

**Rozkład materiału zgodny z podstawą programową z wychowania fizycznego dla II etapu edukacyjnego
wg Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r.(Dz . U. z 2017r., poz. 356) na
podstawie : Programu nauczania "Magia ruchu" Urszuli Białek i Joanny Wolfart-Piech.**

– wykaz tematów do realizacji na lekcjach wychowania fizycznego w roku szkolnym 2018/2019

klasa V A VI A dziewczęta (120 godzin lekcyjnych).

Klasa V					
Lekkoatletyka					
Temat lekcji		Blok tematyczny z podstawy programowej	Zagadnienie z podstawy programowej	Edukacja zdrowotna	Kompetencje społeczne
1.	Diagnoza rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej wybranym testem	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	1.1.2	4.1.2	Uczeń uczestniczy w samokontroli sprawności motorycznej – poszukuje najlepszych rozwiązań i sposobów wykonywania ćwiczeń lekkoatletycznych jako pozytywnych mierników zdrowia
2.	Doskonalenie umiejętności rozwijania wytrzymałości w teście Coopera.		1.2.1		
3.	Nauka umiejętności interpretacji wyników testu Coopera.		1.1.1		
4.	Poznajemy ćwiczenia kształtujące szybkość biegową		1.2.3		
5.	Poznajemy podstawy techniki biegowej.		1.1.3		
6.	Poznajemy ćwiczenia kształtujące wybraną zdolność motoryczną (np. szybkość, wytrzymałość, siłę) wykorzystując warunki naturalne.		1.2.2	4.2.3	Uczeń troszczy się o swoje zdrowie – tempo biegu dostosowuje do swojego tętna wysiłkowego.
7.	Doskonalenie umiejętności startów z różnych pozycji wyjściowych.		1.1.3		
8.	Doskonalenie umiejętności kształtowania siły mięśni nóg		1.2.2		
9.	Doskonalenie umiejętności kształtowania siły mięśni nóg		1.2.2		
10.	Doskonalenie umiejętności kształtowania siły mięśni brzucha		1.2.1		
11.	Doskonalenie umiejętności kształtowania siły mięśni brzucha		1.2.1		
12.	Poznajemy próby oceniające siłę mięśni brzucha i głębokości danego odcinka kręgosłupa.		1.1.2		
S	Uczeń wymienia próby oceniające zdolności motoryczne. Uczeń wykonuje start niski z bloków startowych.				
1.	Doskonalenie umiejętności startu niskiego – bieg na 60 m.	Aktywność fizyczna	2.1.11	4.2.2	Uczeń angażuje się w samoocenę – odczytane wyniki sprawności fizycznej odnosi do obowiązujących norm, identyfikuje swoje mocne strony, buduje poczucie własnej wartości.
2.	Doskonalenie techniki i taktyki biegów w biegach długich i krótkich.		2.2.7		
3.	Nauka umiejętności doboru ćwiczeń do rozgrzewki lekkoatletycznej.		2.2.14		
4.	Nauka umiejętności kształtowanie wytrzymałości w biegach terenowych.		2.2.10		
5.	Nauka umiejętności kształtowanie wytrzymałości w biegach terenowych.		2.2.10		
6.	Doskonalenie umiejętności wykonania skoku w dal techniką naturalną.		2.2.13		
7.	Doskonalenie umiejętności rozbiegu, odbicia i lądowania d skoku w dal.		2.2.10		
8.	Doskonalenie umiejętności rzutu piłeczką palantową.		2.2.12		
9.	Doskonalenie umiejętności rozbiegu do rzutu piłeczką palantową.		2.2.14		
S	Sprawdzian umiejętności technicznych w konkurencji lekkoatletycznych i technika indywidualna.				

1.	Nauka umiejętności przekazania pałeczki sztafetowej.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	3.2.1	4.1.3	Uczeń współpracuje w grupie – szanuje wysiłki kolegów, wykazuje asertywność i empatię.
2.	Nauka umiejętności skoku w zwyż techniką nożycową.		3.1.3		
3.	Nauka umiejętności skoku w zwyż techniką nożycową.		3.1.3		
4.	Nauka umiejętności pchnięcia kulą.		3.1.1		
5.	Nauka umiejętności pchnięcia kulą.		3.1.1		
6.	Nauka umiejętności doboru ćwiczeń do tworzenia lekkoatletycznych torów przeszkód.		3.1.4		
7.	Nauka u umiejętności przeprowadzenia fragmentu rozgrzewki lekkoatletycznej.				
S	Uczeń prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej z zachowaniem toku ćwiczeń. Uczeń wymienia konkurencje lekkoatletyczne z podziałem na biegi rzuty i skoki.				
Gimnastyka					
Temat lekcji		Blok tematyczny z podstawy programowej	Zagadnienie z podstawy programowej	Edukacja zdrowotna	Kompetencje społeczne
1.	Poznajemy ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne.	Bezpieczeństwo w aktywności	1.2.3	4.2.1	Uczeń rozumie konieczność dbałości o prawidłową postawę ciała – przyjmuje bezpieczne pozycje do ćwiczeń kształtujących.
2.	Poznajemy ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne.		1.2.3		
3.	Nauka umiejętności kształtowania gibkości.		1.2.2		
4.	Doskonalenie umiejętności wzmacniania mięśni posturalnych.		1.1.3		
S	Uczeń prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną – zachowuje tok ćwiczeń.				
1.	Nauka umiejętności przewrotów w przód łączonych.	Aktywność fizyczna	2.2.5	4.2.1	Uczeń troszczy się o swoje zdrowie – przestrzega zasad korzystania z urządzeń sportowych oraz przestrzega regulaminu Sali gimnastycznej.
2.	Nauka umiejętności przewrotów w przód łączonych.		2.2.5		
3.	Nauka umiejętności przewrotów w tył z różnych pozycji wyjściowych.		2.2.7		
4.	Nauka umiejętności przewrotów w tył z różnych pozycji wyjściowych.		2.2.7		
5.	Doskonalenie umiejętności przewrotów łączonych z elementami gimnastycznymi.		2.2.6		
6.	Doskonalenie umiejętności kształtowania gibkości.		2.2.7		
7.	Nauka umiejętności łączenia ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych w dowolny układ gimnastyczny z przyborem i bez przyboru.		2.2.7		
8.	Nauka umiejętności stania na rękach z asekuracją nauczyciela.		2.2.6		
9.	Nauka umiejętności stania na głowie z asekuracją nauczyciela.		2.2.6		
10.	Doskonalenie umiejętności skoku przez skrzynię z odbicia z odskoczni z asekuracją nauczyciela.		3.1.3		
11.	Doskonalenie umiejętności skoku zawrotnego przez skrzynię z asekuracją nauczyciela.		2.2.8		
12.	Doskonalenie umiejętności wykonania skoku rozkrocznego przez kozła z asekuracją nauczyciela.		2.2.8		
13.	Nauka układu równoważnego na ławeczce wg. inwencji nauczyciela.		1.2.3		

S	Uczeń przedstawia dowolny układ gimnastyczny na ścieżce wg. inwencji nauczyciela. Uczeń przedstawia dowolny układ równoważny na ławeczce wg. inwencji nauczyciela.				
1.	Nauka umiejętności asekuracji podczas wykonywania wybranych ćwiczeń gimnastycznych.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	3.2.1	4.2.2.	Uczeń rozwija swoją inwencję twórczą - proponuje krótki układ gimnastyczny. Dobiera ćwiczenia do umiejętności i możliwości fizycznych własnych oraz swoich kolegów i koleżanek.
2.	Doskonalenie umiejętności samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.		3.2.1		
3.	Doskonalenie umiejętności doboru ćwiczeń w układzie gimnastycznym do poziomu swoich umiejętności.		3.1.3		
4.	Doskonalenie umiejętności doboru ćwiczeń w układzie gimnastycznym do poziomu swoich umiejętności.		3.1.3		
5.	Doskonalenie umiejętności pokonywania zwinnościowych torów przeszkód z elementami gimnastyki.		3.1.2		
6.	Doskonalenie umiejętności pokonywania zwinnościowych torów przeszkód z elementami gimnastyki.		3.1.2		
S	Uczeń układa zwinnościowy tor przeszkód dostosowany do poziomu umiejętności i sprawności klasy – kreatywność w doborze przyrządów ¹⁾ i przyborów. Uczeń prezentuje układ gimnastyczny z elementami akrobatycznymi według inwencji nauczyciela.				
Gry rekreacyjne					
Temat lekcji		Blok tematyczny z podstawy programowej	Zagadnienie z podstawy programowej	Edukacja zdrowotna	Kompetencje społeczne
1.	Doskonalenie umiejętności stosowania zasad i przepisów w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrat, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate).	Aktywność fizyczna	2.2.2	4.2.3	Uczeń wykazuje zainteresowanie wybraną grą rekreacyjną – aktywnie uczestniczy w roli zawodnika i sędziego w grze rekreacyjnej zaproponowanej przez nauczyciela oraz koleżanki i kolegów.
2.	Nauka elementów technicznych w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrat, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate).		2.2.1		
3.	Nauka elementów technicznych w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrat, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate).		2.2.1		
4.	Nauka umiejętności organizacji turnieju klasowego w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrat, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate).		2.2.14		
5.	Nauka umiejętności organizacji turnieju klasowego w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrat, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate).		2.2.14		
S	Sprawdzian techniki indywidualnej wybranej grze rekreacyjnej - ringo, kwadrat, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate				
1.	Poznajemy zasady organizacji wybranej gry rekreacyjnej (ringo, kwadrat, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate).	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	3.1.1	4.1.5	Uczeń angażuje się w odpowiedzialności za zdrowie innych – podporządkowuje się decyzjom sędziego , nauczyciela. Wybiera bezpieczne
2.	Doskonalenia umiejętności stosowania zasad czystej gry w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrat, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate).		3.1.2		
3.	Doskonalenia umiejętności stosowania zasad czystej gry w wybranej grze		3.1.2		

	rekreacyjnej (ringo, kwadrat, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate).				miejsce na boisku podczas gry.
4.	Nauka sędziowania fragmentu gry rekreacyjnej (ringo, kwadrat, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate).		3.1.3		
5.	Nauka sędziowania fragmentu gry rekreacyjnej (ringo, kwadrat, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate).		3.1.3		
S	Uczeń prowadzi wybraną grę rekreacyjną zgodnie z zasadami bezpieczeństwa.				
Taniec					
	Temat lekcji	Blok tematyczny z podstawy programowej	Zagadnienie z podstawy programowej	Edukacja zdrowotna	Kompetencje społeczne
1.	Nauka podstawowych kroków tanecznych wybranego tańca.	Aktywność fizyczna	2.2.9	4.2.1	Uczeń angażuje się w rozwijanie inwencji twórczej – proponuje własną choreografię taneczną. Wybiera muzykę do opracowania prostych układów tanecznych
2.	Nauka podstawowych kroków tanecznych wybranego tańca.		2.2.9		
3.	Nauka umiejętności łączenia podstawowych kroków tanecznych w prosty układ taneczny.		2.2.14		
4.	Nauka układu choreograficznego według inwencji nauczyciela		2.1.4		
5.	Sprawdzamy nasze umiejętności taneczne – pokazy taneczne.		2.2.9		
6.	Nauka układu tanecznego na muzyki w formie zumbi aerobiku.		2.2.7		
S	Uczeń przedstawia swój układ taneczny według inwencji nauczyciela.				

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. Uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem.
7. Gry i zabawy – wyścigi rzędów.
8. Gra szkolne.
9. Doskonalenie poznanych elementów technicznych w grze.
10. Gry i zabawy kopne.
11. Gra właściwa.

PIŁKA RĘCZNA

1. Doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą ręki i kierunku.
2. Nauka podań i chwytów w miejscu i w ruchu.
3. Podania i chyty 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 wyskoku.
7. Atak szybki ze zmianą miejsc.
8. Gry wspomagające.
9. Wykorzystanie poznanych elementów w grze.

PIŁKA KOSZYKOWA

1. Postawa koszykarska, poruszanie się po boisku.
2. Podania i chyty 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 koszowej.
7. Doskonalenie elementów technicznych – Żywy kosz.
8. Rzut do kosza po dwutakcie.
9. Rzut do kosza z wyskoku.
10. Współzawodnictwo w grze.

PIŁKA SIATKOWA

1. Przyjęcie postawy siatkarskiej i poruszanie się po boisku.
2. Obwód stacyjny z elementami techniki siatkarskiej.
3. Obwód stacyjny z elementami piłki siatkowej.
4. Obwód stacyjny siłowy i skocznościowy.
5. Doskonalenie skoczności siatkarskiej.
6. Kształtowanie siły i dynamiki siatkarskiej.
7. Doskonalenie poruszania się po boisku krokiem dostawny i skrzyżnym.
8. Odbicia piłki sposobem górnym- doskonalenie techniki.
9. Odbicie piłki sposobem dolnym- doskonalenie techniki.
10. Doskonalenie odbić łączonych i naprzemiennych.
11. Odbicia sposobem górnym i dolnym w parach i trójkach.
12. Zagrywka dolna- doskonalenie.
13. Zagrywka górna- doskonalenie.
14. Zagrywka górna- kontrola nad piłką.
15. Zagrywka górna w określone strefy boiska.
16. Doskonalenie naskoku i wyskoku do zbitcia.
17. Zbitcie piłki z własnego podrzutu.
18. Zbitcie plasowanie piłki po wystawieniu przez współwiczającego.
19. Asekuracja ataku.
20. Fragmenty gry - ustawienie na boisku w obronie.
21. Fragmenty gry - ustawienie na boisku w ataku.
22. Wystawienie piłki. Rozegranie piłki na trzy odbicia.
23. Zastawianie pojedyncze – asekuracja.
24. Gry i zabawy siatkarskie.
25. Gry zadaniowe.
26. Ustawienie na boisku z zawodnikiem Libero.
27. Gra szkolna.

28. Gra właściwa.
29. Gra właściwa.
30. Przepisy gry i sędziowanie

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. Pozostałe godziny w roku szkolnym 2017/2018 zostaną wykorzystane według potrzeb klasy i nauczyciela.

Opracował: mgr Artur Lehmann