

**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 B gimnazjum chłopcy
(120 godzin lekcyjnych).**

ORGANIZACJA I BEZPIECZEŃSTWO PRACY

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

LEKKA ATLETYKA (z atletyką terenową)

1. Gry i zabawy lekkoatletyczne.
2. Zaprawa ogólnorozwojowa.
3. Ćwiczenia ogólnorozwojowe w terenie.
4. Biegi na dystansie 300m i 400m.
5. Bieg wytrzymałościowy - 600m, 800m.
6. Pokonywanie przeszkód terenowych.
7. Przekazywanie pałeczki sztafetowej.
8. Biegi sztafetowe.
9. Skok w dal- ustawianie długości rozbiegu.
10. Skok w dal – doskonalenie.
11. Start niski – reakcja na sygnał.
12. Skok wzwyż techniką nożycową.
13. Skok wzwyż – doskonalenie techniki.
14. Kształtowanie siły – ćwiczenia z piłkami lekarskimi.
15. Gry i zabawy bieżne.
16. Wieloskoki.
17. Test Copera (12 min).
18. Pchniecie kulą – nauka.
19. Pchniecie kulą – doskonalenie.
20. Rzut oszczepem- nauka trzymania i rzutu.

GIMNASTYKA

1. Ćwiczenia kształtujące umiejętność działania w różnych płaszczyznach i postawach.
2. Kształtowanie prawidłowej postawy ciała – wzmacnianie poszczególnych partii mięśni, ćwiczenie ukierunkowane.
3. Przewroty w przód z naskoku.

4. Przewrót w tył ze stania.
5. Stanie na rękach z postawy przy drabinkach.
6. Przerzut bokiem z marszu z postawy rozkroczonej.
7. Ćwiczenia równoważne, leżenie przewrotne i przerzutne ,waga.
8. Skok rozkroczny przez kozła.
9. Skok kuczny przez skrzynie.
10. Gimnastyczny tor przeszkód.
11. Gimnastyczny tor przeszkód.
12. Wymyk i odmyk na drążku.
13. Piramidy dwójkowe i trójkowe.

TANIEC, RYTM, MUZYKA

1. Rozwijanie zdolności rytmiczno- tanecznych.
2. Podstawowe kroki aerobiku.
3. Układ aerobiku w grupach.
4. Podstawowe kroki polskich tańców narodowych.
5. Podstawowe kroki tańców towarzyskich.
6. Proste układy tańców towarzyskich.
7. Proste układy gimnastyczne w rytm muzyki..

SPORTY ZIMOWE

1. Gry i zabawy na śniegu.
2. Jazda na sankach.
3. Budowanie igło.

REKREACJA

1. Gry i zabawy rozwijające różne cechy motoryki.
2. Tenis stołowy- ćwiczenia oswojające z raketką, poruszanie się w polu gry.
3. TS- Przyjęcie i uderzenie bekhendowe i forhendowe.
4. TS- Współzawodnictwo w grze, przepisy i zasady sędziowania.
5. Siłownia – zapoznanie z ćwiczeniami i bezpieczeństwem.
6. Siłownia – ćwiczenia na poszczególne grupy mięśniowe.
7. Gry i zabawy rozwijające różne cechy motoryki.
8. Tory przeszkód.
9. Tenis ziemny.
10. Tenis ziemny.

Fakultety:

PIŁKA NOŻNA

1. Ćwiczenia oswojające 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.

GRY ZESPOŁOWE:

PILKA RĘCZNA

1. Doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą ręki i kierunku.
2. Nauka podań i chwytów w miejscu i w ruchu.
3. Podania i chwyt piłki w różnych pozycjach, gra do 5 podań.
4. Rzut do bramki po kozłowaniu .
5. Gra szkolna, ustawienie zawodników na boisku, sędziowanie.
6. Rzut do bramki z wysokości.
7. Atak szybki ze zmianą miejsc.
8. Gry wspomagające.
9. Wykorzystanie poznanych elementów w grze.

PILKA KOSZYKOWA

1. Postawa koszykarska, poruszanie się po boisku.
2. Podania i chwyt piłki w marszu i biegu.
3. Kozłowanie piłki ze zmianą tempa biegu – kształtowanie orientacji przestrzennej.
4. Gra uproszczona bez kozłowania – krycie każdy swego.
5. Rzut do kosza jednorącz z miejsca – zabawy rzutne.
6. Tor przeszkód z wykorzystaniem piłki koszykowej.
7. Doskonalenie elementów technicznych – Żywy kosz.

8. Rzut do kosza po dwutakcie.
9. Rzut do kosza z wyskoku.
10. Współzawodnictwo w grze.

PILKA SIATKOWA

1. Przyjęcie postawy siatkarskiej i poruszanie się po boisku.
2. Odbicia piłki sposobem górnym- doskonalenie techniki.
3. Odbicie piłki sposobem dolnym- doskonalenie techniki.
4. Odbicia sposobem górnym i dolnym w parach i trójkach.
5. Zagrywka górna- doskonalenie.
6. Zagrywka górna- kontrola nad piłką.
7. Doskonalenie naskoku i wyskoku do zbicia.
8. Zbicie piłki z własnego podrzutu.
9. Fragmenty gry - ustawienie na boisku w obronie.
10. Fragmenty gry - ustawienie na boisku w ataku.
11. Wystawienie piłki. Rozegranie piłki na trzy odbicia.

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

Opracował: mgr Artur Lehmann