA	22	PN/ŁYŻ	P.Sochacki, J. Piezga, P.Wawrnikiewicz
3AL	DOROTA MUCHA	20	PR	E. Szczepaniak B. Karkut
3BL	ANETA PATER- CHRUL	20	PR	T. Kozłowski B. Jaszka N.Tsvirko
3CL	MONIKA KLEMASZEWSKA	11	PN	T. Bożyczko

L.p.	ZADANIA	PRZEWIDYWANY TERMIN	ODPOWIEDZIALNI	UWAGI
1. PRZEPROWADZENIE NABORU DO KLAS SPORTOWYCH				
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nabór do klas sportowych ▪ Powołanie szkolnej komisji rekrutacyjno - kwalifikacyjnej. ▪ Przeprowadzenie prób sprawności fizycznej. ▪ Promocja sukcesów sportowych szkoły na stronie internetowej szkoły, klubów sportowych i w lokalnych mediach. 	<p>II okres</p> <p>II okres</p> <p>II okres</p> <p>cały rok</p>	<p>dyrektor szkoły</p> <p>wyznaczeni nauczyciele</p> <p>II okres</p> <p>trenerzy piłki ręcznej i piłki nożnej</p>	
2. UDZIAŁ W ZAWODACH SPORTOWYCH				
	<p>PIŁKA RĘCZNA</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ogólnopolskie i Międzynarodowe Turnieje Piłki Ręcznej ▪ Dolnośląska liga junierek młodszych i juniorów młodszych organizowana przez DZPR ▪ Dolnośląska liga junierek i juniorów organizowana przez DZPR ▪ II Liga Kobiet organizowana przez WZPR ▪ III Liga Mężczyzn organizowana przez DZPR 	<p>wg kalendarza imprez ZPRP, DZPR, WZPR</p>	<p>trenerzy piłki ręcznej</p>	
	<p>PIŁKA NOŻNA</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Centralna Liga Juniorów ▪ Centralna Liga Juniorów U 17 ▪ I liga wojewódzka B1 junior młodszy ▪ III liga organizowana przez DZPN 	<p>wg kalendarza imprez DZPN, PZPN</p>	<p>trenerzy piłki nożnej</p>	
	<p>LEKKOATLETYKA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Halowe Mistrzostwa Województwa • Halowe Mistrzostwa Polski • Mistrzostwa Województwa • Mistrzostwa Polski Zrzeszenia LZS • Finał Ogólnopolski Olimpiady Młodzieży • Mistrzostwa Polski Kadetów 	<p>styczeń</p> <p>luty</p> <p>maj</p> <p>czerwiec</p>	<p>trener LA</p>	

	lipiec		
Łyżwiarstwo szybkie <ul style="list-style-type: none"> • Zawody Pucharu Polski juniorów młodszych i juniorów • Mistrzostwa Polski juniorów młodszych i juniorów • Mistrzostwa Polski seniorów w sprincie • Mistrzostwa Polski seniorów na dystansie • Mistrzostwa Polski seniorów w wieloboju 	Wg kalendarza PZŁSz	trener	
3. BADANIA LEKARSKIE			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Przeprowadzanie badań lekarskich przez lekarza medycyny sportowej. ▪ Praca gabinetu opieki przedmedycznej. ▪ Współpraca pielęgniarki z wychowawcami klas sportowych, trenerami piłki ręcznej i piłki nożnej. 	cały rok 2019/2020 cały rok 2019/2020 cały rok 2019/2020	lekarz medycyny sportowej pielęgniarka szkolna pielęgniarka szkolna	co 6 miesięcy
4. DIAGNOZA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ UCZNIÓW			
PIŁKA RĘCZNA: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Przeprowadzenie Testu Sprawności Ukierunkowanej J. Noszczaka ▪ Przeprowadzenie Beep Testu ▪ Przeprowadzenie Testu Sprawności Ogólnej INKF oraz Testu Coopera 	Okres przygotowawczy, startowy, roztrenowanie.	trenerzy	
PIŁKA NOŻNA: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Test wytrzymałości - test progresywny Yo - Yo ▪ Test siły eksplozywnej kończyn dolnych CMJ 	Cztery razy w roku	trenerzy	

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Test szybkości – 10m ▪ Test szybkości 5-10-15 ▪ Test FMS - Functional Movement System <p>LEKKOATLETYKA</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Testy Kadry Narodowej KN ▪ Zaplecza Kadry Narodowej ZKN <p>ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ MTSF ▪ Jazda na łyżwach na dystansie 500m,1000m, 1500m, 3000m -dziewczyny, 5000m chłopcy 	<p>dwa razy do roku</p> <p>2-4 razy do roku</p>	<p>trener</p> <p>trener</p>	
--	---	-----------------------------	--

5. PRACA NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO - TRENERÓW

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zwołanie spotkań ▪ Praca w obszarach: <ul style="list-style-type: none"> – dokonywanie analiz i ocen programu szkolenia – organizacja obozów sportowych – dbałość o wyniki nauczania i poziom sportowy uczniów – współdziałanie z komisją rekrutacyjno - kwalifikacyjną, – dokonywanie analizy stanu zdrowia uczniów, – czuwanie nad przestrzeganiem zasad BHP, – ustalenie kalendarza imprez sportowych, – analiza wyników uzyskanych przez uczniów 	<p>styczeń 2020, czerwiec 2020</p>	<p>dyrektor szkoły</p> <p>dyrektor szkoły i członkowie komisji (trenerzy , wychowawcy klas sportowych, pedagog).</p>	
6. OBSERWACJA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO ORAZ IMPREZ SPORTOWYCH			

<ul style="list-style-type: none"> ▪ właściwe wykorzystanie sprzętu i obiektów sportowych, ▪ frekwencja uczniów na lekcjach wychowania fizycznego, ▪ zwracanie uwagi na właściwy dobór ćwiczeń wpływających na rozwój psychofizyczny dziecka podczas lekcji wychowania fizycznego ▪ zgodność oceniania uczniów uczestniczących w lekcjach wychowania fizycznego z wymogami szkolnego systemu oceniania. 	wg harmonogramu	dyrektor szkoły	
7. SPRZĘT SPORTOWY			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ uzupełnianie sprzętu sportowego wg potrzeb i w miarę posiadanych środków w trakcie całego roku szkolnego ▪ zabezpieczenie sprzętu sportowego 	cały rok 2019/2020	dyrektor szkoły, klubowi trenerzy koordynatorzy danych dyscyplin	
8. NAUCZYCIELE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ opracowanie planu pracy ▪ realizacja planu pracy ▪ opracowanie sprawozdania z realizacji planu pracy ▪ uczestnictwo w kursach szkoleniowych 	wrzesień 2019 cały rok 2019/2020 czerwiec 2020 zgodnie z kalendarzem	trenerzy	
9. WSPÓŁPRACA Z KLUBAMI SPORTOWYMI			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ MKS ZAGŁĘBIE LUBIN ▪ ZAGŁĘBIE LUBIN S.A ▪ MKS SOKÓŁ LUBIN ▪ MKS CUPRUM LUBIN 	cały rok 2019/2020	dyrektor szkoły, nauczyciele, trenerzy piłki ręcznej i piłki nożnej	