

Rozkład materiału z wychowania fizycznego dla gimnazjum,
rok szkolny 2017/2018

Szczegółowy roczny plan pracy nauczyciela wychowania fizycznego w klasie II i III gimnazjum na podstawie programu wychowania fizycznego w gimnazjum „Zdrowie * Sport* Rekreacja” Urszuli Kierczak, Janusza Janoty .

Dostosowany do warunków bazowych oraz potrzeb rozwojowych i zainteresowań uczniów.

Budżet godzin w klasie II

L.p.	Cykl	Liczba godzin
1	Jaki jestem? Jak się rozwijam? – Edukacja zdrowotna	13
2	Wszechstronność -biegi, skoki, rzuty – lekkoatletyka	12
3	Sportowa walka - elementy techniki i taktyki w piłce ręcznej	22
4	Wytrwałość i konsekwencja - ćwiczenia gimnastyczne	9
5	Komunikacja, atak i obrona-technika i taktyka gry w koszykówce	19
6	Kultura zachowania- muzyka łagodzi obyczaje	7
7	Współdziałanie i współpraca w zespole -piłka siatkowa	25
8	Jak wypoczywać? – rekreacja (do wyboru)	17
9	Szacunek dla przeciwnika – zawodnik, sędzia, kibic w piłce nożnej	9/15
10	Zajęcia rozszerzone- piłka siatkowa \ koszykówka (do wyboru)	26\20
	Razem planowanych godzin	130\136

Jaki jestem? Jak się rozwijam? – Edukacja zdrowotna

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie:			Uwagi
		Wychowania	Umiejętności	Wiadomości	
Ustalanie podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć. Kształtowanie postaw prozdrowotnych. Zrozumienie powodów i sensu starań o zdrowie swoje i innych. Rozwijanie motywacji do podejmowania samodzielnych działań na rzecz harmonijnego rozwoju. Poznanie sposobów badania i kształtowania uzdolnień motorycznych.	1. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa. Regulaminy, przedmiotowe zasady oceniania. 2. Ocena własnego udziału w kulturze fizycznej- samoocena porównanie wyników. 3. Określenie swoich słabych i mocnych stron. 4.Sposoby rozwoju mocnych i pracy nad słabymi stronami. 5.Zna zachowania asertywne, przykłady takiego zachowania. 6. Sposoby zapobiegania urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych. 7. Planowanie dnia uwzględniając	Wytrwałość w dążeniu do celu, pokonywanie zmęczenia. Świadome podejmowanie wysiłku w celu uzyskania założonych wyników. Samodyscyplina. Odpowiedzialność za swoje zdrowie i ciało. Podejmowanie dojrzałych i przemyślanych decyzji. Właściwe zachowanie w sytuacjach stresowych. Pozytywne sposoby radzenia sobie z	Planowanie rozwój swoich pozytywnych cech i praca nad poprawą słabych stron charakteru. Umiejętna negocjacja drogą przekonania innych do własnej koncepcji postępowania. Nawiązanie i utrzymywanie dobrych stosunków z osobami różnym wieku. Opracowanie rozkładu dnia uwzględniając	Zasady bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego. Zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego. Sposoby kontroli i kształtowania sprawności fizycznej. Wie, gdzie szukać wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów. Zna swoje słabe i mocne strony. Wie w jaki sposób zredukować stres. Posiada wiadomości na temat sposobów prowadzenia negocjacje. Zna sposoby zapobiegania	Ukazujemy uczniom możliwość rozwoju sprawności z wykorzystaniem naturalnych warunków terenu, zachęcamy do świadomej pracy nad poprawą swych wyników uzyskanych w wybranych próbach Europejskie-go testu

	<p>proporcję pomiędzy pracą, a wypoczynkiem.</p> <p>8. Wyjaśnia w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne.</p> <p>9. Znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi.</p> <p>10. Zestaw prób wytrzymałość, siła, gibkość.</p> <p>11. Odchudzanie – przyczyny i skutki.</p> <p>12. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia rekreacyjno-sportowe w okolicy.</p> <p>13. Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.</p>	<p>negatywnymi emocjami.</p> <p>Utrzymywanie dobrych relacji w grupie rówieśniczej i ze starszymi.</p>	<p>czas na pracę i wypoczynek.</p> <p>Przyczyny i okoliczności wypadków i urazów w sporcie i rekreacji .</p> <p>Posiadanie umiejętności związanych z pierwszą pomocą w nagłych wypadkach.</p>	<p>urazom i wypadkom w czasie zajęć sportowych.</p>	<p>sprawności fizycznej. (eurofitu)</p> <p>Należy dążyć do jak największej aktywności uczniów na wszystkich płaszczyznach.</p> <p>Zwracamy uwagę w czasie wszystkich zajęć na sposoby komunikacji i rozwiązywania konfliktów.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wszechstronność - biegi, skoki, rzuty -lekkoatletyka

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie:			Uwagi
		Wychowania	Umiejętności	Wiadomości	
<p>Rozwijanie wytrwałości w dążeniu do celu, kształtowanie ambicji.</p> <p>Pogłębianie wiary we własne siły poprzez dyscypliny lekkoatletyczne.</p>	<p>1. Kształtowanie wytrzymałości biegowej – test Coopera.</p> <p>2. Współzawodnictwo w biegach średnich 800/1000m.</p> <p>3. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze.</p> <p>4. Wieloboje rzutowe</p>	<p>Przestrzeganie zasad uczciwej rywalizacji na boisku sportowym i w życiu codziennym, problem dopingiu.</p> <p>Świadome podejmowanie wysiłku fizycznego, pokonanie własnych słabości miarą sukcesu.</p> <p>Zaangażowanie w ćwiczenia i trening</p>	<p>Gry i zabawy z elementami lekkoatletyki.</p> <p>Skoki dosiężne.</p> <p>Skoki przez różne przeszkody.</p> <p>Rzuty na odległość i do celu różnymi przedmiotami.</p> <p>Wykorzystanie poznanych elementów techniki biegów i skoków w rywalizacji sportowej.</p> <p>Start do biegów</p>	<p>Zasady prawidłowego przygotowania organizmu do wysiłku.</p> <p>Higiena osobista przed i po ćwiczeniach.</p> <p>Szkodliwe skutki stosowania środków dopingujących.</p> <p>Rodzaje biegów lekkoatletycznych.</p> <p>Sposoby lądowania na zeskoku do skoku</p>	

	(piłka lekarska, palantowa) – 2h 5. Rozbieg i odbicie do skoku wzwyż techniką naturalną. 6. Skok wzwyż technika naturalną 7. Technika startu niskiego. Bieg na dystansie 60m. 8. Skok w dal z miejsca. 9. Bieg szybkościowo-zwinnościowy. 10. Marszobieg w terenie naturalnym – cross. 11. Wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski.	a osiągnane wyniki. Zaangażowanie w wykonywanie zadań, dokładność i rzetelność. Uczciwość werdyktów sędziowskich. Zasada fair play w konkurencjach lekkoatletycznych. Rzetelność pomiarów i obiektywizm decyzji sędziowskich. Uczciwość sportowca i sędziego. Samoocena osiągniętych wyników i możliwości ich poprawy.	długich - przyjmowanie pozycji, reagowanie na sygnał startera, start. Bieg po prostej i wirażu, regulowanie tempa biegu. Odmierzanie rozbiegu skoku wzwyż, odbicie, przechodzenie poprzeczki techniką naturalną i lądowanie. Mierzenie czasu, odległości wysokości w poznanych konkurencjach.	wzwyż. Urządzenia i sprzęt w konkurencjach lekkoatletycznych. Bezpieczne przygotowanie zawodów w biegach, skokach i rzutach. Sędziowanie i pomiar wyników. Sposoby przeprowadzania zawodów lekkoatletycznych. Przepisy bezpieczeństwa w czasie zajęć lekkoatletycznych na stadionie i w terenie. Osiągnięcia polskich lekkoatletów.
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Sportowa walka - elementy techniki i taktyki w piłce ręcznej

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie:			Uwagi
		Wychowania	Umiejętności	Wiadomości	
Kształtowanie umiejętności współpracy w grupie i umiejętności podporządkowania się określonym regułom działania w zespole. Zasady kultury kibicowania i dopingowania swoich faworytów - „kulturalny kibic”.	1. Prowadzenie piłki w parach i trójkach zakończone rzutem na bramkę. 2. Rozegranie ataku szybkiego. 3. Rzut do bramki z wysokości z różnych pozycji. 4. Poruszanie się zawodnika w ataku i obronie indywidualnej. 5. Zwody pojedyncze i podwójne. 6. Kozłowanie z omijaniem przeszkód. 7. Rzuty do bramki z różnych pozycji w formie ścisłej i fragmentów gry. 8. Nauka gry w obronie strefą. 9. Rozegranie rzutów wolnych. 10. Rozegranie sytuacji 2x1, 3x2. 11. Przepisy gry i sędziowanie.	Współpraca i współdziałanie wszystkich członków zespołu. Podporządkowanie się ustaleniom kapitana zespołu i trenera. Właściwe zachowanie się na boisku i trybunach zarówno w czasie zwycięstwa, jak i porażki - czysta gra i kulturalny doping. Sprawiedliwe i obiektywne sędziowanie.	Gry i zabawy z elementami piłki ręcznej. Prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach w biegu zakończone rzutem na bramkę. Rozgrywanie ataku szybkiego. Rozgrywanie piłki w zespołach w ataku i w obronie. Zwody pojedyncze i podwójne. Gra w obronie strefą. Technika rzutów wolnych. Wykorzystanie nabytych umiejętności technicznych w praktyce.	Przepisy gry. Sędziowanie, gesty sędziowskie. Zasady współdziałania zespołowego. Sposoby wykonywania podań i chwytów, kozłowania oraz rzutów na bramkę w zespołach. Sposoby redukcji nadmiernego stresu, konstruktywny sposób radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Znajomość zespołów piłki ręcznej w kraju i osiągniętych przez nie wyników. Reprezentacja kraju i jej osiągnięcia w Europie i na świecie.	

	12. Kombinacje taktyczne w uzależnieniu od sytuacji na boisku. 13. Gra szkolna (5h) 14. Gra właściwa (5h)				
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

Wytrwałość i konsekwencja — ćwiczenia gimnastyczne

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie:			Uwagi
		Wychowania	Umiejętności	Wiadomości	
Rozwijanie tężyzny fizycznej. Kształtowanie właściwej sylwetki i ogólnej sprawności poprzez gimnastykę sportową i artystyczną. Rozwijanie motywacji do podejmowania samodzielnych działań na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego.	1. Przewroty łączone w przód i w tył. 2. Stanie na rękach z asekuracją. 3. Przerzut bokiem z miejsca. 4. Wymyki i odmyki na drążku.(2h) 5. Układ ćwiczeń na przyrządzie równoważnym. 6. Skok rozkroczny przez kozła. 7. Skok zawrotny przez skrzynię. 8. Zestaw ćwiczeń kształtujących.	Systematyczne, dobrowolne i świadome podejmowanie wysiłku fizycznego. Pomoc i zaufanie do partnera ćwiczeń. Dostosowanie ćwiczeń do możliwości współpartnera. Ustalenie sposobu rozwiązania problemu na drodze negocjacji. Brawura a odwaga w sporcie i w życiu codziennym. Określenie swoich słabych i mocnych stron. Planowanie rozkładu dnia, uwzględnienie proporcji pomiędzy pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym.	Przewrót w przód z rozbiegu i naskoku obunóż łączony z przewrotem w tył z postawy do rozkroku. Stanie na rękach przy drabinkach zamachem jednonóż. Wykonanie asekuracji współćwiczącego. Przerzut bokiem z miejsca. Wymyk i odmyk na drążku do wysokości klatki piersiowej. Skok zawrotny przez pięć części skrzyni. Wyjście na równoważnię dowolnym sposobem, przejście krokiem zwykłym i zeskok w bok do przysiadu.	Zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń gimnastycznych. Przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć. Znaczenie ćwiczeń gimnastycznych dla zdrowia i urody. Samoocena własnych możliwości. Zestawy ćwiczeń na poszczególnych przyrządach gimnastycznych i technika ich wykonania. Gimnastyka poranna, prawidłowa sylwetka, ćwiczenia kompensacyjne i korekcyjne. Sposoby rozwoju mocnych stron i pracy nad słabymi stronami swej osobowości.	

Komunikacja, atak i obrona — technika i taktyka gry w koszykówce

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie:			Uwagi
		Wychowania	Umiejętności	Wiadomości	

<p>Kształtowanie umiejętności współpracy w grupie i umiejętności podporządkowania się określonym regułom działania w zespole. Zasady kultury kibicowania i dopingowania swoich faworytów - „kulturalny kibic”.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poruszanie się po boisku, starty, zatrzymanie, zmiana kierunku biegu. 2. Podania i chwyt piłki jednorącz i oburącz w miejscu i w ruchu. 3. Rozgrywanie przewag. 4. Obrona 1x1, zbieranie piłki z tablicy. 5. Rzut z dwutaktu po podaniu do partnera. 6. Rzut do kosza z wyskoku. 7. Przeprowadzenie ataku szybkiego. 8. Zwody z piłką i bez piłki. 9. Małe gry 2x2, 3x3. 10. Gra uproszczona. (5h) 11. Gra szkolna. (5h) 	<p>Przestrzeganie ustalonych przepisów gry. Podporządkowanie się decyzjom sędziego. Uczciwa, sportowa rywalizacja, przestrzeganie zasady fair play na boisku. Właściwe zachowanie się w roli kibica, wsparcie swoich faworytów zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki.</p>	<p>Nawiązywanie i utrzymywanie dobrych stosunków z osobami w różnym wieku. Podania i chwyt piłki oburącz i jednorącz w miejscu i w ruchu w dwójkach i w trójkach. Łączenie podań i kozłowania w biegu w zespołach dwójkowych i trójkowych. Krycie przeciwników, współdziałanie w zespole dwójkowym - przekazanie, przeprowadzenie w strefie. Zastawianie zawodnika rzucającego oraz walka o piłkę na tablicy w zespołach dwójkowych. Współdziałanie w grze z zastosowaniem elementów techniki. Organizacja turnieju klasowego.</p>	<p>Sposoby prowadzenia negocjacji. Kompromis. Znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym rodzicami i rówieśnikami tej samej i przeciwnej płci. Sposoby wykonywania elementów techniki koszykówki w zespołach dwójkowych i trójkowych. Przepisy gry. Sędziowanie i gestykulacja sędziego. Sposoby i systemy rozgrywania zawodów koszykówki. Drużyny koszykówki w kraju i osiągnięte przez nie wyniki w lidze europejskiej i światowej. Rola mass mediów w kreowaniu zmagania sportowych.</p>	<p>Na zajęciach poświęconych komunikacji, negocjacji i mediacjom należy stosować gry i zabawy kształtujące te umiejętności. Zwracamy uwagę w czasie wszystkich zajęć na sposoby komunikacji i rozwiązywania konfliktów.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Kultura zachowania - muzyka łagodzi obyczaje

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie:			Uwagi
		Wychowania	Umiejętności	Wiadomości	
<p>Rozwijanie zdolności rytmiczno-tanecznych, harmonii i piękna ruchu. Rozwijanie motywacji do podejmowania</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kształtowanie poczucia rytmu i ekspresji twórczej w ćwiczeniach z muzyką. 2. Polonez – doskonalenie podstawowych kroków tanecznych. 	<p>Poszanowanie dla tradycji i kultury kraju. Ocena własna wykonania zadania i jej konfrontacja z oceną rówieśników.</p>	<p>Polonez — podstawowy krok i figury taneczne. Swobodne improwizacje ruchowe inspirowane muzyką, wyrażanie uczuć w ruchu. Opracowanie i wykonanie</p>	<p>Charakterystyka tańca narodowego . Powiązanie tradycji i obyczajów regionu z tradycją i kulturą Polski. Zasady</p>	<p>Wskazuje my uczniom kulturalną i relaksacyjną funkcję muzyki. Kształtuje-</p>

<p>samodzielnych działań na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego.</p>	<p>3. Doskonalenie podstawowych figur poloneza w parach i prostych układach tanecznych. 4. Aerobik – ćwiczenia wg inwencji nauczyciela. 5. Aerobik step – wzmacnianie sprawności kondycyjnej. 6. Elementy tańców nowoczesnych. 7. Opracowuje i wykonuje dowolny układ tańca.</p>	<p>Obiektywna ocena współwzrostu. Lekkość i estetyka ruchu. Wyrażanie uczuć i kontrola własnych emocji.</p>	<p>indywidualnie lub w parze dowolnego układu tańca.</p>	<p>kulturalnego zachowania się w czasie zabaw tanecznych. Sposoby wyrażania uczuć i rozładowania negatywnych emocji.</p>	<p>my kulturalne formy zachowania się.</p>
------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------

Współdziałanie i współpraca w zespole -piłka siatkowa

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie:			Uwagi
		Wychowania	Umiejętności	Wiadomości	
<p>Kształtowanie umiejętności współpracy w grupie i umiejętności podporządkowania się określonym regułom działania w zespole. Zasady kultury kibicowania i dopingowania swoich faworytów - „kulturalny kibic”.</p>	<p>1. Zabawowe formy z elementami siatkówki kształtujące sprawność siatkarza. 2. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym indywidualnie i w dwójkach. 3. Zagrywka dowolnym sposobem. Przyjęcie piłki z zagrywki. 4. Kierowanie piłki w odpowiednie miejsce. 5. Wystawienie piłki oburącz górne w przód i w tył. Zbicie piłki. 6. Rozgrywanie piłki na trzy odbicia – małe gry. 7. Zbicie piłki z podrzutu lub wystawienia. 8. Doskonalenie techniki indywidualnej. 9. Rozegranie piłki w zespole 3-6 osobowym. 10. Ustawienie przy zagrywce własnej i przeciwnika. 11. Atak: zbiecie, plasowanie, kiwnięcie.</p>	<p>Wzajemna pomoc i motywacja w podejmowaniu zespołowego wysiłku. Poprawne zachowanie się zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki. Współpraca i współdziałanie w zespole. Podporządkowanie się decyzjom trenera i kapitana zespołu. Właściwe zachowanie się w sytuacjach spornych — kultura dyskusji, przedstawianie własnych argumentów i obrona swojego zdania. Szukanie i znajdowanie</p>	<p>Przyjęcie z podaniem piłki sposobem górnym i dolnym w zespołach dwójkowych i trójkowych oraz łączenie ww. elementów w rozgrywaniu piłki przez siatkę. Łączenie zagrywki sposobem dolnym z odbiorem piłki w dwójkach i trójkach. Zastawianie i zbicia piłki indywidualnie i w zespołach dwójkowych i trójkowych. Współdziałanie w grze z zastosowaniem poznanych elementów techniki. Organizacja turnieju między klasowego, przepisy gry, sędziowanie zawodów. Poszukiwanie wsparcia</p>	<p>Zasady współdziałania zespołowego w grze w dwójkach i trójkach. Współdziałanie sędziów podczas sędziowania zawodów, gestykulacja sędziego. Zasady organizacji rozgrywek na poziomie między klasowym (przygotowanie organizacyjne, techniczne, oprawa plastyczna zawodów). Systemy i rodzaje rozgrywek piłki siatkowej. Polska liga siatkówki, drużyny i ich osiągnięcia w Europie i na świecie. Reprezentacja kraju, współczesne i historyczne osiągnięcia polskich siatkarzy. Jak można dawać i otrzymywać różnego</p>	<p>W czasie każdego zajęć podkreślamy istotną rolę współpracy i współdziałania w zespole.</p>

	12. Obrona przed atakiem – blokowanie. 13. Przepisy gry i sędziowanie. 14. Organizacja turnieju siatkówki.(2h) 15. Gra szkolna (5h) 16. Gra właściwa (5h)	pomocy w sytuacjach trudnych.	w trudnych sytuacjach.	rodzaju wsparcie społeczne?	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------	------------------------	-----------------------------	--

Jak wypoczywać ? – rekreacja

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie:			Uwagi
		Wychowania	Umiejętności	Wiadomości	
Wdrażanie do aktywnego wypoczynku, podnoszenie aktywności ruchowej poprzez różnego rodzaju formy rekreacji, turystyki i współzawodnictwa sportowego.	1. Doskonalenie umiejętności według zainteresowań ucznia (7h) - unihokej, nordic walking, kometka. 2. Tenis stołowy – zabawy i ćwiczenia oswajające z rakietaką. 3. Tenis stołowy – zagrywka i odbicia piłki (bekhend, forhend) 4. Technika i taktyka gry pojedynczej i podwójnej. 5. Tenis stołowy – współzawodnictwo w grze 6. Zabawy i ćwiczenia relaksacyjne. (2h) 7. Pełni rolę organizatora zawodnika, sędziego, i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.(4h)	Dążenie do perfekcji w opanowaniu wybranych umiejętności ruchowych. Świadomość potrzeby ruchu i czynnego wypoczynku. Przekonywanie innych do podjęcia działań sportowo-rekreacyjnych. Podejmowanie działań dla dobra innych: organizowanie różnorodnych form wypoczynku dla rówieśników i członków rodziny. Dostrzeganie potrzeb niepełnosprawnych kolegów.	Opracowanie rozkładu dnia z uwzględnieniem odpowiedniej ilości czasu przeznaczonego na pracę i wypoczynek. Tenis stołowy- poruszanie się przy stole, trzymanie rakiетки, przyjęcie i uderzenia bekhendowe i forhendowe, wprowadzenie piłki do gry- krótkie i długie, kierowanie jej w określoną strefę. Unihokej – technika prawidłowego chwytu kij. Sztafety, wyścigi , slalomy z prowadzeniem piłki slalomem. Strzały do bramki. Kometka – trzymanie rakiетки , postawa, poruszanie się po boisku, serwis, odbicie i przyjęcie lotki.	Charakterystyka gry w tenisa ziemnego - zawodnicy, sprzęt i boisko do gry. Sposoby wykonywania Podstawowych elementów techniki i taktyki gry. Przepisy, Sposoby rozgrywania turniejów. Sędziowanie. Polscy tenisiści ich osiągnięcia na arenie krajowej i międzynarodowej. Zasady bezpiecznych zabaw z wykorzystaniem kometki i unihokeja Sport i rekreacja dla osób niepełnosprawnych.	

Szacunek dla przeciwnika - zawodnik, sędzia, kibic w piłce nożnej

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie:			Uwagi
		Wychowania	Umiejętności	Wiadomości	
Kształtowanie umiejętności współpracy	Dziewczyny: 1. Uderzenia i przyjęcia piłki	Przestrzeganie zasad współżycia	Prowadzenie piłki w dwójkach i w trójkach. Prowadzenie	Zasady współpracy zespołowej w sporcie i w życiu codziennym.	

<p>w grupie i umiejętności podporządkowania się określonym regułom działania w zespole. Zasady kultury kibicowania i dopingowania swoich faworytów - „kulturalny kibic”.</p>	<p>wewnętrzna i zewnętrzną częścią stopy. 2. Prowadzenie piłki prostym, zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem. 3. Strzał piłką do bramki. 4. Gra szkolna. (3h) 5. Gra właściwa. (3h)</p> <p>Chłopcy: 1. Uderzenia i przyjęcia piłki wewnętrzna i zewnętrzną częścią stopy. 2. Prowadzenie piłki prostym, zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem. 3. Strzał piłką do bramki. 4. Doskonalenie techniki indywidualnej. 5. Rozgrywanie sytuacji 2x2, 3x3. 6. Gra szkolna. (5h) 10. Gra właściwa. (5h)</p>	<p>społeczne-go na boisku i w życiu codziennym, Cechy przywódcy. Style kierowania zespołem. Podporządkowanie się decyzjom trenera. Właściwe zachowanie się zarówno w roli zawodnika, jak i kibica.</p>	<p>piłki prostym , zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem. Prowadzenie piłki ze strzałem na bramkę. Współpraca w zespole dwójkowym w czasie wykonywania stałych elementów gry. Współpraca w obronie w dwójkach i trójkach z asekuracją. Współdziałanie zespołowe przy wyprowadzaniu piłki od bramki do ataku. Gra 2 x 2, 3 x 3na dwie bramki. Wykorzystanie wyuczonych elementów techniki i taktyki w grze.</p>	<p>Podział funkcji i obowiązków w pracy zespołowej. Zasady i przepisy gry w piłkę nożną. Sędziowanie i gesty sędziowskie. Sposoby organizowania rozgrywek międzyklasowych, systemy rozgrywek eliminacyjnych i finałowych. Drużyny polskiej ekstraklasy i reprezentacja kraju, zawodnicy, historyczne dokonania polskich piłkarzy i aktualne osiągnięcia. Polscy piłkarze w drużynach europejskich.</p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Szczegółowy roczny plan pracy nauczyciela wychowania fizycznego w klasie III gimnazjum na podstawie programu wychowania fizycznego w gimnazjum „Zdrowie * Sport* Rekreacja” Urszuli Kierczak, Janusza Janoty .

Dostosowany do warunków bazowych oraz potrzeb rozwojowych i zainteresowań uczniów.

Budżet godzin w klasie III

L.p	Cykl	Liczba godzin
1	Jaki jestem? Jak się rozwijam? – Edukacja zdrowotna	11
2	Wszechstronność -biegi, skoki, rzuty – lekkoatletyka	11
3	Sportowa walka - elementy techniki i taktyki w piłce ręcznej	18
4	Wytrwałość i konsekwencja - ćwiczenia gimnastyczne	15
5	Komunikacja, atak i obrona-technika i taktyka gry w koszykówce	13
6	Kultura zachowania- muzyka łagodzi obyczaje	8
7	Współdziałanie i współpraca w zespole -piłka siatkowa	18
8	Jak wypoczywać? – rekreacja (do wyboru)	26
9	Szacunek dla przeciwnika – zawodnik, sędzia, kibic w piłce nożnej	10/18
10	Zajęcia rozszerzone- piłka nożna piłka siatkowa (do wyboru)	21/29
	Razem planowanych godzin	130/138

Jaki jestem? Jak się rozwijam?– Edukacja zdrowotna

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie:			Uwagi
		Wychowania	Umiejętności	Wiadomości	
Kształcenie postaw prozdrowotnych. Umiejętność dbania o zdrowie własne i innych.	1. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa. Regulaminy, przedmiotowe zasady oceniania. 2. Ocena własnego udziału w kulturze fizycznej -kontrola i samoocena swojej sprawności fizycznej. 3. Korzyści płynące z aktywności fizycznej w terenie. 4. Wyjaśnienia wymogi higieny w okresie dojrzewania. 5. BMI a zdrowie. 6. Omawia szkody zdrowotne i społeczne związane ze stosowaniem używek. 7. Umiejętność właściwego zachowania w przypadku zwycięstwa i porażki. 8. Sterydy – przyczyny i skutki. 9. Zestaw prób	Potrzeba dbania o sprawność fizyczną. Przestrzeganie ustalonych zasad i reguł postępowania w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i współwiczącym. Utrzymuje dobre relacje z rówieśnikami, także przeciwnej płci. Zachowuje się asertywnie. Potrafi dyskutować, umie wysłuchać innych, szuka kompromisu. Szkodliwy wpływ sterydów i środków dopingujących na	Ocena poziomu aktywności fizycznej. Testy sprawności fizycznej. Potrafi wykorzystać swoją wiedzę i umiejętności do kształtowania zachowań prozdrowotnych własnych i rówieśników.	Zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć w terenie. Korzyści płynące z aktywności fizycznej w terenie. Dzienniczek kontroli, samooceny i samo-kontroli, porównanie wyników z trzech lat, ocena rozwoju. Wie, jakie są szkodliwe skutki używania alkoholu, nikotyny i innych substancji psychoaktywnych.	Uczniowie powinni opanować samodzielne wykonanie prób dowolnego testu sprawności (eurofitu) i dokonać porównania wyników z poprzednich lat oraz ustalić z pomocą nauczyciela sposoby ewentualnej ich poprawy. Należy dążyć do jak największej aktywności uczniów na wszystkich płaszczyznach.

	wytrzymałość, siła, gibkość. 10. Wymienia przyczyny i okoliczności wypadków i urazów. 11. Zna sposoby zapobiegania urazom i wypadkom.	organizm.			Nauczyciel przed planowaniem zajęć z tego modułu powinien uzgodnić treść z nauczycielami innych przedmiotów.
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wszechstronność - biegi, skoki, rzuty -lekkoatletyka

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie:			Uwagi
		Wychowania	Umiejętności	Wiadomości	
Rozwijanie wytrwałości w dążeniu do celu, kształtowanie ambicji. Pogłębianie wiary we własne siły poprzez dyscypliny lekkoatletyczne. Rozwijanie motywacji do podejmowania samodzielnych działań na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego.	1. Kształtowanie wytrwałości biegowej – test Coopera. 2. Rozłożenie wysiłku podczas biegu średniego 800/1000m. 3. Wieloboje rzutowe(piłka lekarska ,palantowa) -2h 4. Wyznaczenie rozbiegu do skoku wzwyż techniką naturalną. 5. Skok wzwyż techniką naturalną. 5. Technika startu niskiego - bieg 60m. 7.Skok w dal z miejsca. 8. Bieg szybkościowo-zwinnościowy. 9. Rzut piłeczką palantową na odległość. 10. Marszobieg w terenie naturalnym – cross.	Negatywne zjawiska w sporcie: nieuczciwość sędziów i zawodników, afery dopingowe. Uczciwa i sportowa rywalizacja jako powrót do idei starożytnych igrzysk olimpijskich. Przestrzeganie zasad czystej, uczciwej i sprawiedliwej walki w sporcie i w życiu codziennym. Samoocena osiągniętych wyników i porównanie ich z wynikami lat poprzednich, określenie postępu i rozwoju. Konsekwencja i upór	Gry i zabawy z elementami lekkoatletyki. Skoki dosiężne. Skoki przez różne przeszkody. Rzuty na odległość i do celu różnymi przedmiotami. Wykorzystanie poznanych elementów techniki biegów i skoków w rywalizacji sportowej. Start do biegów długich - przyjmowanie pozycji, reagowanie na sygnał startera, start. Bieg po prostej i wirażu, regulowanie tempa biegu. Odmierzanie rozbiegu skoku wzwyż, odbicie, przechodzenie poprzeczki techniką naturalną i lądowanie. Mierzenie czasu, odległości wysokości w poznanych konkurencjach.	Zasady prawidłowego przygotowania organizmu do wysiłku. Higiena osobista przed i po ćwiczeniach. Szkodliwe skutki stosowania środków dopingujących. Rodzaje biegów lekkoatletycznych. Sposoby lądowania na zeskoku do skoku wzwyż. Urządzenia i sprzęt w konkurencjach lekkoatletycznych. Bezpieczne przygotowanie zawodów w biegach, skokach i rzutach. Sędziowanie i pomiar wyników. Sposoby przeprowadzania zawodów lekkoatletycznych. Przepisy bezpieczeństwa w czasie zajęć lekkoatletycznych na stadionie i w terenie. Osiągnięcia polskich lekkoatletów.	

Sportowa walka - elementy techniki i taktyki w piłce ręcznej

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie:			Uwagi
		Wychowania	Umiejętności	Wiadomości	
<p>Kształtowanie umiejętności współpracy w grupie i umiejętności podporządkowania się określonym regułom działania w zespole. Zasady kultury kibicowania i dopingowania - „kulturalny kibic”.</p>	<p>1. Doskonalenie podań i chwytów piłki w miejscu i w ruchu. Podania sytuacyjne. 2. Doskonalenie kozłowania i rzutów z biegu. 3. Rzuty do bramki z wysokości z różnych pozycji. 4. Zwody pojedyncze i podwójne z piłką i bez piłki. 5. Poruszanie się zawodnika w ataku i obronie indywidualnej. 6. Doskonalenie gry w obronie strefą. 7. Nauka ataku pozycyjnego. 8. Rozegranie rzutów wolnych. 9. Zastosowanie elementów techniczno – taktycznych w grze właściwej. (5h) 10. Współzawodnictwo w grze właściwej. (5h)</p>	<p>Kapitan drużyny, trener jako wzór doświadczenia społecznego. Funkcje kierownicze i przywódcze w zespole, cechy przywódcy i style kierowania zespołem. Sędziowanie jako trening umiejętności podejmowania decyzji w sytuacjach spornych i obrona własnego zdania. Stosowanie zasady czystej gry na boisku i w życiu codziennym. Właściwe zachowanie się jako kibic i zawodnik. Szacunek dla przeciwnika w obliczu przegranej.</p>	<p>Chwyty i podania piłki w miejscu i w ruchu. Rzut z biegu po kozłowaniu. Zwody pojedyncze i podwójne. Wyprowadzanie ataku szybkiego na jedno i dwa podania. Rozgrywanie ataku szybkiego z przewagą atakujących 2:1, 3:2. Rozgrywanie ataku pozycyjnego w zespołach czwórkowych, piątkowych i całym zespołem. Obrona strefowa całym zespołem. Właściwe zachowanie się w sytuacji zwycięstwa i porażki. Organizacja turnieju, sędziowanie.</p>	<p>Rola trenera zespołu i zasady dobrego treningu piłkarskiego. Sposoby kierowania pracą zespołu, style kierowania. Asertywność i sposoby obrony własnego zdania. Zasady współdziałania w obronie i ataku. Zasady, przepisy gry, sędziowanie. Przygotowanie szkolnych rozgrywek. Europejskie i światowe drużyny piłki ręcznej. Zawodnicy, rozgrywki, wyniki i osiągnięcia.</p>	

Wytrwałość i konsekwencja - ćwiczenia gimnastyczne

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie:			Uwagi
		Wychowania	Umiejętności	Wiadomości	
<p>Rozwijanie tężyzny fizycznej. Kształtowanie właściwej sylwetki i ogólnej</p>	<p>1. Łączone przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych. 2h 2. Stanie na rękach zamachem jednonóż. 2h</p>	<p>Odpowiedzialność za zdrowie własne i innych. Dobór obciążenia ćwiczeń do</p>	<p>Opracowanie i wykonanie zestawów ćwiczeń kształtujących określone zdolności motoryczne. Łączone przewroty w przód i w tył z</p>	<p>Zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń gimnastycznych wolnych i na przyrządach.</p>	

<p>sprawności poprzez gimnastykę sportową i artystyczną. Rozwijanie motywacji do podejmowania samodzielnych działań na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego.</p>	<p>3. Układ ćwiczeń na przyrządach 2h równoważnych wg inwencji ucznia.2h 4. Wymyk i odmyk na drążku.(2h) 5.Cwiczenia dwójkowe i piramidy wieloosobowe. 6. Skok kuczny przez skrzynię.2h 7. Przerzut bokiem z rozbiegu.2h 8.Wykorzystanie poznanych ćwiczeń w układach gimnastycznych. 9. Zestaw ćwiczeń kształtujących.</p>	<p>możliwości własnych i partnera. Współpraca w zespole, Demokratyczne sposoby podejmowania decyzji. Pomoc współwiczającemu w wykonaniu zadania. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa samoochrony i asekuracji w czasie ćwiczeń gimnastycznych. Wytrwałość w dążeniu do celu, podejmowanie i konsekwentna realizacja zobowiązań.</p>	<p>różnych pozycji wyjściowych do rozkroku. Stanie na rękach Zamachem jednonoż., Wyjście na równoważnię dowolnym sposobem, przejście krokiem zwykłym, półprzysiad, półobrót i zeskok zamachem nogi Wymyk i odmyk na drążku. Wykonanie piramid dwójkowych i wieloosobowych. Skok kuczny przez pięć części skrzyni wszerz. Zaplanowanie i wykonanie prostego układu gimnastycznego.</p>	<p>Ćwiczenia kształtujące, gimnastyka poranna i relaksacyjna, wpływ na zdrowie człowieka. Znaczenie czynnego wypoczynku dla zdrowia człowieka. Prawidłowe spędzanie czasu na przerwach międzylekcyjnych. Sposoby oceny własnych możliwości i jej konfrontacja z oceną innych.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Komunikacja, atak i obrona - technika i taktyka gry w koszykówce

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie:			Uwagi
		Wychowania	Umiejętności	Wiadomości	
<p>Kształtowanie umiejętności współpracy w grupie i umiejętności podporządkowania się określonym regułom działania w zespole. Zasady kultury kibicowania i dopingowania swoich faworytów - „kulturalny kibic”.</p>	<p>1. Podania i chwyt ze zmianami miejsc i pozycji. Rzuty z biegu. 2. Doskonalenie kozłowania prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu w zmiennym rytmie. 3. Rzuty z wysokości. Zbieranie piłki z tablicy. 4. Doskonalenie krycia „każdy swego”. 5. Doskonalenie taktyki atakowania. 6. Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych gry w ataku i obronie. 7. Zwody z piłką i bez piłki. 8. Gra szkolna.(2h)</p>	<p>Funkcje kierownicze i przywódcze w zespole. Kapitan drużyny i trener jako wzór doświadczenia społecznego. Sędziowanie jako trening umiejętności podejmowania decyzji w sytuacjach spornych i obrona własnego zdania. Podporządkowanie się decyzjom kapitana, trenera, sędziego. Podejmowanie zobowiązań na miarę swoich możliwości. Właściwe zachowa-</p>	<p>Podania i chwyt ze zmianami miejsc i pozycji. Rzuty z biegu. Kozłowania prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu w zmiennym rytmie. Rzuty z wysokości. Zbieranie piłki z tablicy. Atak w przewadze atakujących 2:1, 3:2 z rzutem na kosz. Rozgrywanie ataku pozycyjnego całym zespołem według założeń taktycznych nauczyciela.</p>	<p>Elementy taktyki gry w koszykówkę. Sposoby przeprowadzania ataku i obrony. Przepisy gry, sędziowanie zawodów i rozgrywek na szczeblu szkoły. Przygotowanie szkolnych rozgrywek (organizacja, zaplecze techniczne, oprawa plastyczna i informacyjna). Zasady zachowania się w czasie meczu zawodników, trenera oraz kibiców. Europejskie i</p>	

	9. Gra uproszczona.(2h) 10. Gra właściwa.(2g)	nie się jako kibic i zawodnik. Szacunek dla przeciwnika w obliczu zarówno zwycięstwa, jak i przegranej.	Obrona „każdy swego” i stref całym zespołem z przekazywaniem. Zwody z piłką i bez piłki. Gra według założeń taktycznych nauczyciela i uczniów. Dawanie i przyjmowanie wsparcia społecznego. Sposoby szukania pomocy w trudnych sytuacjach.	światowe zespoły koszykarskie. Rozgrywki, wyniki, kluby i zawodnicy.	
--	--------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	--

Kultura zachowania -muzyka łagodzi obyczaje

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie:			Uwagi
		Wychowania	Umiejętności	wiadomości	
Rozwijanie zdolności rytmiczno-tanecznych, harmonii i piękna ruchu. Rozwijanie motywacji do podejmowania samodzielnych działań na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego.	1,2. Taniec narodowy - polonez: podstawowe kroki i figury taneczne. 3. Aerobik – ćwiczenie przy muzyce 4. Kształtowanie poczucia rytmu i ekspresji w ćwiczeniach z muzyką. 5. Aerobik step – ćwiczenia wg inwencji nauczyciela. 6. Odtwarzanie różnych form ruchu z pokazu i wyobraźni. 7. Tworzenie układów tanecznych wg inwencji uczniów (2h)	Kultura zachowania się na zabawach, i dyskotekach. Panowanie nad negatywnymi emocjami. Sposoby rozładowania napięć emocjonalnych oraz wyrażania uczuć. Duma z tradycji i kultury „małej” i „dużej” ojczyzny. Samoocena wykonania zadania w kontekście oceny dokonanej przez rówieśników. Sprawiedliwe i obiektywne wykonanie zadania przez innych	Opracowanie i wykonanie indywidualnie, w parze lub w zespole dowolnego układu tanecznego. Samodzielne opracowanie krótkich układów aerobiku , dobranie muzyki i demonstracja z grupą ćwiczących. Polonez - ustawienie podstawowe w parze i ozdobne. Krok chodzony, krok podstawowy. Uklon tancerza i partnerki. Figury: para za parą, parami środkiem, para w lewo, para w prawo, ostatnia para prowadzi, młynek i koło. Przygotowanie i przeprowadzenie konkursów tańców. Ocena wykonania.	Charakterystyka tańców narodowego, towarzyskiego i regionalnego. Charakterystyczne cechy kultury regionu oraz związek z tradycją i kulturą narodową. Sposoby wykonania podstawowych kroków i figur poznanych tańców. Zasady organizowania konkursów tańca i ocena ich wykonania. Charakterystyka rodzajów aerobiku, techniki wykonania oraz nazewnictwo.	

		ćwiczących.		
--	--	-------------	--	--

Współdziałanie i współpraca w zespole - piłka siatkowa

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie:			Uwagi
		Wychowania	Umiejętności	Wiadomości	
<p>Kształtowanie umiejętności współpracy w grupie i umiejętności podporządkowania się określonym regułom działania w zespole. Zasady kultury kibicowania i dopingowania swoich faworytów - „kulturalny kibic”.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym. 2. Technika zagrywki tenisowej. 3. Zbicie piłki z własnego wystawienia. 4. Wystawienie i zabicie piłki w dwójkach. 5. Ustawienie przy zagrywce własnej i przeciwnika. 6. Współpraca w zespole dwójkowym, trójkowym. 7. Doskonalenie rozegrania piłki na trzy odbicia. Małe gry. 8. Zastawienie podwójne i asekuracja zastawiających. 9. Zastosowanie w grze szkolnej poznanych elementów technicznych.(4h) 10. Gra właściwa.(4h) 11. Planuje szkolne rozgrywki sportowe różnymi systemami (2h) 	<p>Rola przywódcy, cechy przywódcy i style kierowania zespołem. Podporządkowanie się decyzjom trenera i kapitana zespołu a współpraca i współdziałanie w zespole. Sędziowanie jako trening umiejętności podejmowania decyzji w sytuacjach spornych i obron własnego zdania. Właściwe zachowanie się zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki. Szacunek dla przeciwnika w obliczu przegranej.</p>	<p>Gry i zabawy z wykorzystaniem elementów piłki siatkowej. . Doskonalenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym. Technika zagrywki tenisowej. Zbicie piłki z własnego wystawienia.. Wystawienie i zabicie piłki w dwójkach. Ustawienia zespołu do odbioru piłki po zagrywce i ataku przeciwnika. Odbiór piłki po zagrywce, rozegranie piłki, atak lub kiwnięcie. Zastawianie piłki podwójne i potrójne. Asekuracja pola gr. Wykorzystanie nabytych umiejętności technicznych i taktycznych w grze. Organizacja i sędziowanie rozgrywek szkolnych.</p>	<p>Zasady współdziałania w grze zespołów 6-osobowych. Zasady organizacji rozgrywek na poziomie szkolnym (przygotowanie organizacyjne, techniczne i informacyjne.) Światowe i europejskie zespoły siatkarskie, rozgrywki, zawody, wyniki i zawodnicy.</p>	

Jak wypoczywać? - rekreacja

Cele kształcenia –	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie:	Uwagi
--------------------	--------------	---------------------------------	-------

wymagania ogólne		Wychowania	Umiejętności	Wiadomości	
Wdrażanie do aktywnego wypoczynku, podnoszenie aktywności ruchowej poprzez różnego rodzaju formy rekreacji, turystyki i współzawodnictwa sportowego.	<p>1. Doskonalenie umiejętności według zainteresowań ucznia.(10h) – marszobiegi ,unihokej, nordic walking, kometka</p> <p>2. Tenis stołowy – zabawy i ćwiczenia oswajające z rakietską.</p> <p>3. Tenis stołowy – zagrywka i odbicia piłki (forhend, bekhend).2h</p> <p>4. Technika i taktyka gry pojedynczej i podwójnej.2h</p> <p>5. Tenis stołowy – współzawodnictwo w grze.4h</p> <p>6. Zabawy i ćwiczenia relaksacyjne.(2h)</p> <p>7. Pełni rolę organizatora zawodnika, sędziego, i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.(4h)</p>	<p>Świadomość znaczenia i potrzeby ruchu oraz czynnego wypoczynku. Samodzielne podejmowanie działań rozwijających sprawność fizyczną i motywowanie rówieśników oraz członków własnej rodziny do aktywności ruchowej. Troska o zdrowie własne i innych. Dostrzeganie potrzeb i podejmowanie różnorodnych działań na rzecz innych.</p>	<p>Dobór odpowiedniego rodzaju wypoczynku do wykonywanej pracy. Tenis stołowy- poruszanie się przy stole, trzymanie rakiетки, przyjęcie i uderzenia bekhendowe i forhendowe, wprowadzenie piłki do gry- krótkie i długie, kierowanie jej w określoną strefę. Unihokej – technika prawidłowego chwytu kij. Sztafety, wyścigi , slalomy z prowadzeniem piłki slalomem. Strzały do bramki. Kometka – trzymanie rakiетки , postawa, poruszanie się po boisku, serwis, odbicie i przyjęcie lotki. Czytanie mapy turystycznej, określanie kierunków geograficznych w terenie i za pomocą kompasu. Ćwiczenia terenowe. Bieg patrolowy. Marsz patrolowy na orientację według szkicu.</p>	<p>Przepisy ruchu drogowego. Walory rekreacyjno-turystyczne wycieczek najbliższej okolicy. Organizacja wycieczki (zasady bezpieczeństwa, odpowiedzialność i troska za innych). Turystyka kwalifikowana, a gry terenowe</p>	

Szacunek dla przeciwnika - zawodnik, sędzia, kibic w piłce nożnej

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Tematy zajęć	Realizowane zadania w zakresie:			Uwagi
		Wychowania	Umiejętności	Wiadomości	
Kształtowanie umiejętności współpracy	Dziewczyny: 1. Uderzenie piłki z powietrza .	Stosowanie zasady „czystej gry” i niewykorzystywania	Uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy.	Podstawowe założenia taktyki gry.	

<p>w grupie i umiejętności podporządkowania się określonym regułom działania w zespole. Zasady kultury kibicowania i dopingowania swoich faworytów - „kulturalny kibic”.</p>	<p>2. Uderzenie piłki głową z wyskoku i z biegu. 3. Prowadzenie piłki prostym, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem. 4. Rozegranie stałych fragmentów gry. 5. Przyjęcie piłki toczącej się i po koźle. 6. Doskonalenie techniki indywidualnej. 7. Małe gry.(2h) 8. Gra szkolna(2h).</p> <p>Chłopcy: 1. Uderzenie piłki z powietrza. 2. Uderzenie piłki głową z wyskoku i z biegu. 3. Rozegranie ataku 2x1, 3x2. 4. Rozegranie stałych fragmentów gry. 5. Działanie grupowe umożliwiające odbiór piłki. 6. Obrona „każdy swego”. 7. Przepisy sędziowania w piłce nożnej. 8. Planuje szkolne rozgrywki sportowe różnymi systemami 9. Gra szkolna.(5h) 10. Gra uproszczona.(5h)</p>	<p>przewagi losowej. Kultura kibicowania, tolerancja i poszanowanie dla kibiców przeciwnej drużyny. Kapitan drużyny i trener, funkcje kierownicze i przywódcze w zespole, cechy przywódcy i style kierowania zespołem. Sędziowanie jako trening umiejętności podejmowania decyzji w sytuacjach spornych i obrona własnego zdania. Właściwe zachowanie się jako kibic i zawodnik. Szacunek dla przeciwnika. Przyjaźń w życiu codziennym a rywalizacja w sporcie.</p>	<p>Uderzenie piłki głową z wyskoku i z biegu. Dośrodkowanie piłek górnych i Obrona pressingiem, odbieranie piłki przeciwnikowi. . Rozegranie ataku 2x1 3x2. Rozegranie stałych fragmentów Gra według założeń taktyki opracowanych przez nauczyciela i uczniów.</p>	<p>Sposoby przeprowadzania ataku i obrony. Organizacja i sędziowanie zawodów piłki nożnej. Światowe sławy piłkarskie. Liga Mistrzów, mistrzostwa świata historia, wyniki, zawodnicy, trenerzy. Negatywne zjawiska w sporcie (nieuczciwość sędziów i zawodników, środki dopingujące, pieniądze w sporcie) a starożytny ideał sportowy.</p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Zajęcia rozszerzone z zespołowych gier sportowych

piłka siatkowa klasa II\ III

Cele kształcenia - Wymagania	Treści nauczania - szczegółowe wymagania edukacyjne	Efekty kształcenia - przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiadomości	
Umożliwienie uprawiania siatkówki,	1. Zabawowe formy z elementami siatkówki kształtujące sprawności siatkarza.	Jest ambitny w dążeniu do celu.	Ma opanowane elementy	Zna przepisy gry w piłkę	Uczniowie powinni zostać

<p>udział w szkolnych i pozaszkolnych rozgrywkach sportowych. Nauka i doskonalenie umiejętności siatkarskich. Kształtowanie umiejętności współpracy w grupie i umiejętności podporządkowania się określonym regułom działania w zespole. Zasady kultury kibicowania i dopingowania swoich faworytów - „kulturalny kibic”.</p>	<p>Elementy techniki: 2. Ustawienie i poruszanie się na boisku. 3. Bieg, krok dostawny, krok podwójny, doskok. 4. Postawa siatkarska: wysoka, niska. 5. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym, w przód i w tył. 6. Odbicie w wyskoku. 7. Przyjęcie piłki sposobem górnym i dolnym. 8. Przyjęcie piłki z zagrywki i ze zbicia. 9. Łączenie przyjęcia z podaniem piłki sposobem górnym i dolnym. 10. Zagrywka sposobem dolnym. 11. Zagrywka sposobem górnym. 12. Wystawianie i dojście do zbicia piłki. 13. Wystawianie piłki do zbicia w dwójkach. 14. Atak: zbicie, plasowanie, kiwnięcie. 15. Zbicie po wystawieniu piłki od partnera. 16. Obrona przed atakiem – blokowanie. 17. Zastawianie piłki pojedyncze, podwójne. 18. Rozegranie piłki w dwójkach i trójkach. 19. Odbiór piłki po zagrywce i rozegranie całym zespołem. Elementy taktyki: 20. Taktyka zespołowa i indywidualna. 21. Zasadnicze systemy gry: w parach, ataku w drugim uderzeniu, gra z wejściem czwartego do ataku. 22. Kombinacje taktyczne w uzależnieniu od sytuacji na boisku. (kl. III) 23. Kombinacje taktyczne stosowane przy odbiorze zagrywki przeciwnika i przy zagrywce własnej.(kl. III) 24. Ustawienie zespołu do przyjęcia piłki po ataku. 25. Gra obronna. Asekuracja. 26. Ścisłe wypełnianie ustaleń taktycznych przez wszystkich zawodników, gra według przyjętych założeń taktycznych. (kl.III) 27. Współzawodnictwo w grze - ustawienie na boisku w obronie i w ataku. 28. Przepisy gry i sędziowanie. 29. Organizacja turnieju siatkówki.</p>	<p>Współpracuje w zespole w celu osiągnięcia wyniku. Dostosowuje swoje działania do możliwości partnera ćwiczeń. Kontroluje i ocenia wykonanie zadania przez współpartnera. Zachowuje się właściwie w sytuacjach spornych (negocjacje, obrona własnego zdania, podporządkowanie się decyzjom sędziego). Docenia walory rekreacyjne siatkówki. Uprawia sportowo i rekreacyjnie piłkę siatkową.</p>	<p>techniki i taktyki gry w piłkę siatkową w stopniu umożliwiającym udział w rywalizacji sportowej. Potrafi właściwie się zachować w czasie rozgrywek w rolach zawodnika, sędziego, kibica i organizatora. Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze.</p>	<p>siatkową oraz elementy techniki i taktyki. Potrafi zorganizować i prowadzić rozgrywki sportowe. Zna zasady organizacji meczów i turniejów siatkarskich, systemy rozgrywek. Zna zespoły siatkarskie w regionie, Polsce i świecie. Na bieżąco śledzi rozgrywki ligi polskiej i światowej.</p>	<p>wyposażeni w wiedzę oraz umiejętności, które pozwolą na pełnienie funkcji organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w czasie zawodów piłki siatkowej.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

koszykówka klasa II

Cele kształcenia - wymagania	Treści nauczania - szczegółowe wymagania edukacyjne	Efekty kształcenia - przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	Wiadomości	

<p>Opanowanie podstawowych umiejętności technicznych i założeń taktyki w stopniu pozwalającym na udział w rywalizacji sportowej na poziomie szkoły i poza szkołą. Kształtowanie umiejętności współpracy w grupie i umiejętności podporządkowania się określonym regułom działania w zespole. Zasady kultury kibicowania i dopingowania swoich faworytów - „kulturalny kibic”.</p>	<p>Elementy techniki gry: 1. Poruszanie się po boisku: starty, zatrzymania, zmiana kierunku biegu. 2. Rzuty z miejsca jednoręcz. Podania i chwyt piłki. 3. Rzut z biegu po podaniu i po kozłowaniu. 4. Kozłowanie, poruszanie się w ataku bez piłki. 5. Łączenie podań i kozłowania w zespołach. Zwód pojedynczy i podwójny. 6. Obrona indywidualna. Obrona zespołowa „każdy swego” pod własnym koszem i na całym boisku. 7. Współdziałanie w dwójkach w kryciu przeciwnika. 8. Rzut z wysokości. Zwody i obroty z piłką i bez. Zatrzymania na jedno i dwa tempa. 9. Ścięcie i obiegnięcie oraz „litera V”, wejście powrotne. 10. Krycie zawodnika kozłującego, ścinającego i obiegającego. 11. Krycie zespołowe pod własnym koszem. Obrona „każdy swego” z przekazywaniem. 12. Walka na tablicy w defensywie i ofensywie. Zastawianie i zbieranie piłki z tablicy w dwójkach i trójkach. 13. Atak indywidualny. Gra 1x1. 14. Atak pozycyjny całym zespołem. 15. Atak szybki zorganizowany, podania i chwyt piłki w dwójkach i trójkach. 16. Rozgrywanie sytuacji 2x1 i 3x2. 17. Rzuty do kosza z wysokości jednoręcz, rzuty osobiste, rzuty sytuacyjne. 18. Przepisy gry i sędziowanie. Sygnalizacja sędziego. 19. Zasady organizacji meczów, rozgrywek, turniejów. 20. Gra szkolna i właściwa(6g).</p>	<p>Rozpoznaje fizyczne predyspozycje do uprawiania określonej dyscypliny sportowej. Jest wytrwały w dążeniu do wyznaczonego celu. Docenia osoby uprawiające koszykówkę na wózkach. Akceptuje i szanuje odmienności innych. Podporządkowuje się decyzjom kapitana zespołu. Zachowuje się właściwie na boisku i trybunach zarówno w czasie zwycięstwa, jak i porażki. Przestrzega zasad czystej gry w koszykówce.</p>	<p>Ma opanowane elementy techniki i taktyki gry w koszykówkę, w stopniu umożliwiającym udział w rywalizacji sportowej. Potrafi właściwie się zachować w czasie rozgrywek koszykówki w rolach zawodnika, sędziego, kibica i organizatora.</p>	<p>Zna cechy charakterystyczne dla gry w koszykówkę, elementy techniki i taktyki. Ma opanowane przepisy gry i zasady sędziowania oraz reguły organizacji zawodów, rozgrywek i turniejów koszykówki. Zna drużyny koszykarskie z regionu, Polski i świata, zawodników i osiągnięcia.</p>	<p>Uczniowie powinni zostać wyposażeni w wiedzę oraz umiejętności, które pozwolą na pełnienie funkcji organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w czasie zawodów koszykówki.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

piłka nożna klasa III

Cele kształcenia - wymagania	Treści nauczania - szczegółowe wymagania edukacyjne	Efekty kształcenia - przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiadomości	
<p>Opanowanie podstawowych umiejętności technicznych i założeń taktyki w stopniu</p>	<p>1. Zabawy i gry kształtujące podstawowe umiejętności technik i taktyki gry w piłce nożnej. 2. Doskonalenie czucia piłki- żąglerka. 3. Doskonalenie przyjęcia piłki różnymi częściami ciała. 4. Doskonalenie prowadzenie piłki z</p>	<p>Współpracuje w zespole, w celu osiągnięcia zamierzonego efektu. Podporządkowuje się decyzjom</p>	<p>Ma opanowane elementy techniki i taktyki gry w piłkę nożną w stopniu</p>	<p>Zna technikę wykonania poszczególnych elementów gry. Zna zasady</p>	<p>Uczniowie powinni zostać wyposażeni w wiedzę oraz umiejętności</p>

<p>pozwalaającym na udział w rywalizacji sportowej na poziomie szkoły i poza szkołą. Kształtowanie umiejętności współpracy w grupie i podporządkowania się określonym regułom działania w zespole. Zasady kultury kibicowania i dopingowania swoich faworytów - „kulturalny kibic”.</p>	<p>omijaniem przeszkód. 5. Doskonalenie zwodów bez piłki i z piłką. Gra ciałem. 6. Doskonalenie uderzania piłki różnymi częściami stopy. 7. Doskonalenie prowadzenia piłki w dwójkach i trójkach. 8. Doskonalenie prowadzenia piłki w dwójkach i trójkach ze strzałem na bramkę 9. Doskonalenie stałych fragmentów gry elementy gry. 10. Współdziałanie w dwójkach i w trójkach w obronie z asekuracją. 11. Atak szybki na dwa, trzy podania. 12. Atak pozycyjny. 13. Wyprowadzenie ataku od bramkarza. 14. Doskonalenie obrony „każdy swego”. 15. Doskonalenie obrony strefową. 16. Dobór ćwiczeń w rozgrzewce ogólnej i specjalnej. 17. Współzawodnictwo w wykonywaniu poznanych elementów techniki. 18. Gra według założeń taktycznych opracowanych przez nauczyciela lub uczniów. 19. Doskonalenie poznanych elementów techniki i taktyki w grze. 20. Przepisy sędziowania w piłce nożnej. 21. Turniej piłkarski — systemy rozgrywek, organizacja, reklama, kulturalny doping.</p>	<p>sędziego, kapitana drużyny, trenera. Zachowuje się właściwie w rolach zawodnika i kibica. Przestrzega zasad kultury kibicowania i czystej, sportowej rywalizacji. Zachowuje się poprawnie zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki.</p>	<p>umożliwiającym udział w rywalizacji sportowej. Zna zabawy i gry z wykorzystaniem elementów piłki nożnej. Wykorzystuje poznane elementy techniki i taktyki w grze właściwej.</p>	<p>współpracy w zespole, sposoby porozumiewania się i komunikacji. Wie, jakie są rekreacyjne walory piłki nożnej. Zna podstawowe przepisy gry i zasady sędziowania, zasady organizacji meczów, zawodów, rozgrywek i turniejów piłki nożnej.</p>	<p>ci, które pozwolą na pełnienie funkcji organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w czasie zawodów piłki nożnej. Należy zwrócić szczególną uwagę na wykształcenie postawy kulturalnego kibica.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------