

Wynikowy plan pracy dla klasy siódmej
Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 4 z Oddziałami Integracyjnymi w Brzeszczach w roku szkolnym 2017/2018.
Stanisław Żołyński - Program nauczania wychowania fizycznego dla klas IV-VII
Opracowali: Daniel Pochopień, Grzegorz Majcherczyk, Marek Szromba

Sprawność	Umiejętności	Wymagania podstawowe	Wymagania ponad podstawowe	Wiadomości
<p style="text-align: center;">Lekka atletyka</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bieg w szybkim tempie na różnych odcinkach do 100 m. ✓ Bieg z przyspieszeniem na sygnał. ✓ Ćwiczenia sprawności ogólnej ze współwiczającym. ✓ Zmiana tempa biegu. ✓ Skoki dosiężne. ✓ Ćwiczenia siłowe ze współwiczającym. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lekkoatletyczne ćwiczenia ogólnorozwojowe. 2. Doskonalenie techniki biegu sprinterskiego. 3. Technika startu niskiego. 4. Start niski i bieg na odcinku 60 m. 5. Marszobieg – umiejętność rozłożenia sił na długim dystansie. 6. Marszobieg – zmiana tempa biegu na dystansie. 7. Ćwiczenia skocznościowe-wieloskoki LLL, PPP, LPLP 8. Wieloskoki jedno- i obunóż 9. Doskonalenie techniki 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Umiejętność wykonania startu niskiego ➤ Bieg na dystansie 60m ➤ Bieg na dystansie 600m DZ i 1000m CH ➤ Bieg na dystansie 600m DZ i 1000m CH ➤ Wykonanie wieloskoków naprzemiennych. ➤ Wykonanie wieloskoków naprzemiennych. ➤ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Umiejętność zmiany tempa i rytmu biegu. ▪ Znajomość komend . ▪ Umiejętność pokonania dystansu w jednym tempie. ▪ Umiejętność taktycznego rozłożenia tempa na dystansie. ▪ Wykonanie kombinacji koordynacyjnej wieloskoków. ▪ Wykonanie kombinacji koordynacyjnej 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bezpieczeństwo i organizacja zajęć z kultury fizycznej. ✓ Ukazywanie efektów współdziałania. ✓ Samodzielny pomiar tętna. ✓ Dobór odpowiedniego podłoża do wykonywania ćwiczeń skocznościowych.

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gry i zabawy skocznościowe. ✓ Ćwiczenia zwinnościowe ze współwyczącym. ✓ Rzuty przyborami na odległość. 	<p>odbicia, lotu, i lądowania podczas skoku w dal.</p> <p>10. Skok w dal w pełnej formie.</p> <p>11. Wieloboje rzutowe piłkami lekarskimi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Wykonanie skoku w dal techniką naturalną 	<p>wieloskoków.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wykonanie skoku w dal techniką piersiową. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Samodzielny pomiar długości skoku.
<p>Piłka siatkowa</p>				
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gry i zabawy z użyciem piłek. 	<p>12. Poruszanie się po boisku -.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ bieg, zatrzymanie, krok odstawno-dostawny. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wykonanie kotłyski siatkarskiej bez udziału piłki. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Samokontrola własnych umiejętności.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Szybkie starty do piłki z różnych pozycji wyjściowych. ✓ Ćwiczenia skocznościowo - gibkościowe. 	<p>13. Ćwiczenia przygotowawcze do odbić piłki sposobem oburącz górnym.</p> <p>14. Odbicia piłki sposobem oburącz górnym w polu gry w postawach wysokich i niskich.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Umiejętność prawidłowego ułożenia dłoni. ➤ Odbicia piłki w postawie wysokiej. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Znajomość pozycji siatkarskich w zależności od odległości od siatki. ▪ odbicia piłki w postawie niskiej. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Eksponowanie efektów współdziałania. ✓ Rzetelne wykonywanie powierzonych zadań.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zwinnościowe tory przeszkód. ✓ Ćwiczenia siłowe nóg. 	<p>15. Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz górnym w miejscu.</p> <p>16. Ćwiczenia doskonalące odbicia piłki sposobem oburącz górnym po dojściu do miejsca odbicia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Odbicia piłki w postawie wysokiej. ➤ Wykonanie odbić piłki w miejscu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Odbicia piłki w określonym polu. ▪ Wykonanie odbić po dojściu do miejsca odbicia. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Przepisy gry dotyczące ilości i czystości odbić – odbicie prawidłowe i odbicie „podwójne”.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wykonywanie ćwiczeń na sygnał. ✓ Ćwiczenia siłowe ramion i obręczy barkowej. 	<p>17. Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz dolnym w miejscu.</p> <p>18. Ćwiczenia doskonalące odbicia piłki sposobem oburącz dolnym po dojściu do miejsca odbicia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Odbicia piłki w postawie wysokiej w miejscu. ➤ Wykonanie odbić piłki w miejscu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Odbicia piłki w postawie wysokiej w określonym polu. ▪ Wykonanie odbić po dojściu do miejsca odbicia. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Analiza poszczególnych sposobów odbić piłki. ✓ Przepisy gry dotyczące piłki w grze.

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ćwiczenia skocznościowo – gibkościowe. ✓ Wielobój rzutowy piłkami lekarskimi. ✓ Gry i zabawy skocznościowe. ✓ Ćwiczenia ogólnorozwojowe. <p style="text-align: center;">Piłka koszykowa</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Gry i zabawy orientacyjne. ✓ Tory przeszkód z elementami gry w piłkę koszykową. ✓ Dźwiganie i przenoszenie przedmiotów na niewielkie odległości. ✓ Zabawy sprawnościowe z użyciem piłek. ✓ Ćwiczenia skocznościowe z zastosowaniem różnych 	<p>19. Łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym.</p> <p>20. Odbicia piłki sposobem oburącz górnym po wykonaniu czynności dodatkowej.</p> <p>21. Odbicia piłki sposobem oburącz dolnym po wykonaniu czynności dodatkowej.</p> <p>22. Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym pojedynczo i w dwójkach.</p> <p>23. Doskonalenie poruszania się po boisku.</p> <p>24. Ćwiczenia oswojające z piłkami.</p> <p>25. Doskonalenie kozłowania piłki P i LR w miejscu z i bez kontroli wzroku.</p> <p>26. Kozłowanie piłki P i LR w ruchu ze zmianą kierunku poruszania i ręki kozłującej.</p> <p>27. Doskonalenie chwytu i podania piłki oburącz</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Łącznie odbić piłki sposobem oburącz górnym i dolnym ➤ Wykonanie odbić piłki w miejscu ➤ Łącznie odbić piłki sposobem oburącz górnym i dolnym ➤ Łącznie odbić piłki sposobem oburącz górnym i dolnym pojedynczo. ➤ Bieg, zatrzymanie, krok odstawno-dostawny. ➤ ➤ kozłowanie piłki dowolną ręką z kontrolą wzroku. ➤ Kozłowanie piłki dowolną ręką ze zmianą kierunku poruszania się. ➤ Podanie piłki powietrzem. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym w określonym polu gry. ▪ Wykonanie odbić po dośrodku do miejsca odbicia. ▪ Wykonanie czynności dodatkowej w czasie odbić piłki. ▪ Łącznie odbić piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w dwójkach. ▪ Zatrzymanie na jedno i dwa tempa. ▪ ▪ kozłowanie piłki PiLR bez kontroli wzroku. ▪ Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej. ▪ Podanie piłki kozłem. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Samokontrola wykonywanych ćwiczeń. ✓ Przygotowanie organizmu do wysiłku pod kątem zadań lekcji. ✓ Ukazywanie przydatności kształtowanych umiejętności w grze. ✓ Przepisy dotyczące „piłki w grze ✓ Stwarzanie warunków do samokontroli. ✓ Znaczenie sprawności w życiu człowieka ✓ Błąd kroków podczas kozłowania. ✓ Przepisy dotyczące pola gry.
--	---	---	--	--

<p>przyborów.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ćwiczenia siłowe ramion i obręczy barkowej. ✓ Skoki dosiężne. ✓ Ćwiczenia sprawności ogólnej ze współwiczającym. ✓ Gry i zabawy orientacyjne. ✓ Ćwiczenia siłowe ramion i obręczy barkowej ze współwiczającym. ✓ Gry i zabawy kształtujące szybkość, zwinność i zręczność. 	<p>sprzed klatki piersiowej w powietrzu i kozłem w miejscu.</p> <p>28. Podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w ruchu.</p> <p>29. Ćwiczenia wprowadzające do rzutu jednorącz z miejsca.</p> <p>30. Rzut jednorącz z miejsca w pełnej formie.</p> <p>31. Doskonalenie podań piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w ruchu.</p> <p>32. Ćwiczenia doskonalące kozłowanie piłki P i LR w ruchu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania.</p> <p>33. Doskonalenie rzutu jednorącz z miejsca po zatrzymaniu na jedno tempo.</p> <p>34. Rzut z biegu (dwutakt) z P i L strony po kozłowaniu P i LR.</p> <p>35. Rzut z biegu (dwutakt)po podaniu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ podania piłki powietrzem ➤ Rzut jednorącz z miejsca w formie uproszczonej. ➤ Rzut jednorącz z miejsca w pełnej formie z niewielkiej odległości. ➤ Podania piłki powietrzem lub kozłem. ➤ kozłowanie piłki dowolną ręką ze zmianą kierunku poruszania się. ➤ Rzut jednorącz z miejsca po dowolnym zatrzymaniu. ➤ Rzut z dwutaktu z dowolnej strony ➤ Dwutakt po kozłowaniu. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Podania piłki kozłem. ▪ Rzut jednorącz z miejsca w pełnej formie. ▪ Rzut jednorącz z miejsca w pełnej formie z dalszej odległości. ▪ podania piłki kozłem ▪ kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej. ▪ Rzut jednorącz z miejsca po zatrzymaniu na jedno tempo. ▪ Rzut z dwutaktu z P i L strony po kozłowaniu P i LR ▪ Dwutakt po podaniu. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Błąd kroków po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa. ✓ Technika wykonania rzutu jednorącz z miejsca. ✓ Samodzielne sędziowanie gry. ✓ Zasady współdziałania zespołu w grze. ✓ Przestrzeganie zasady „fair-play”. ✓ Wdrażanie do dbałości o własne zdrowie. ✓ Zasób ćwiczeń do kształtowania skoczności.
---	---	---	---	---

<p>Piłka ręczna</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Starty z różnych pozycji wyjściowych na sygnały optyczne i słuchowe. ✓ Zabawy i gry sprawnościowe z użyciem piłek. ✓ Ćwiczenia siłowe nóg. ✓ Start do trudnych piłek. ✓ Ćwiczenia ramion, obręczy barkowej i tułowia z oporem współwiczającego. ✓ Skoki wolne i mieszane przez przyrządy nietypowe i współwiczającego. ✓ Ćwiczenia siłowe ramion, obręczy barkowej i tułowia. 	<p>36. Poruszanie się po boisku w ataku i w obronie.</p> <p>37. Doskonalenie chwytu piłki oburącz oraz podania półgórnego i kozłem jednorącz P i LR w miejscu.</p> <p>38. Ćwiczenia doskonalące podania półgórne i górne jednorącz w ruchu.</p> <p>39. Chwyt piłki oburącz po wyjściu do piłki.</p> <p>40. Doskonalenie podań górnych, półgórných i sytuacyjnych w ruchu.</p> <p>41. Ćwiczenia wprowadzające do rzutu z wyskoku.</p> <p>42. Rzut w wyskoku po kozłowaniu.</p> <p>43. Podania piłki w dwójkach zakończone rzutem z wyskoku.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Start, zatrzymanie, zmiana kierunku biegu. ➤ Podanie półgórne w miejscu ➤ Podania półgórne i górne w miejscu. ➤ Chwyt piłki w miejscu. ➤ Podania półgórne i górne w miejscu. ➤ Rzut z miejsca. ➤ Rzut z biegu ➤ Podania zakończone dowolnym rzutem. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Przyspieszenie, zwody ciałem. ▪ Podanie kozłem. ▪ Podania półgórne i górne w ruchu. ▪ Chwyt piłki po wyjściu do piłki. ▪ Podania półgórne i górne w ruchu. ▪ Rzut z wyskoku. ▪ Rzut po kozłowaniu. ▪ Podania zakończone rzutem z wyskoku. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Samodzielny dobór ćwiczeń wspomagających rozwój układu ruchu. ✓ Przepisy dotyczące pola gry. ✓ Eksponowanie efektów współdziałania. ✓ Przepisy dotyczące piłki w grze. ✓ Współdziałanie w dwójkach. ✓ Dobór ćwiczeń wspomagających rozwój układu ruchu. ✓ Ukazywanie efektów współdziałania.
--	--	--	--	--

<p>Piłka nożna</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zwinnościowe tory przeszkód. ✓ Ćwiczenia skocznościowe. ✓ Dźwiganie i przenoszenie przedmiotów na niewielkie odległości. ✓ Ćwiczenia rozwijające szybkość reakcji. ✓ Wykonywanie ćwiczeń na sygnał. 	<p>44. Poruszanie się po boisku .</p> <p>45. Prowadzenie piłki P i L nogą po prostej i slalomem.</p> <p>46. Podanie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy.</p> <p>47. Doskonalenie prowadzenia piłki P i LN po prostej i slalomem zakończone strzałem na bramkę.</p> <p>48. Podanie i przyjęcie piłki zewnętrzną częścią stopy.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ start, przyspieszenie, zmiana kierunku biegu, zatrzymanie ➤ prowadzenie piłki po prostej dowolną nogą. ➤ Podanie i przyjęcie piłki w sposób dowolny. ➤ prowadzenie piłki po prostej dowolną nogą. ➤ Podanie i przyjęcie piłki w sposób dowolny. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Przyspieszenie, zwody ciałem bez piłki. ▪ Prowadzenie piłki P i LN slalomem. ▪ Podanie i przyjęcie wewnętrzną częścią stopy. ▪ Prowadzenie piłki P i LN slalomem. ▪ Podanie i przyjęcie zewnętrzną częścią stopy. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wpływ wysiłku fizycznego na prawidłowy rozwój organizmu. ✓ Zasady współdziałania zespołu w grze. ✓ Zapoznanie z osiągnięciami wybitnych sportowców. ✓ Podstawowe przepisy dotyczące piłki nożnej. ✓ Rola gier zespołowych w kształtowaniu sprawności
<p>Gimnastyka</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zmiany pozycji w szybkim tempie na sygnał. ✓ Dźwiganie i przenoszenie przedmiotów. ✓ Zabawy i gry zwinnościowo - zręcznościowe. ✓ Ćwiczenia gibkościowe. ✓ Ćwiczenia w zakresie wyczucia usytuowania ciała w przestrzeni. 	<p>49. Gimnastyczne ćwiczenia ogólnorozwojowe.</p> <p>50. Przewrót w przód i w tył z przysiadu do przysiadu.</p> <p>51. Stanie na głowie- wprowadzenie.</p> <p>52. Ćwiczenia wprowadzające do przewrotu w przód i w tył z przysiadu do rozkroku.</p> <p>53. Doskonalenie przewrotów w przód i w tył z przysiadu do rozkroku.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ podstawowe gimnastyczne ćwiczenia ogólnorozwojowe. ➤ Przewroty w pełnej formie. ➤ Prawidłowe ułożenie głowy i rąk. ➤ Przewrót w przód i w tył z przysiadu do przysiadu. ➤ Przewrót w przód i w tył z przysiadu do przysiadu. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Złożone gimnastyczne ćwiczenia ogólnorozwojowe. ▪ Stanie na głowie w skuleniu. ▪ Przewrót w przód i w tył z przysiadu do rozkroku. ▪ przewrót w przód i w tył z przysiadu do rozkroku. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Przydatność w życiu codziennym. ✓ Pomoc i asekuracja podczas przewrotów. ✓ Asekuracja podczas stania na głowie. ✓ Korekcja wad postawy. ✓ Stosowanie ćwiczeń kształtujących w zależności od potrzeb uczniów.

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wzmacnianie siły obręczy barkowej, ramion i tułowia. ✓ Szybkie wykonywanie zadań na sygnał. 	<p>54. Ćwiczenia doskonalące stanie na głowie w skuleniu.</p> <p>55. Stanie na głowie –ciąg dalszy.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Prawidłowe ułożenie głowy i rąk. ➤ Prawidłowe ułożenie głowy i rąk. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stanie na głowie w skuleniu ▪ Stanie na głowie w skuleniu. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dobór ćwiczeń wspomagających rozwój układu ruchu.
Semestr drugi				
Lekka atletyka				
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Szybkościowe sztafety wahadłowe. 	<p>56. Dwójkowe ćwiczenia ogólnorozwojowe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Poprawny bieg przodem 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Poprawny bieg przodem i tyłem. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wpływ czynnego wypoczynku na układ ruchu.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Marszobieg . 	<p>57. Bieg długodystansowy-umiejętność rozłożenia sił na dystansie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ pokonanie dystansu w jednym tempie. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pokonanie dystansu z taktycznym rozłożeniem tempa. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Przydatność wytrzymałości w życiu człowieka.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bieg terenowy. 	<p>58. Bieg długodystansowy-pokonywanie przeszkód terenowych.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pokonanie dystansu w jednym tempie. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pokonanie prostychprzeszkód na dystansie. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Samodzielny pomiar tętna.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Skoki dosiężne. 	<p>59. Wieloskoki jednonóż i obunóż</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wykonanie wieloskoków naprzemiennych. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wykonanie kombinacji koordynacyjnej wieloskoków. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Samodzielny pomiar długości skoku.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Skok w dal techniką naturalną. 	<p>60. Skok w dal techniką naturalną.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Skok techniką naturalną. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Umiejętność prawidłowego wykonania startu niskiego. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Technika startu niskiego – przypomnienie.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bieg z przyspieszeniem na sygnał. 	<p>61. Start niski i bieg na 60m.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bieg na dystansie . 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ BHP podczas rzutów piłkami lekarskimi.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rzuty różnymi przyborami na odległość. 	<p>62. Wieloboje rzutowe piłkami lekarskimi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wykonanie rzut oburącz w przód i w tył. 		

Piłka siatkowa				
✓ Zabawy z elementami biegu , skoku, slalomu.	63. Zagrywka tenisowa-ćwiczenia wprowadzające.	✓ Wykonanie zagrywki sposobem dolnym.	✓ Wykonanie zagrywki tenisowej z niewielkiej odległości.	✓ Współdziałanie w zespole dwójkowym.
✓ Dźwiganie i przenoszenie przedmiotów.	64. Ćwiczenia doskonalące zagrywkę tenisową.	✓ Wykonanie zagrywki dolnej.	✓ Zagrywka tenisowa z niewielkiej odległości.	✓ Ukazywanie predyspozycji uczniów do gry w piłkę siatkową.
✓ Wysoki na przyrządy i zeskoki obunóż w głębi.	65. Przyjęcie piłki z zagrywki.	✓ Przyjęcie dowolnym sposobem.	✓ Przyjęcie sposobem obręcz dolnym	✓ Funkcja kontroli i oceny.
✓ Szybki start do piłki i odbicie sytuacyjne.	66. Wystawienie piłki do zbitia i przebiecie atakujące.	✓ Przebiecie sposobem obręcz górnym.	✓ Przebiecie jednoręcz.	✓ Rzetelne wykonywanie powierzonych zadań.
✓ Wielobój rzutowy piłkami lekarskimi.	67. System par – wprowadzenie.	✓ Znajomość zasad rozegrania piłki systemem par.	✓ Umiejętność rozegrania piłki systemem par.	✓ Rzetelne wykonywanie powierzonych zadań.
✓ Zwinnościowy tor przeszkód.	68. Ćwiczenia doskonalące odbicia piłki sposobem obręcz górnym i dolnym.	✓ Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym pojedynczo.	✓ Odbicia piłki sposobem obręcz górnym i dolnym w dwójkach.	✓ Samokontrola własnych umiejętności.
✓ Szybkie zmiany pozycji na sygnał.	69. Doskonalenie zagrywki tenisowej.	✓ Wykonanie zagrywki dolnej.	✓ Zagrywka tenisowa z niewielkiej odległości.	✓ Analiza poszczególnych faz ruchu.
✓ Skoki dosiężne.	70. Ćwiczenia wprowadzające do zbitia piłki w wyskoku.	✓ Wykonanie wszystkich elementów bez piłki.	✓ Zbitie piłki na niskiej siatce.	✓ Wpływ czynnego wypoczynku na układ ruchu.
✓ Ćwiczenia ze współćwiczącym.	71. Nauka zbitia piłki w wyskoku.	✓ Wykonanie wszystkich elementów bez piki.	✓ Zbitie piłki na niskiej siatce.	✓ Ukazywanie efektów współdziałania zespołu w czasie gry.
✓ Zabawy kształtujące szybkość reakcji.	72. Przyjęcie piłki sposobem obręcz dolnym z zagrywki.	✓ Przyjęcie piłki dowolnym sposobem.	✓ Przyjęcie piłki sposobem dolnym.	✓ Ekspozowanie sukcesów i osiągnięć uczniów.
✓ Zabawy i gry sprawnościowe z użyciem piłek.	73. Wystawienie piłki i przebiecie atakujące w określonej strefie boiska.	✓ Przebiecie piłki w dowolne miejsce.	✓ Przebiecie w określonej strefie boiska.	✓ Ukazywanie przydatności kształtowanych umiejętności w grze.
✓ Wieloskoki w formie gier i zabaw.	74. Doskonalenie rozegrania piłki „systemem par”.	✓ Znajomość zasad rozegrania systemem par.	✓ Umiejętność rozegrania piłki systemem par.	

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ćwiczenia bieżne wykonywane na różnego rodzaju sygnały. 	<p>75. Zastawianie pojedyncze – nauka.</p> <p>76. Zastosowanie poznanych elementów w grze.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Znajomość sposobu wykonania zastawiania pojedynczego. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wykonanie zastawiania pojedynczego. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Samodzielne sędziowanie gry. ✓ Eksponowanie osiągnięć uczniów.
Piłka koszykowa				
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sztafety zwinnościowe z użyciem piłek do koszykówki. ✓ Ćwiczenia ze współćwiczącym. ✓ Wieloboje rzutowe. 	<p>77. Rzut z biegu (dwutakt) z P i L strony po kozłowaniu P i LR.</p> <p>78. Rzut z biegu (dwutakt) po podaniu.</p> <p>79. Rzut z biegu (dwutakt) po wykonaniu czynności dodatkowej.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rzut z dwutaktu z dowolnej strony. ✓ Rzut z dwutaktu z dowolnej strony. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rzut z dwutaktu z P i L strony ✓ Rzut z dwutaktu z P i L strony. ✓ Rzut z dwutaktu po wykonaniu czynności dodatkowej. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dobór form ruchu do możliwości ćwiczących. ✓ Przepisy dotyczące rzutów osobistych. ✓ Rola zespołowych gier sportowych w kształtowaniu sprawności.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ćwiczenia skocznościowe. 	<p>80. Zbiórka piłki z tablicy i wyprowadzenie ataku szybkiego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Przeprowadzenie ataku na niewielkiej szybkości. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Przeprowadzenie ataku szybkiego w pełnej formie. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Stopniowanie wysiłku podczas ćwiczeń.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ćwiczenia w parach z mocowaniem. 	<p>81. Doskonalenie podań piłki w dwójkach i trójkach w ruchu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Podania piłki w dwójkach. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Podania piłki w trójkach. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Funkcja kontroli i oceny.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tor przeszkód z elementami gry w piłkę koszykową. ✓ Skoki dosiężne. 	<p>82. Rzut z wyskoku po zatrzymaniu na jedno tempo- nauka.</p> <p>83. Rzut z biegu (dwutaktu) z P i L strony – doskonalenie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rzut z dwutaktu z dowolnej strony. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wykonanie rzutu bez obrońcy. ✓ Rzut z dwutaktu z P i L strony. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Konieczność przestrzegania zasad „fair –play ” ✓ Przygotowanie organizmu do wysiłku pod kątem zadań lekcji.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ćwiczenia ze współćwiczącym. ✓ Gry i zabawy z wykorzystaniem piłek. 	<p>84. Obrona „każdy swego”</p> <p>85. Zbiórka piłki z tablicy i wyprowadzenie ataku</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Znajomość zasad obrony każdy swego. ✓ Przeprowadzenie ataku na niewielkiej szybkości. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Obrona każdy swego w pełnej formie. ✓ Atak szybki w pełnej formie. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Samodzielne sędziowanie gry.

<p style="text-align: center;">Piłka ręczna</p>	<p>szybkiego. 86. Zastosowanie poznanych elementów w grze. 87. Małe gry 1:1, 2:2 , 3:3.</p>	<p>✓ Znajomość podstawowych zasad gry w koszykówkę.</p>	<p>✓ Umiejętność poprawnego zastosowania poznanych elementów w grze.</p>	<p>✓ Współdziałanie w dwójkach.</p>
<p>✓ Start do trudnych piłek.</p> <p>✓ Skoki wolne i mieszane przez przyrzędy nietypowe.</p> <p>✓ Ćwiczenia siłowe ramion, obręczy barkowej i tułowia z oporem współwiczającego.</p> <p>✓ Wykonywanie ćwiczeń na sygnał.</p> <p>✓ Ćwiczenia kształtujące szybkość reakcji.</p> <p>✓ Szybkie zmiany pozycji na sygnał.</p> <p>✓ Zabawy i gry sprawnościowe z użyciem piłek.</p> <p>✓ Dźwiganie i przenoszenie przedmiotów.</p>	<p>88. Doskonalenie rzutu z wysokości po kozłowaniu i po podaniu piłki.</p> <p>89. Obrona „każdy swego”</p> <p>90. Doskonalenie podań piłki w dwójkach i trójkach w ruchu.</p> <p>91. Rzut z wysokości – doskonalenie.</p> <p>92. Obrona „każdy swego”- doskonalenie.</p> <p>93. Nauka obrony strefowej.</p> <p>94. Wyprowadzenie ataku szybkiego – nauka.</p> <p>95. Zastosowanie poznanych elementów w grze.</p>	<p>✓ Rzut po kozłowaniu.</p> <p>✓ Znajomość zasad obrony każdy swego.</p> <p>✓ Podania piłki w dwójkach.</p> <p>✓ Rzut po kozłowaniu.</p> <p>✓ Znajomość zasad obrony każdy swego.</p> <p>✓ Znajomość zasad obrony strefowej.</p> <p>✓ Atak szybki na niedużej szybkości.</p> <p>✓ Zastosowanie poznanych elementów w grze szkolnej.</p>	<p>✓ Rzut po podaniu.</p> <p>✓ Umiejętność zastosowania obrony każdy swego.</p> <p>✓ Podania piłki w trójkach.</p> <p>✓ Rzut po podaniu.</p> <p>✓ Zastosowanie obrony każdy swego.</p> <p>✓ Zastosowanie obrony strefowej.</p> <p>✓ Atak szybki w pełnej formie.</p> <p>✓ Poprawne zastosowanie poznanych elementów w grze właściwej.</p>	<p>✓ Zasób ćwiczeń kształtujących skoczność.</p> <p>✓ Współdziałanie w dwójkach.</p> <p>✓ Dobór ćwiczeń wspomagających rozwój układu ruchu.</p> <p>✓ Ukazywanie efektów współdziałania.</p> <p>✓ Samodzielne sędziowanie gry.</p>
<p style="text-align: center;">Piłka nożna</p>	<p>96. Uderzenie piłki głową.</p>	<p>✓ Uderzenie piłki głową z</p>	<p>✓ Uderzenie piłki głową po</p>	<p>✓ Technika uderzenia piłki</p>

<p>startu w różnych pozycjach wyjściowych.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Gry i zabawy zwinnościowe. ✓ Wieloboje rzutowe piłkami lekarskimi. ✓ Ćwiczenia rozwijające szybkość reakcji. ✓ Zwinnościowe tory przeszkód. 	<p>97. Doskonalenie podań i przyjęcia piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy.</p> <p>98. Uderzenie piłki prostym podbiciem – nauka.</p> <p>99. Gra głową – doskonalenie.</p> <p>100. Zastosowanie poznanych elementów w grze.</p>	<p>własnego podrzutu.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Podanie i przyjęcie piłki dowolną częścią stopy. ✓ Uderzenie piłki z podrzutu. ✓ Uderzenie piki z własnego podrzutu. ✓ Zastosowanie poznanych elementów w grze szkolnej. 	<p>podaniu.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Podanie i przyjęcie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy. ✓ Uderzenie piłki z ziemi. ✓ Uderzenie piłki po podaniu. ✓ Umiejętność poprawnego zastosowania poznanych elementów w grze właściwej. 	<p>głową.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Współdziałanie w zespole. ✓ Odpowiedzialność za powierzone zadania. ✓ Przepisy gry – rzut wolny i karny. ✓ Aktywizowanie uczniów do podejmowania działań na rzecz własnego zdrowia.
<p style="text-align: center;">Gimnastyka</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Dźwiganie i przenoszenie przedmiotów. ✓ Ćwiczenia w parach z mocowaniem. ✓ Szybkie wykonywanie ćwiczeń na sygnał. ✓ Ćwiczenia w zakresie usytuowania ciała w przestrzeni. ✓ Ćwiczenia na torze przeszkód. ✓ Rytmiczne skoki z odbicia obunóż. 	<p>101. Skok kuczny przez skrzynię – nauka odbicia z odskoczni.</p> <p>102. Nauka skoku kucznego przez skrzynię.</p> <p>103. Cd nauki skoku kucznego przez skrzynię.</p> <p>104. Odmyk w przód o nogach ugiętych.</p> <p>105. Doskonalenie stania na głowie.</p> <p>106. Skok kuczny przez skrzynię – ćwiczenia</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Odbicia w miejscu na odskoczni ✓ Wyskok na skrzynię do przysiadu podpartego po odbiciu z odskoczni. ✓ Wyskok na skrzynię do przysiadu podpartego po odbiciu z odskoczni. ✓ Odmyk na drążku dosiężnym ✓ Umiejętność prawidłowego ułożenia dłoni i rąk. ✓ Wyskok na skrzynię do 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Odbicie z odskoczni po rozbiegu. ✓ Skok kuczny z dowolnego rozbiegu. ✓ Skok kuczny z dowolnego rozbiegu. ✓ Stanie na głowie ✓ Skok kuczny w pełnej formie z dowolnego 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Przygotowanie organizmu do wysiłku pod kątem ćwiczeń akrobatycznych. ✓ Analiza techniki wykonania poszczególnych faz ruchu. ✓ Wdrażanie do samodoskonalenia umiejętności ruchowych. ✓ Przydatność zwinności w życiu codziennym. ✓ Asekuracja podczas skoku kucznego przez skrzynię –

<p>✓ Zabawy i gry zwinnościowo-zręcznościowe.</p>	<p>doskonalące.</p> <p>107. Ćwiczenia wprowadzające do nauki wymyku.</p> <p>108. Wymyk – cd.</p> <p>109. Doskonalenie poznanych elementów z gimnastyki.</p>	<p>przysiadu podpartego po odbiciu z odskoczni.</p> <p>✓ Wymyk z oparciem nóg o drabinki.</p> <p>✓ Wymyk z oparciem nóg o drabinki.</p> <p>✓</p>	<p>rozbiegu.</p> <p>✓ Wymyk zamachem.</p> <p>✓ Wymyk zamachem.</p>	<p>przypomnienie.</p> <p>✓ Dobór odpowiednich form ruchu do możliwości ćwiczących.</p> <p>✓ Wskazywanie efektów systematycznego ćwiczenia.</p>
---	---	--	--	--