

**Plan pracy dydaktycznej na podstawie autorskiego programu wychowania fizycznego opracowanego przez nauczycieli wychowania fizycznego w Zespole Szkół w Krzywiniu.  
– wykaz tematów do realizacji na lekcjach wychowania fizycznego w roku szkolnym 2018/2019 - klasa III A gimnazjum chłopcy (120 godzin lekcyjnych) – prowadzący: S. Ceglarek**

## **ORGANIZACJA I BEZPIECZEŃSTWO PRACY**

1. Lekcja organizacyjna – przedstawienie Przedmiotowego Systemu Oceniania, BHP na lekcji, materiał nauczania.
2. Dostosowanie ubioru do zajęć ruchowych, higiena ciała.
3. Pogłębianie wiedzy i umiejętności zakresu bezpieczeństwa i udzielania pierwszej pomocy.
4. Piramida zdrowego żywienia.
5. Aktywność ruchowa jako element walki z otyłością.
6. Choroby cywilizacyjne- zapobieganie.

## **LEKKA ATLETYKA ( z atletyką terenową)**

7. Gry i zabawy lekkoatletyczne.
8. Zaprawa ogólnorozwojowa.
9. Biegi na dystansie 300m i 400m.
10. Bieg wytrzymałościowy - 600m, 800m.
11. Pokonywanie przeszkód terenowych.
12. Biegi sztafetowe.
13. Skok w dal- ustawianie długości rozbiegu.
14. Skok w dal – doskonalenie.
15. Start niski – reakcja na sygnał.
16. Skok wzwyż techniką nożycową.
17. Skok wzwyż – doskonalenie techniki.
18. Kształtowanie siły – ćwiczenia z piłkami lekarskimi.
19. Test Coopera (12 min).
20. Pchnięcie kulą – nauka.
21. Pchnięcie kulą – doskonalenie.

## **GIMNASTYKA**

22. Kształtowanie prawidłowej postawy ciała – wzmacnianie poszczególnych partii mięśni, ćwiczenie ukierunkowane.
23. Przewroty w przód z naskoku.
24. Przewrót w tył ze stania.
25. Stanie na rękach z postawy przy drabinkach.
26. Przerzut bokiem z marszu z postawy rozkroczonej.
27. Ćwiczenia równoważne, leżenie przewrotne i przerzutne ,waga.
28. Skok rozkroczny przez kozła.
29. Skok kuczny przez skrzynie.
30. Gimnastyczny tor przeszkód.
31. Wymyk i odmyk na drążku.
32. Piramidy dwójkowe i trójkowe.

## **TANIEC, RYTM, MUZYKA**

33. Podstawowe kroki polskich tańców narodowych.
34. Podstawowe kroki tańców towarzyskich.

## **SPORTY ZIMOWE**

35. Gry i zabawy na śniegu.
36. Jazda na sankach.

## **PILKA RĘCZNA**

37. Doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą ręki i kierunku.
38. Nauka podań i chwytów w miejscu i w ruchu.
39. Podania i chwyt piłki w różnych pozycjach, gra do 5 podań.
40. Rzut do bramki po kozłowaniu .
41. Gra szkolna, ustawienie zawodników na boisku, sędziowanie.
42. Rzut do bramki z wysokości.
43. Atak szybki ze zmianą miejsc.
44. Wykorzystanie poznanych elementów w grze.

## **PILKA KOSZYKOWA**

45. Postawa koszykarska, poruszanie się po boisku.
46. Podania i chwyt piłki w marszu i biegu.
47. Kozłowanie piłki ze zmianą tempa biegu – kształtowanie orientacji przestrzennej.
48. Gra uproszczona bez kozłowania – krycie każdy swego.
49. Rzut do kosza jednorącz z miejsca – zabawy rzutne.
50. Doskonalenie elementów technicznych – Żywy kosz.
51. Rzut do kosza po dwutakcie.
52. Współzawodnictwo w grze.

## **PILKA SIATKOWA**

53. Przyjęcie postawy siatkarskiej i poruszanie się po boisku.
54. Odbicia piłki sposobem górnym- doskonalenie techniki.
55. Odbicie piłki sposobem dolnym- doskonalenie techniki.
56. Zagrywka górna- doskonalenie.
57. Doskonalenie naskoku i wysokości do zbitcia.
58. Zbitcie piłki z własnego podrzutu.
59. Fragmenty gry - ustawienie na boisku w obronie i ataku.
60. Wystawienie piłki. Rozegranie piłki na trzy odbicia.

Nauczyciel zastrzega sobie prawo do zmian z powodu warunków pogodowych, zmiennych warunków lokalizacyjnych w czasie realizacji oraz zmian w organizacji szkoły.

## **Fakultety:**

### **PIŁKA NOŻNA**

1. Ćwiczenia oswajające z piłką.
2. Gry i zabawy kopne.
3. Prowadzenie po slalomie zakończone uderzeniem piłki do bramki.
4. Przyjęcie i podanie piłki wewnętrzną częścią stopy.
5. Małe gry zadaniowe.
6. Zmiana tempa biegu i sposobu prowadzenia piłki.
7. Uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem.
8. Wykończenie akcji 3:1 i 4:2.
9. Gry pomocnicze w piłce nożnej.
10. Zwody pojedyncze z piłką i bez.
11. Gry i zabawy – wyścigi rzędów.
12. Zwód podwójny, zakończenie akcji uderzeniem do bramki.
13. Gra szkolne.
14. Organizujemy mini turniej klasowy.
15. Doskonalenie poznanych elementów technicznych w grze.
16. Gry i zabawy kopne.
17. Doskonalenie zwodów z piłką.
18. Podania piłki bez przyjęcia zakończone uderzenie piłki do bramki.
19. Odbiór piłki przez podwojenie.
20. Gra pressingiem, żonglerka.
21. Stałe fragmenty gry.
22. Rzut z autu.
23. Przyjęcie piłki na klatkę piersiową.
24. Walka o piłkę w powietrzu.
25. Strzały głową.
26. Gra na jeden i dwa kontakty.
27. Gra właściwa.
28. Gra właściwa.
29. Małe gry 1:1, 2:2.
30. Wykorzystanie umiejętności technicznych w grze.

## REKREACJA

31. Gry i zabawy rozwijające różne cechy motoryki.
32. Tenis stołowy- ćwiczenia oswajające z raketką, poruszanie się w polu gry.
33. TS- Przyjęcie i uderzenie bekhendowe i forhendowe.
34. TS- Współzawodnictwo w grze, przepisy i zasady sędziowania.
35. Siłownia – zapoznanie z ćwiczeniami i bezpieczeństwem.
36. Siłownia – ćwiczenia na poszczególne grupy mięśniowe (klatka piersiowa).
37. Siłownia – ćwiczenia na poszczególne grupy mięśniowe (najszerszy grzbietu).
38. Siłownia – ćwiczenia na poszczególne grupy mięśniowe (barki).
39. Siłownia – ćwiczenia na poszczególne grupy mięśniowe (uda).
40. Siłownia – ćwiczenia na poszczególne grupy mięśniowe (triceps).
41. Siłownia – ćwiczenia na poszczególne grupy mięśniowe (biceps).
42. Siłownia – ćwiczenia na poszczególne grupy mięśniowe (łydka).
43. Siłownia – ćwiczenia na poszczególne grupy mięśniowe (przedramiona).
44. Siłownia – ćwiczenia na poszczególne grupy mięśniowe (brzuch).
45. Gry i zabawy rozwijające różne cechy motoryki.
46. Tory przeszkód.
47. Tenis ziemny.
48. Tenis ziemny.
49. Doskonalenie gry – unihokej.
50. Doskonalenie gry – unihokej.
51. Doskonalenie uderzeń – unihokej.
52. Doskonalenie uderzeń – unihokej.
53. Doskonalenie podań – unihokej.
54. Doskonalenie podań – unihokej.
55. Doskonalenie prowadzenia piłki – unihokej.
56. Doskonalenie prowadzenia piłki – unihokej.
57. Palant – doskonalenie uderzeń.
58. Palant – doskonalenie uderzeń.
59. Palant – doskonalenie chwytu piłki.
60. Palant – doskonalenie chwytu piłki.