

**ROCZNY PLAN PRACY Z
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA
ROK 2020/2021
PO SZKOLE PODSTAWOWEJ
ORAZ GIMNAZJUM**

**LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE
IM. STEFANA ŻEROMSKIEGO
W KROŚCIENKU N/D**

**BARBARA MORAWCZYŃSKA
JACEK DUSIK**

KL I

Bhp na lekcji WF. Wymagania edukacyjne, system oceniania, procedura zwolnień z zajęć.

Cykl 1. Diagnoza i samoocena rozwoju fizycznego i aktywności fizycznej.

1. Analiza własnego udziału w kulturze fizycznej.
2. Testy sprawności fizycznej jako forma kontroli i ocena sprawności fizycznej – analiza wyników, sposoby ich poprawy.
3. Ćwiczenia w terenie.
4. Wskazania i przeciwwskazania do uprawiania aktywności fizycznej.
5. Terenowy tor przeszkód jako forma syntetycznego testu sprawności fizycznej.

2. Lekkoatletyka – biegi, skoki, rzuty.

1. Czynniki sprzyjające zdrowiu.
2. Zachowania prozdrowotne.
3. Przygotowanie kondycyjne do zajęć WF – marszobiegi.
4. Gry bieżne, skoczne i rzutne w terenie.
5. Biegi średnie. Rozłożenie wysiłku w czasie biegu na dłuższych odcinkach.
6. Biegi długie. Zdrowie a styl życia.
7. Biegi sprinterskie. Dokładność i uczciwość pomiarów.
8. Skoki w dal, predyspozycje do uprawiania danej dyscypliny sportu.
9. Gry i zabawy lekkoatletyczne.
10. Technika skipingu A, B, C.
11. Biegi interwałowe.
12. Start niski wysoki.
13. Rzut piłką lekarską w przód i w tył.
14. Skok dosiężny.
15. Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Cykl 3. Piłka ręczna i koszykówka – fair play w zespołowych grach kontaktowych.

1. Poruszanie się bez piłki.
2. Praca ramion i nóg w obronie.
3. Podania i chwyt piłki w miejscu i w biegu.
3. Kozłowanie w miejscu, w ruchu i z omijaniem przeszkód.
4. Wyjście do piłki. Zwód pojedynczy i podwójny.
5. Uwalnianie się od obrońcy.
6. Poruszanie się po boisku, podania i chwyt piłki.
7. Rzuty do bramki po kozłowaniu i z wyskoku.
8. Gra bramkarza.
9. Rzuty do kosza. Obrona. Gra na tablicy.
10. Rzuty: z miejsca i z biegu.
11. Obroty bez piłki i z piłką. Zatrzymania na jedno i dwa tempa.
12. Wykorzystanie nabytych umiejętności w grze.

13. Przygotowanie i organizacja klasowych rozgrywek. Umiejętność rozmowy i słuchania innych.
14. Postawa i poruszanie się indywidualne w obronie i ataku. Boisko do piłki ręcznej, pozycje gry, przepisy.
16. Wyprowadzenie piłki do ataku, atak 2:1.
17. Złość i agresja. Jak zapanować nad uczuciami?
18. Zachowania ryzykowne na boisku.

Cykl 4. Ćwiczenia gimnastyczne – sprawność, wytrzymałość i konsekwencja

1. Ćwiczenia kształtujące z przyborami i bez.
2. Przewrót w przód z przysiadu podpartego/z naskoku do przysiadu podpartego.
3. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego/ze stania do rozkroku.
4. Przewroty zaliczenie.
5. Piramidy dwójkowe.
6. Waga. Ćwiczenia równoważne na równoważni.
7. Akrobatyka.
8. Przewroty.
9. Przerzuty bokiem.
10. Zwis przerzutny i przewrotny na drabinkach.
11. Wymyk i odmyk.
12. Skok rozkroczny przez kozła wzdłuż.
13. Wyskok kuczny na skrzynię i zeskok w głąb.
14. Ćwiczenia równoważne na równoważni.
15. Ćwiczenia relaksacyjne. Odpoczynek i relaks.
16. Stretching.
17. Tryb życia a zdrowie, czynniki zagrażające zdrowiu.
18. Wzrost i waga jako elementy rozwoju fizycznego.
19. Sztuki walki.

Cykl 5. Piłka siatkowa – współpraca i współdziałanie

1. Doskonalenie postawy siatkarskiej w formie zabawowej.
2. Boisko do gry w siatkówkę. Podział na strefy.
3. Sposoby poruszania się po boisku.
4. Ćwiczenia i gry kształtujące sprawności siatkarza.
5. Kontrola i ocena wykonania zadania przez współpartnera.
6. Koszyk siatkarski - doskonalenie ułożenia RR oraz postawy siatkarskiej w odbiciu sposobem górnym.
7. Gry i zabawy z piłkami. Doskonalenie odbicia sposobem górnym.
8. Odbicie sposobem górnym w formie fragmentów gry.
9. Doskonalenie postawy siatkarskiej w odbiciu sposobem dolnym.
10. Gry i zabawy z piłkami. Doskonalenie odbicia sposobem dolnym.
11. Odbicie sposobem dolnym w formie fragmentów gry.
12. Odbicie i przyjęcie piłki sposobem górnym i dolnym.
13. Zagrywka sposobem dolnym i odbiór zagrywki.

14. Zagrywka sposobem górnym i odbiór zagrywki.
15. Wystawianie, dojdzie do zbitcia i zbitcie piłki.
16. Zastawianie piłki pojedyncze.
17. Współpraca w zespole.
18. Kultura kibicowania.
19. Współzawodnictwo w grze – ustawienie na boisku w obronie i w ataku.
20. Sytuacje sporne. Sposoby negocjacji.
21. Zachowanie się w sytuacji porażki.

Cykl 6. Taniec ruch i muzyka

1. Tańce integracyjne i terapeutyczne : Belgijka, Zorba, Mix breaker 1/2.
2. Zasady zachowania się w czasie zabawy tanecznej.
3. Fitness Podstawowe kroki i ćwiczenia. Samoocena wykonania zadania.
4. Tabata.

Cykl 7. Piłka nożna – zawodnik, sędzia, kibic

1. Kształtowanie sprawności kondycyjnej przez ćwiczenia z piłką.
2. Przyjęcia i uderzenia piłki różnymi częściami ciała – czucie piłki.
3. Prowadzenie piłki z omijaniem przeszkód.
4. Uderzenie piłki określonym sposobem na bramkę z miejsca.
5. Uderzenie piłki określonym sposobem na bramkę po prowadzeniu.
6. Prowadzenie piłki pod presją czasu. Gra 1x1.
7. Zwody, gra ciałem.
8. Wyrzut z autu, rzut różny i wolny.
9. Sporne decyzje, umiejętność obrony własnego zdania.
10. Wykorzystanie poznanych elementów techniki i taktyki w grze.
11. Klasowy turniej piłkarski.
12. Przepisy i sędziowanie.

Cykl 8. Sport i zdrowie. Sportowa rywalizacja.

1. Przygotowanie klasowej olimpiady.
2. Przeprowadzenie rozgrywek sportowych w wybranych konkurencjach olimpijskich.
3. Wykorzystanie nabytych umiejętności w praktyce.
4. Zdrowie- wartość naczelną.
5. Aktywność fizyczna a zdrowie.
6. Przygotowanie i realizacja zadań metodą projektu.

9. Tenis stołowy

1. Raketka: budowa, chwyt (azjatycki, europejski). Stół, przepisy gry. Pozycja wyjściowa. Ustawienie przy stole.
2. Gry i zabawy oswojające z odbiciem piłeczki raketką (w miejscu i w ruchu). Kontrola nad piłeczką (odbicia jedną i drugą stroną raketki).
3. Pozycja bekhendowa. Przyjęcie bekhendowe.
4. Pozycja forhendowa. Przyjęcie forhendowe. Gra pojedyncza.
5. Gra uproszczona - turniej klasowy.

10. Siłownia.

1. Rozgrzewka jako ważna część treningu siłowego. Ćwiczenia ogólnorozwojowe
2. Pojęcia intensywności i objętości treningu. Ćwiczenia wprowadzające
3. Ćwiczenia mięśni obręczy barkowej
4. Ćwiczenia mięśni tułowia
5. Ćwiczenia mięśni ramion
6. Ćwiczenia mięśni nóg
7. Trening obwodowy

KL II

Bhp na lekcji WF. Wymagania edukacyjne, system oceniania, procedura zwolnień z zajęć.

Cykl 1. Diagnoza i samoocena rozwoju fizycznego i aktywności fizycznej

1. Ocena własnej sprawności fizycznej.
2. Samoocena i porównanie uzyskanych wyników.
3. Kształtowanie sprawności kondycyjnej w siłowni.
4. Szkodliwość stosowania środków anabolicznych.
5. Testy sprawności fizycznej jako forma kontroli i ocena sprawności fizycznej – analiza wyników, sposoby ich poprawy.
6. Ćwiczenia w terenie.
7. Wskazania i przeciwwskazania do uprawiania aktywności fizycznej.
8. Wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI). Sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała przez całe życie.
9. Terenowy tor przeszkód jako forma syntetycznego testu sprawności fizycznej.

Cykl 2. Lekkoatletyka – biegi, skoki, rzuty

1. Gry bieżne, skoczne i rzutne w terenie.
2. Biegi średnie. Rozłożenie wysiłku w czasie biegu na dłuższych odcinkach.
3. Biegi długie.
4. Kształtowanie wytrzymałości biegowej - biegi interwałowe 1/3
5. Kształtowanie wytrzymałości biegowej - biegi interwałowe 2/3
6. Zmiana pałeczki sztafetowej.
7. Skoki w dal, predyspozycje do uprawiania danej dyscypliny sportu.
8. Biegi sprinterskie. Dokładność i uczciwość pomiarów.
9. Rzut piłką lekarską. Bezpieczeństwo w czasie zajęć.
10. Jogging. Technika biegu, rozłożenie sił.
12. Skok dosiężny.
13. Pchnięcie kulą z ustawienia przodem i bokiem.
14. Zdrowie a sport.
15. Samoocena i samo asekuracja.
16. Reakcja organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.
17. Zdrowie a styl życia.
18. Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Cykl 3. Piłka ręczna i koszykówka – fair play w zespołowych grach kontaktowych

1. Wykorzystanie poznanych elementów techniki w grze właściwej.
2. Podania i chwyt piłki w dwójkach i trójkach w biegu.
3. Rzuty na bramkę po kozłowaniu i podaniach w dwójkach i w trójkach.
4. Rozgrywanie piłki w zespołach czwórkowych i piątkowych zakończone rzutem na bramkę.
5. Współdziałanie dwójkowe w kryciu przeciwnika bez piłki i z piłką. Blokowanie rzutów.
6. Zasady obrony strefowej.

7. Gry i zabawy koszykarskie 1x1,2x2.
8. Rzut pozycyjny z różnych odległości.
9. Obrona indywidualna.
10. Współdziałanie zespołowe w obronie.
11. Rozgrywanie sytuacji 2: 1, 3: 2 w formie prostych fragmentów gry.
12. Ćwiczenia celności rzutów za 2 i 3 pkt.
13. Doskonalenie obrony zespołowej.
14. Gra Szkolna.
15. Przygotowanie i organizacja klasowych rozgrywek.
16. Sport a zdrowie.
17. Rekreacyjne formy koszykówki i piłki ręcznej.
18. Sport profesjonalny a sport dla wszystkich.

Cykl 4. Ćwiczenia gimnastyczne – sprawność, wytrwałość i konsekwencja

1. Ćwiczenia kształtujące.
2. Dobór ćwiczeń w zależności od wieku, płci, trybu życia.
3. Choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkiem ruchu.
4. Stanie na rękach przy drabinkach.
5. Stanie na głowie.
6. Przewroty.
7. Przerzuty.
8. Piramidy dwójkowe i trójkowe.
9. Odpowiedzialność za zdrowie własne i innych.
10. Układy ćwiczeń na równoważni lub wolne.
11. Pomiar i kontrola masy ciała. BMI
12. Stretching.
13. Sztuki walki.

Cykl 6. Piłka siatkowa – współpraca i współdziałanie

1. Rekreacyjne formy z elementami siatkówki doskonalące działanie zespołowe oraz umiejętność podejmowania decyzji.
2. Odbicie i przyjęcie piłki sposobem górnym i dolnym.
3. Współpraca w zespole.
4. Doskonalenie zagrywki tenisowej rotacyjnej.
5. Doskonalenie zagrywki szybującej.
6. Doskonalenie dojścia do ataku.
7. Praca ręki oraz tułowia w ataku.
8. Blok pojedynczy i podwójny.
9. Blokowanie w grze szkolnej.
10. Wykorzystanie poznanych elementów techniki gry w grze szkolnej.
11. Zagrywka sposobem dolnym i odbiór zagrywki.
12. Rywalizacja sportowa.
13. Organizacja szkolnego turnieju w piłce siatkowej.
14. Środowisko sprzyjające zdrowiu.

Cykl 7. Ćwiczenia z muzyka

1. Ćwiczenia z muzyką.
2. Muzyka i taniec jako forma terapii.
3. Fitness doskonalenie kroków – układ taneczny
4. Dobór muzyki do ćwiczeń relaksujących.

Cykl 8. Piłka nożna – zawodnik, sędzia, kibic

1. Gry z wykorzystaniem poznanych elementów techniki.
2. Zwód pojedynczy w ćwiczeniach kompleksowych.
3. Doskonalenie zwodu przy prowadzeniu piłki z przeciwnikiem ustawionym frontalnie.
4. Uderzenie piłki na bramkę po ominięciu obrońcy zwodem.
5. Podanie piłki "w tempo" do wychodzącego partnera: z miejsca i po prowadzeniu.
6. Gra ciałem w odbieraniu i bronieniu piłki.
7. Prowadzenie piłki nogą dalszą od przeciwnika. Oddawanie strzałów na bramkę z przeciwnikiem.
8. Prowadzenie dryblingu w grach 1x1, 2x2.
9. Małe gry: 2x2, 3x3, 4x4.(Założenia w grze: dokładne krycie na własnej połowie").
10. Rzut karny.
11. Organizacja zawodów szkolnych.
12. Sędziowanie.
13. Kulturalne kibicowanie.
14. Fair play w piłce nożnej.
15. Futsal, piłka nożna plażowa.

Cykl 9. Sport i zdrowie. Sportowa rywalizacja

1. Przygotowanie i organizacja szkolnego Dnia Sportu i Zdrowia.
2. Współuczestnictwo i współpraca ludzi organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia.
3. Tort życia (zasady racjonalnego gospodarowania czasem- praca w grupach).
4. Cele i priorytety. Złodzieje czasu(dyskusja).
5. Samoocena zachowań zdrowotnych.
6. Samoocena zachowań zdrowotnych.

10. Tenis stołowy

1. Serwis bekhendowy. Odbiór serwisu.
2. Serwis forhendowy. Odbiór serwisu.
3. Uderzenie z forhendu i bekhendu.
4. Systemy rozgrywek, sędziowanie.
5. Gra szkolna.

11. Siłownia

1. Rodzaje i charakterystyka metod treningowych.
2. Metody kształtowania - siły mięśniowej.

3. Metody kształtowania - masy mięśniowej.
4. Metody kształtowania - wytrzymałości siłowej.
5. Trening stacjonarny.
6. Trening obwodowy

KLIII

Bhp na lekcji WF. Wymagania edukacyjne, system oceniania, procedura zwolnień z zajęć.

Cykl 1. Diagnoza i samoocena rozwoju fizycznego i aktywności fizycznej.

1. Ocena własnej sprawności fizycznej.
2. Samoocena i porównanie uzyskanych wyników.
3. Szkodliwość stosowania środków anabolicznych.
4. Gdzie szukać rzetelnych informacji o zdrowiu i sporcie oraz jak je weryfikować?- dyskusja.
5. Testy sprawności fizycznej jako forma kontroli i ocena sprawności fizycznej – analiza wyników, sposoby ich poprawy.
6. Ćwiczenia w terenie.
7. Wskazania i przeciwwskazania do uprawiania aktywności fizycznej.
8. Terenowy tor przeszkód jako forma syntetycznego testu sprawności fizycznej.
9. Czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej.

Cykl 2. Lekkoatletyka – biegi, skoki, rzuty.

1. Ćwiczenia w terenie, zabawy biegowe.
2. Gry i zabawy rekreacyjne (badminton, ringo, palant, podchody).
3. Pokonywanie naturalnych przeszkód.
4. Wykorzystanie w praktyce, w czasie rywalizacji sportowej opanowanych elementów techniki.
5. Kształtowanie wytrzymałości i szybkości metodą interwałową.
6. Kształtowanie wytrzymałości biegowej metodą ciągłą.
7. Skoki w dal.
8. Rzuty piłką lekarską.
9. Sędziowanie zawodów.
10. Reakcja organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.
11. Pchnięcie kulą z ustawienia przodem i bokiem.
12. Zdrowie a sport.
13. Samoocena i samo asekuracja.
14. Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Cykl 3. Piłka ręczna i koszykówka – fair play w zespołowych grach kontaktowych

1. Ćwiczenia i gry z elementami piłki ręcznej i koszykówki.
2. Podania, rzuty, kozłowanie.
3. Kształtowanie wytrzymałości biegowej metodą ciągłą.
4. Obrona "każdy swego" 4:4, 5:5.
5. Atak szybki z przewagą atakujących po podaniu od bramkarza i zakończony rzutem na bramkę. Gra bramkarza.

6. Atak pozycyjny i obrona w zespołach 4:4, 5:5, 6:6.
7. Przejście z ataku szybkiego do pozycyjnego.
8. Samodzielne opracowanie zestawu ćwiczeń doskonalących określone umiejętności techniczne.
9. Wykorzystanie opanowanych elementów techniki w grze właściwej.
10. Rozgrywki klasowe.
11. Przepisy i sędziowanie.
12. Rekreacyjne formy koszykówki.
13. Rekreacyjne formy piłki ręcznej.

Cykl 4. Ćwiczenia gimnastyczne – sprawność, wytrwałość i konsekwencja

1. Ćwiczenia kształtujące.
2. Dobór ćwiczeń.
3. Indywidualny plan treningowy.
4. Gimnastyka ciała i ducha.
5. Ćwiczenia relaksacyjne.
6. Elementy jogi.
7. Gimnastyka dla każdego.
8. Gimnastyka artystyczna, akrobatyczna i lecznicza.
9. Znaczenie zdrowotne i rekreacyjne ćwiczeń gimnastycznych.
10. Stretching.
11. Sztuki walki

Cykl 5. Piłka siatkowa – współpraca i współdziałanie

1. Rekreacyjne formy z siatkówki.
2. Małe gry - turniej 2x2, 3x3
3. Zabawy siatkarskie.
4. Siatkówka plażowa.
5. Przepisy i sędziowanie.
6. Gra szkolna
7. Organizacja klasowego turnieju w siatkowej piłce plażowej.

Cykl 6. Taniec, ruch i muzyka

1. Polonez – podstawowe kroki.
2. Polonez układ taneczny.
3. Przygotowanie układu tanecznego wg inwencji uczniów.
4. fitness doskonalenie kroków.
5. Przygotowanie zestawu ćwiczeń wg inwencji uczniów.

Cykl 7. Piłka nożna – zawodnik, sędzia, kibic

1. Dośrodkowanie piłki ze skrzydła na pole karne.
2. Przyjęcie piłki w biegu zakończone uderzeniem na bramkę.
3. Doskonalenie przyjęcia piłki z powietrza na klatkę piersiową i przejście do prowadzenia.
4. Rzut różny: warianty rozgrywania.

5. Rekreacyjne formy piłki nożnej. Futsal.
6. Piłka nożna plażowa. Przepisy, sędziowanie.
7. Wykorzystanie poznanych elementów techniki w rywalizacji sportowej.
8. Organizacja zawodów dla młodszych kolegów. Sędziowanie.
9. Kulturalne kibicowanie.
10. Fair play w piłce nożnej

8. Tenis stołowy

1. Serwis i ustawienie przy stole w grze podwójnej.
2. Wykorzystanie umiejętności technicznych i taktycznych w grze podwójnej.
3. Gra szkolna.

9. Siłownia

1. Trening stacyjny.
2. Trening obwodowy.
3. Indywidualne programy siłowe.