

**Rozkład materiału na podstawie programu wychowania fizycznego dla II etapu edukacyjnego
"Zdrowie – Sport – Rekreacja" Urszula Kierczak**

1. Starty z niskich i wysokich pozycji - zmiany tempa, kształtowanie szybkości
2. Doskonalenie startu niskiego, biegi na krótkich dystansach. Kształtowanie szybkości i szybkiej reakcji
3. Sprawdzenie szybkości - bieg na 60 m.
4. Doskonalenie przekazywania pałeczki sztafetowej od dołu – kształtowanie szybkości i zwinności.
5. Bieg sztafetowy na długim dystansie – kształtowanie wytrzymałości i koordynacji ruchowej.
6. Marszobieg w terenie - kształtowanie wytrzymałości.
7. Biegi w terenie - kształtowanie wytrzymałości.
8. Atletyka terenowa – kształtowanie wytrzymałości.
9. Nauka i doskonalenie skoku z miejsca – kształtowanie skoczności
10. Wieloskoki - kształtowanie skoczności.
11. Sprawdzenie skoczności - skok z miejsca.
12. Rzuty małymi przedmiotami na odległość - kształtowanie orientacji przestrzennej.
13. Rzuty małymi przedmiotami na odległość - kształtowanie siły.
14. Doskonalenie poszczególnych elementów ruchu przy rzucie piłeczką palantową z akcentem na właściwy rozbieg i chwyt piłeczki - kształtowanie siły i koordynacji ruchowej.
15. Sprawdzenie z rzutu piłeczką palantową
16. Gry i zabawy bieżne - kształtowanie szybkości i wytrzymałości.
17. Gry i zabawy z mocowaniem - kształtowanie siły.
18. Gry i zabawy skoczne z wykorzystaniem skakanek – kształtowanie skoczności.

19. Obwód ćwiczebny ukierunkowany na siłę z wykorzystaniem piłek lekarskich, skakanek i współćwiczącego – kształtowanie siły.
20. Sprawdzian na 600/1000 metrów – wytrzymałość.
21. Ćwiczenia doskonalące technikę biegu sprinterskiego, biegi od 40 do 60 m. kształtowanie szybkości.
22. Ćwiczenia doskonalące technikę biegu sprinterskiego, biegi z przyśpieszeniem – kształtowanie szybkości.
23. Doskonalenie przewrotu w tył z siadu skulonego do przysiadu podpartego - kształtowanie zwinności i koordynacji ruchowej.
24. Gimnastyka. Łączenie przewrotów w przód i w tył - kształtowanie zwinności i koordynacji ruchowej.
25. Gimnastyka. Ćwiczenia gimnastyczne z asekuracją - kształtowanie orientacji przestrzennej, wzmacnianie RR.
26. Gimnastyka. Skoki przez skakankę - kształtowanie skoczności.
27. Gimnastyka. Ćwiczenia z wykorzystaniem ławeczek i drabinek - kształtowanie zwinności, skoczności, ćwiczenia korekcyjno -kompensacyjne.
28. Gimnastyka. Zwinnościowy tor przeszkód - kształtowanie zwinności.
29. Gimnastyka. Lekcja gimnastyki inspirowana pomysłami uczniów – kształtowanie poszczególnych cech motorycznych.
30. Gimnastyka. Zabawy i sztafety – kształtowanie koordynacji ruchowej i zwinności.
31. Formy taneczne. Nauka podstawowego kroku poloneza – kształtowanie koordynacji słuchowo – ruchowej.
32. Muzyka, taniec – doskonalenie kroku podstawowego poloneza.
33. Układy taneczne według inwencji uczniów.
34. Ćwiczenia z elementami tańca – powitanie słońca – wzmacnianie poszczególnych grup mięśni.
35. Gry i zabawy rzutne – doskonalenie podań.

36. Gry i zabawy ruchowe - doskonalenie kozłowania.
37. Gry i zabawy ruchowe – doskonalenie podań.
38. Doskonalenie poznanych elementów piłki koszykowej – podania w 3 osobowych zespołach.
39. Mini koszykówka. Podania piłki dowolnym sposobem w miejscu i ruchu - kształtowanie sprawności specjalnej.
40. Mini koszykówka. Doskonalenie poznanych elementów gry z akcentem na podania piłki do partnera - umiejętności współpracy z partnerami. Samoocena.
41. Mini koszykówka. Doskonalenie poznanych elementów gry z akcentem na rozegranie.
42. Mini koszykówka. Rzuty do kosza oburącz z miejsca lub wysoku. Doskonalenie koordynacji ruchowej.
43. Mini koszykówka. Doskonalenie poznanych elementów gry z akcentem na zwody - kształtowanie umiejętności współpracy z partnerami.
44. Mini koszykówka. Doskonalenie poznanych elementów gry z akcentem na obronę każdy swego - kształtowanie sprawności specjalnej.
45. Mini koszykówka. Doskonalenie poznanych elementów gry z piłką i bez - współpraca z partnerami.
46. Mini koszykówka. Nauka dwutaktu - objaśnienie i pokaz. Kształtowanie sprawności specjalnych i koordynacji ruchowej.
47. Mini koszykówka. Doskonalenie dwutaktu. Objaśnienie i pokaz - kształtowanie sprawności specjalnych i koordynacji ruchowej.
48. Mini koszykówka. Zwody pojedyncze przodem i tyłem. Samokontrola, samoocena.
49. Mini koszykówka. Doskonalenie poznanych elementów gry, gra szkolna 5 x 5- kształtowanie sprawności specjalnych oraz współpracy z partnerami.
50. Mini koszykówka. Doskonalenie poznanych elementów gry, gra szkolna 5 x 5- kształtowanie sprawności specjalnych oraz umiejętności współpracy z partnerami.
51. Mini koszykówka. Krycie każdy swego - kształtowanie sprawności specjalnych oraz współpracy z partnerami.

52. Mini koszykówka. Utrwalenie poznanych elementów gry, gra szkolna 5 x 5- kształtowanie sprawności specjalnych oraz umiejętności współpracy z partnerami.
53. Mini koszykówka. Zastosowanie poznanych elementów gry, gra szkolna 5 x 5- kształtowanie sprawności specjalnych oraz współpracy z partnerami.
54. Sędziowanie i kulturalne kibicowanie w turnieju szkolnym.
55. Mini koszykówka. Sprawdzenie umiejętności – kozłowanie piłki zakończone rzutem na kosz z dwutaktu.
56. Mini siatkówka. Ćwiczenia i zabawy oswajające z piłką siatkową – doskonalenie odbić.
57. Mini siatkówka. Przyjęcia piłki w zespołach 2 osobowych – doskonalenie koordynacji ruchowej w ćwiczeniach z partnerem.
58. Mini siatkówka. Doskonalenie odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym - kierowanie piłki w wyznaczony cel - kształtowanie sprawności specjalnych.
59. Mini siatkówka. Doskonalenie odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym w parach - samoocena.
60. Mini siatkówka. Doskonalenie poznanych elementów gry, gra szkolna 6 x 6 - kształtowanie sprawności specjalnych oraz orientacji przestrzennej.
61. Mini siatkówka. Doskonalenie zagrywki tenisowej, próby zagrywki z wysoku - kształtowanie sprawności specjalnych. Samokontrola, samoocena.
62. Mini siatkówka. Odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w postawie wysokiej i niskiej. Pokaz i objaśnienie – kształtowanie sprawności specjalnych.
63. Mini siatkówka. Doskonalenie podań górnych i dolnych, ćwiczenia w parach i trójkach - kształtowanie sprawności specjalnych.
64. Mini siatkówka. Sprawdzenie umiejętności – odbicia piłki siatkowej.
65. Mini siatkówka. Doskonalenie poznanych elementów gry, gra szkolna 6 x 6 - kształtowanie sprawności specjalnych oraz orientacji przestrzennej.
66. Mini siatkówka. Podania piłki sposobem dolnym oburącz z ustawienia bokiem i tyłem. Gra szkolna 6 x 6 - kształtowanie sprawności specjalnych oraz orientacji przestrzennej.

67. Mini siatkówka. Wystawianie piłki oburącz górne, objaśnienie i pokaz - kształtowanie sprawności specjalnych.
68. Mini siatkówka. Sprawdzenie umiejętności – zagrywka.
69. Mini siatkówka. Doskonalenie odbić piłki – kierowanie piłki sposobem górnym na boisko przeciwnika. Kształtowanie sprawności specjalnych oraz orientacji przestrzennej.
70. Mini siatkówka. Doskonalenie odbić - odbicia z jak najdłuższym utrzymaniem piłki w grze, ćwiczenia w parach, trójkach. Kształtowanie sprawności specjalnych.
71. Mini siatkówka. Doskonalenie poznanych elementów gry, gra szkolna 6 x 6 - kształtowanie sprawności.
72. Mini siatkówka. Doskonalenie poznanych elementów gry, gra szkolna 6 x 6 - kształtowanie sprawności specjalnych oraz orientacji przestrzennej.
73. Mini siatkówka. Poprawa, uzupełnianie sprawdzianów – elementy mini piłki siatkowej.
74. Sędziowanie i kulturalne kibicowanie rozgrywek szkolnych.
75. Ćwiczenia i zabawy oswajające z piłką ręczną – doskonalenie podań.
76. Podania piłki dowolnym sposobem po wyminięciu obrońcy. Kształtowanie orientacji przestrzennej.
77. Mini piłka ręczna. Doskonalenie poruszania się po boisku, rzuty do bramki z biegu - kształtowanie sprawności specjalnych oraz szybkiej reakcji.
78. Mini piłka ręczna. Doskonalenie poruszania się po boisku, rzuty do bramki po kozłowaniu - kształtowanie sprawności specjalnych oraz szybkiej reakcji.
79. Mini piłka ręczna. Doskonalenie podań i chwytów poprzez ćwiczenia w parach, rzuty do bramki po kozłowaniu - kształtowanie sprawności specjalnych oraz szybkiej reakcji.
Samokontrola.
80. Mini piłka ręczna. Doskonalenie podań i chwytów poprzez grę w drużynach 3 - osobowych, rzuty do bramki z wyskoku - kształtowanie sprawności specjalnych oraz szybkiej reakcji.
81. Mini piłka ręczna. Doskonalenie podań i chwytów poprzez grę w drużynach 3 - osobowych, rzuty do bramki z obrotami po kozłowaniu - kształtowanie sprawności specjalnych oraz szybkiej reakcji.

82. Mini piłka ręczna. Doskonalenie podań i chwytów poprzez grę w drużynach 3 - osobowych, rzuty do bramki z wyskoku - kształtowanie sprawności specjalnych oraz szybkiej reakcji.
83. Mini piłka ręczna. Zastosowanie poznanych elementów w grze, rzuty do bramki - kształtowanie sprawności specjalnych oraz szybkiej reakcji. Samokontrola, samoocena.
84. Mini piłka ręczna. Doskonalenie obrony „każdy swego”, - kształtowanie sprawności specjalnych oraz szybkiej reakcji.
85. Mini piłka ręczna. Zapoznanie uczniów z systemami obrony strefowej, objaśnienie i ćwiczenia w formie zabawowej – kształtowanie sprawności specjalnych oraz umiejętności współpracy z partnerami.
86. Mini piłka ręczna. Doskonalenie poznanych elementów gry, gra szkolna 5 x 5- kształtowanie sprawności specjalnych oraz umiejętności współpracy z partnerami.
87. Mini piłka ręczna. Sprawdzian umiejętności - kozłowanie zakończone rzutem na bramkę.
88. Mini piłka ręczna. Doskonalenie poznanych elementów gry, rozgrywki klasowe. Kulturalne kibicowanie, sędziowanie. Przestrzeganie zasad fair play.
89. Mini piłka ręczna. Poprawa i uzupełnianie sprawdzianu.
90. Gry i zabawy kopne – przypomnienie przepisów w mini piłkę nożną.
91. Mini piłka nożna. Doskonalenie prowadzenia piłki prawą i lewą nogą między pachołkami zakończone strzałem bramki – kształtowanie sprawności specjalnych.
92. piłka nożna. Doskonalenie przyjęć toczącej się piłki różnymi sposobami – kształtowanie sprawności specjalnych.
93. Mini piłka nożna. Doskonalenie przyjęć piłki po koźle różnymi sposobami – kształtowanie sprawności specjalnych.
94. Mini piłka nożna. Doskonalenie przyjęć piłki z powietrza różnymi sposobami – kształtowanie sprawności specjalnych.
95. Mini piłka nożna. Doskonalenie przyjęć piłki z powietrza różnymi sposobami – kształtowanie sprawności specjalnych.
96. sprawności specjalnych.

97. Mini piłka nożna. Chwyty piłki bez upadku, w miejscu, dobiegu i krokiem dostawnym – kształtowanie sprawności specjalnych.
98. Mini piłka nożna. Chwyty piłki z upadkiem w miejscu, dobiegu i krokiem dostawnym – kształtowanie sprawności specjalnych.
99. Mini piłka nożna. Doskonalenie podań i odbierania piłki z boku - ćwiczenia 1 x 1 - kształtowanie sprawności specjalnych oraz umiejętności współpracy z partnerami.
100. Mini piłka nożna. Nauka przyjęcia piłki głową - kształtowanie sprawności specjalnych oraz umiejętności współpracy z partnerami.
101. Mini piłka nożna. Rozgrywki klasowe – gra fair play, kulturalne kibicowanie.
102. Mini piłka nożna. Doskonalenie poznanych elementów gry, gra szkolna 5 x 5 - kształtowanie sprawności specjalnych oraz orientacji przestrzennej.
103. Mini piłka nożna. Obwód ćwiczebny doskonalący poznane elementy gry – kształtowanie sprawności specjalnych.
104. Mini piłka nożna. Doskonalenie poznanych elementów gry, gra 5 x 5, kształtowanie szybkiej reakcji i zwinności.
105. Gra uproszczona. Pełnienie roli sędziego. Przestrzeganie zasad mini piłki nożnej.
106. Doskonalenie poznanych elementów w grze 1x1 – kształtowanie koordynacji ruchowej i szybkiej reakcji.
107. Doskonalenie zagrywki tenisowej ćwiczenia w parach – kształtowanie zwinności i sprawności specjalnej.
108. Klasowy turniej tenisa stołowego – sędziowanie i kibicowanie.
109. Międzyklasowy turniej tenisa stołowego – sędziowanie i kibicowanie.
110. Gry i zabawy – gra w „ganiego”.
111. Wykorzystanie poznanych elementów w grze.
112. Zapoznanie się z regulaminem lodowiska i BHP.
113. Doskonalenie jazdy na łyżwach.
114. Doskonalenie hamowania na łyżwach.

115. Doskonalenie jazdy na łyżwach przodem i tyłem.
116. Doskonalenie jazdy i hamowania – zabawy.
117. Marsz i marszobieg w zróżnicowanym terenie. Doskonalenie nabytych umiejętności ruchowych.
118. Kwadrant – poznajemy przepisy i zasady gry rekreacyjnej.
119. Unihokej. Doskonalenie podań piłki do partnera, rozgrywanie piłki między 5 ćwiczącymi zakończone strzałem do bramki – kształtowanie koordynacji ruchowej i szybkiej reakcji.
120. Unihokej. Doskonalenie strzałów do bramki po prowadzeniu piłki slalomem między pachołkami – kształtowanie koordynacji ruchowej i zwinności.
121. Unihokej. Doskonalenie rozgrywania piłki między zawodnikami wzdłuż linii bramki – kształtowanie zwinności.
122. Wycieczka szkolna – zasady bezpiecznego zachowania. Doskonalenie orientacji w terenie.
123. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa na obiektach sportowych w czasie zajęć lekcyjnych.
124. Zasady bezpieczeństwa na zawodach sportowych – uczymy się grać fair play. Szanujemy przeciwnika.
125. Pamiętajmy o zasadach higieny – uczymy się dbać o strój sportowy i higienę ciała.
126. Nauka udzielania pierwszej pomocy przy stłuczeniach i otarciach.
127. Potrafię rozpoznawać zmiany tętna – pomiar tętna wysiłkowego i spoczynkowego. Dokonanie analizy wyników.
128. Aktywnie wypoczywam i bawię się – prezentacja ćwiczeń według inwencji ucznia.
129. Uczę się oceniać swój rozwój fizyczny – analiza wyników sprawności fizycznej.
130. Aktywnie wypoczywam i bawię się. Gry i zabawy według inwencji ucznia.
131. Gry i zabawy ogólnorozwojowe z dźwiganiem, mocowaniem. Kształtowanie cech motorycznych.
132. Ćwiczenia ogólnorozwojowe. Kształtowanie wybranych umiejętności ruchowych.
133. Ćwiczenia ogólnorozwojowe według inwencji ucznia. Doskonalenie zaangażowania i dokładności wykonania ćwiczeń.

134. Gry i zabawy w terenie. Kształtowanie odpowiedzialności za zespół.

135. Omówienie wyników nauczania i zachowania - ewaluacja. Zasady bezpieczeństwa na wakacjach.