

**PLAN WYNIKIKOWY NA ROK SZKOLNY**  
**2019/2020**

*Przedmiot: WYCHOWANIE FIZYCZNE*

*Klasa: VIII SZKOŁA PODSTAWOWA*

*Nauczyciel : mgr Anna Wcześny*

*Planowana ilość godzin:130*

# **SZCZEGÓŁOWE PLANY PRACY DYDAKTYCZNO—WYCHOWAWCZEJ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

## **Klasa VIII szkoły podstawowej – liczba godzin (130 godz.) PLAN W UJĘCIU WYNIKOWYM**

<b>Lp.</b>	<b>Treści programu wychowania fizycznego</b>	<b>Liczba godzin</b>	<b>Termin realizacji</b>
I.	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	6	IX–X, V, VI
II.	Aktywność fizyczna	112	IX–V
III.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	4	IX–VI
IV.	Edukacja zdrowotna	8	IX–VI

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
<b>I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna: 6 godz.</b>							
1.	Kontrolujemy siłę mięśni ramion, brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje siłę, gibkość	Uczeń wie, do czego służą testy sprawności fizycznej	IX–X, V, VI	1
2.	Kontrolujemy wytrzymałość, skoczność i szybkość według prób MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń interpretuje swoje wyniki testu	IX–X, V, VI	1
3.	Uczymy się samokontroli siły mięśni ramion, brzucha i gibkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje gibkość i siłę	Uczeń wie, co to jest samokontrola	IX, V	1
4.	Uczymy się samokontroli wytrzymałości, skoczności i szybkości według prób ISF K. Zuchory	Uczeń aktywnie uczestniczy w samokontroli	Uczeń potrafi wykonać próby testu zgodnie z opisem	Uczeń kształtuje wytrzymałość, skoczność i szybkość	Uczeń wie, co to jest samoocena	IX, V	1
5.	Kształtujemy wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń pokonuje własne trudności z ćwiczeniami długotrwałymi	Uczeń potrafi określać tętno wysiłkowe	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1
6.	Kontrolujemy i oceniamy wydolność fizyczną Testem Coopera	Uczeń jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej	Uczeń potrafi ukończyć Test Coopera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną	Uczeń kształtuje wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna spoczynkowego i wysiłkowego dla swojego wieku	IX, V	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
<b>II. Aktywność fizyczna: 112 godz.</b>							
7.	Poznajemy nowe zabawy ruchowe w terenie	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach ruchowych w terenie	Uczeń potrafi zmierzyć tętno metodą palpacyjną	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, jakie jest dla niego maksymalne tętno wysiłkowe	IX–X, IV–V	1
8.	Kształtujemy wydolność fizyczną w trakcie marszobiegu terenowego	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych	Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego marszobiegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń zna tereny rekreacyjne w swoim miejscu zamieszkania	IX–X, IV–V	1
9.	Pokonujemy trasę biegu przelajowego	Uczeń chętnie pokonuje trasę biegu	Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego biegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, co to jest bieg przelajowy	IX–X, IV–V	1
10.	Uczymy się nowych zabaw motoryczno-dydaktycznych w terenie	Uczeń chętnie poznaje środowisko naturalne poprzez aktywność fizyczną w terenie	Uczeń potrafi łączyć zabawy ruchowe z wiedzą przyrodniczą	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna w terenie	IX–X, IV–V	1
11.	Hartujemy organizm w czasie marszu terenowego zimą	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach hartujących organizm	Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie zimą	Uczeń hartuje organizm	Uczeń wie, na czym polega hartowanie organizmu	XII–II	1
12.	Doskonalimy bezpieczną jazdę na sankach	Uczeń chętnie jeździ na sankach	Uczeń potrafi bezpiecznie jeździć na sankach	Uczeń kształtuje siłę i wydolność fizyczną	Uczeń zna konkurencje sportowe uprawiane zimą	XII–II	1
13.	Poznajemy nowe zabawy ruchowe na śniegu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi „lepić bałwana”, „budować igloo”	Uczeń kształtuje siłę i wydolność fizyczną	Uczeń zna konkurencje sportowe uprawiane zimą	XII–II	1
14.	Uczymy się nowych zabaw ruchowych na śniegu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi wykonać proste czynności ruchowe w zabawach	Uczeń kształtuje siłę i wydolność fizyczną	Uczeń wie, gdzie można jeździć na sankach w najbliższej okolicy	XII–II	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
15.	Doskonalimy zasady biegu na orientację	Uczeń współpracuje w grupie	Uczeń potrafi korzystać z mapy topograficznej terenu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń zna sportowe odmiany biegu na orientację	IX, IV, V	1
16.	Kształtujemy wydolności wytrzymałość w biegu na orientację	Uczeń współpracuje w grupie	Uczeń odnajduje określone punkty i miejsca w terenie	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń zna sportowe odmiany biegu na orientację	IX, IV, V	1
17.	Organizujemy klasowe zawody w biegu na orientację	Uczeń aktywnie uczestniczy w organizacji zawodów	Uczeń potrafi przygotować odpowiednie mapki	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, jak przygotować swój organizm do biegunaorientację	IX, IV, V	1
18.	Organizujemy międzyklasowe zawody w biegu na orientację	Uczeń aktywnie uczestniczy w organizacji zawodów	Uczeń pokonuje trasę biegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, co to jest wytrzymałość	IX, IV, V	1
19.	Doskonalimy skok wzwyż sposobem naturalnym, techniką „flop”	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż sposobem naturalnym lub techniką „flop”	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, co to jest skoczność	IX, V	1
20.	Doskonalimy rozbieg do skoku wzwyż sposobem naturalnym, techniką „flop”	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok wzwyż sposobem naturalnym lub techniką „flop”	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, jak wykonać rozbieg	IX, V	1
21.	Kształtujemy szybkość w bieguna60m, doskonalimy technikę biegu	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skipping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1
22.	Kształtujemy szybkość w biegu na 100 m, doskonalimy technikę biegu	Uczeń wykonuje ćwiczenie z maksymalną szybkością	Uczeń potrafi wykonać skipping A, B, C	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń zna komendy startowe	IX, V	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
23.	Kształtujemy wytrzymałość w biegu na 600 m	Uczeń pokonuje dystans biegu długiego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich	IX, X, IV, V	1
24.	Kształtujemy wytrzymałość w biegu na 1000 m	Uczeń jest zmotywowany do wysiłku fizycznego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna dystanse biegów długich	IX, X, IV, V	1
25.	Kształtujemy wytrzymałość w sztafetowych biegach przełajowych 800–1000 m	Uczeń współpracuje w zespole	Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sztafetową	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń wie, co to są biegi sztafetowe	IX, X, IV, V	1
26.	Doskonalimy technikę rzutu oszczepem z marszu	Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut oszczepem z miejsca	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	IX, X, IV, V	1
27.	Doskonalimy technikę rzutu oszczepem z biegu	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut oszczepem z biegu	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
28.	Doskonalimy rzut piłką lekarską przodem do kierunku rzutu (3kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia przodem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	1
29.	Doskonalimy rzut piłką lekarską tyłem do kierunku rzutu (3 kg)	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń wykonuje rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak mierzy się odległość rzutów	IX, X, IV, V	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
30.	Poznajemy technikę szkolną pchnięcia kulą	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń pcha kulą z miejsca	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę szkolną pchnięcia kulą	IX, X, IV, V	1
31.	Doskonalimy technikę szkolną pchnięcia kulą	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń pcha kulą z miejsca	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna zasady pomiaru odległości pchnięcia	IX, X, IV, V	1
32.	Doskonalimy odbicie z belki do skoku w dal	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi porzobić się z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń wie, którą nogą odbić się od belki	IX, X, IV, V	1
33.	Skaczymy w dal z pełnego rozbiegu	Uczeń ma odpowiedni strój do zajęć	Uczeń potrafi po krótkim rozbiegu odbić się z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń wie, co składa się nawynikskoku w dal	IX, X, IV, V	1
34.	Doskonalimy skok wzwyż sposobem naturalnym, techniką „flop”	Uczeń zachowuje zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi odbić się z jednej nogi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość, skoczność	Uczeń wie, o ile podnosi się poprzeczkę	IX, X, IV, V	1
35.	Uczymy się wymyku na niskim drążku	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń zna technikę wymyku	X	1
36.	Doskonalimy wymyk na niskim drążku	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę	Uczeń wie, jakie ćwiczenia wykonuje się na drążku	X	1
37.	Stajemy na rękach przy drabinkach	Uczeń chętnie ćwiczy w zastępie gimnastycznym	Uczeń umie wykonać stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego	Uczeń kształtuje siłę i zwinność	Uczeń wie, co to są podpory gimnastyczne	X	1
38.	Doskonalimy stanie na rękach przy drabinkach	Uczeń zachowuje kolejność ćwiczeń w zastępie gimnastycznym	Uczeń umie wykonać stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego	Uczeń kształtuje siłę i zwinność	Uczeń wie, co to jest forma zajęć w zespołach	X	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
39.	Poznajemy przerzut bokiem	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne	Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem z pomocą nauczyciela	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę przerzutu bokiem	XI, XII	1
40.	Doskonalimy przerzut bokiem	Uczeń asekuje współwzających	Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem z miejsca	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna ćwiczenia przygotowujące do przerzutu bokiem	XI, XII	1
41.	Poznajemy „piramidy” dwójkowe	Uczeń chętnie uczy się nowych ćwiczeń gimnastycznych	Uczeń potrafi wykonać „piramidę” dwójkową ze współwzającym	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna konkurencje akrobatyki sportowej	XI, XII	1
42.	Poznajemy „piramidy” trójkowe	Uczeń dba o estetykę ruchu	Uczeń potrafi wykonać „piramidę” trójkową ze współwzającymi	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna konkurencje akrobatyki sportowej	XI, XII	1
43.	Poznajemy skok kuczny przez skrzynię	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerek	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje skoków przez skrzynię	XI, XII	1
44.	Doskonalimy skok rokroczny przez kozła	Uczeń asekuje współwzających	Uczeń potrafi wykonać skok rokroczny przez kozła	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna przyrządy do skoków gimnastycznych	XI, XII	1
45.	Doskonalimy formy łączone przewrotu w przód i w tył	Uczeń aktywnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać łączone przewroty w przód i w tył	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje gimnastyczne dla dziewcząt	XI, XII	1
46.	Doskonalimy skok kuczny przez skrzynię	Uczeń pomaga współwzającym	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerek	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna pozycję końcową po skoku	XI, XII	1



Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
47.	Wykonujemy według własnej inwencji ćwiczenia równoważne na ławeczce	Uczeń kontroluje i ocenia współwzajemnych	Uczeń wykonuje przejścia równoważne po ławeczce, stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty, zeskoki z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń równoważnych	XI, XII	1
48.	Doskonalimy ćwiczenia równoważne na ławeczce według własnej inwencji	Uczeń estetycznie i harmonijnie ćwiczy	Uczeń łączy przejścia równoważne po ławeczce, stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty, zeskoki z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest równowaga	XI, XII	1
49.	Doskonalimy układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce według własnej inwencji	Uczeń estetycznie i harmonijnie ćwiczy	Uczeń potrafi wykonać układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to znaczy „wytrzymać” dany element gimnastyczny	XI, XII	1
50.	Organizujemy klasowe zawody w układzie ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń zgadza się z decyzją komisji sędziowskiej	Uczeń potrafi wykonać układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń zna zasady rozgrywania zawodów gimnastycznych	XI, XII	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
51.	Uczymy się układu ćwiczeń gimnastycznych	Uczeń zwraca uwagę na estetykę i harmonię ćwiczeń gimnastycznych	Uczeń wykonuje układ gimnastyczny składający się z następujących elementów: postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, przewrót w tył, klęk podparty, leżenie przerzutne, podpór łukiem leżąc tyłem, przerzutbokiem, stanie na rękach	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak ocenia się ćwiczenia gimnastyczne	XI, XII	1
52.	Doskonalimy układ ćwiczeń gimnastycznych	Uczeń zwraca uwagę na estetykę i harmonię ćwiczeń gimnastycznych	Uczeń wykonuje układ gimnastyczny składający się z następujących elementów: postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, przewrót w tył, klęk podparty, leżenie przerzutne, podpór łukiem leżąc tyłem, przerzutbokiem, stanie na rękach	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest trudność ocenie ćwiczenia	XI, XII	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
53.	Doskonalimy układ ćwiczeń gimnastycznych według własnej inwencji	Uczeń chętnie wprowadza indywidualne zmiany, dodatkowe ćwiczenia	Uczeń wykonuje układ gimnastyczny składający się z następujących elementów: postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, przewrót w tył, klęk podparty, leżenie przetrzute, podpór łukiem leżąc tyłem, przerzut bokiem, stanie na rękach	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest wartość techniczna w ocenie ćwiczenia	XI, XII	1
54.	Organizujemy klasowe zawody w ćwiczeniach gimnastycznych	Uczeń chętnie bierze udział w zawodach	Uczeń potrafi wykonać własny układ ćwiczeń gimnastycznych	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak sędziuje się zawody gimnastyczne	XI, XII	1
55.	Poznajemy krok walca wiedeńskiego	Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok walca wiedeńskiego	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, do jakich tańców zalicza się walc wiedeński	IX–VI	1
56.	Tańczymy walca wiedeńskiego w parach	Uczeń chętnie ćwiczy w lekcji tańca	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok walca wiedeńskiego	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna zasady zachowania się podczas tańca	IX–VI	1
57.	Doskonalimy grę w tenisa stołowego	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi odbijać piłeczkę forhendem i bekhendem	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wykonuje się serw w tenisie stołowym	IX–VI	1
58.	Doskonalimy grę w „Kwadranta”	Uczeń właściwie interpretuje polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi uderzyć rakieta piłkę tenisową na pole gry	Uczeń kształtuje orientację przestrzenną, siłę	Uczeń zna zasady kwadranta	IX–VI	1
59.	Doskonalimy grę „W cztery ognie”	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń potrafi chwycić piłkę oburącz i rzucić jednorącz	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, orientację	Uczeń zna przepisy gry	V	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
60.	Doskonalimy grę w badminton	Uczeń chętnie poznaje nowe umiejętności ruchowe	Uczeń potrafi odbijać lotkę	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, orientację	Uczeń zna przepisy gry	V	1
61.	Doskonalimy prowadzenie piłki nożnej poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń stosuje zasadę <i>fair play</i>	Uczeń umie prowadzić piłkę prawą i lewą nogą	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary boiska do piłki nożnej	IX, IV	1
62.	Doskonalimy przyjęcie piłki nożnej poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie przyjmować piłkę prawą i lewą nogą	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak wprowadza się piłkę do gry zza linii bocznej	IX, IV	1
63.	Doskonalimy uderzenie piłki nożnej poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga współ-ćwiczącym	Uczeń umie uderzać piłkę prawą i lewą nogą	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jakie zagrania w piłce nożnej są niedozwolone	IX, IV	1
64.	Doskonalimy gry ruchowe z elementami piłki nożnej	Uczeń stosuje zasadę <i>fair play</i>	Uczeń przyjmuje, uderza, podaje i prowadzi piłkę	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń gra zgodnie z zasadami	IX, IV	1
65.	Doskonalimy przyjęcia piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń chętnie ogląda mecze piłki nożnej	Uczeń potrafi przyjąć piłkę prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę przyjęcia piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	IX, IV	1
66.	Doskonalimy prowadzenie piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń współpracuje w parze ćwiczących	Uczeń potrafi prowadzić piłkę prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut wolny pośredni	IX, IV	1
67.	Wykonujemy zwód pojedynczy przodem	Uczeń współpracuje w trójce ćwiczących	Uczeń potrafi wykonać zwód z piłką i bez piłki	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje zwodów	IX, IV	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
68.	Poznajemy grę w obronie strefowej	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie strefowej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony	IX, IV	1
69.	Uczymy się ataku szybkiego	Uczeń jest kulturalny na zajęciach	Uczeń potrafi wybiegać do ataku szybkiego	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje ataku	IX, IV	1
70.	Doskonalimy uderzenie piłki prostym podbiciem w trójkach	Uczeń kulturalnie odnosi się do współwziewających	Uczeń potrafi uderzyć piłkę prostym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, z którego miejsca wykonuje się rzut wolny	IX, IV	1
71.	Doskonalimy uderzenie piłki prostym podbiciem i wykonujemy rzuty karne	Uczeń przyznaje się do błędów	Uczeń potrafi uderzyć piłkę na bramkę prostym podbiciem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak należy się ustawić przy rzucie wolnym	IX, IV	1
72.	Organizujemy klasowy turniej piłki nożnej	Uczeń stosuje zasadę fair play	Uczeń przyjmuje, prowadzi, podaje, uderza piłkę	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna i stosuje przepisy gry	IX, IV	1
73.	Uczymy się kozłować piłkę w koszykówce poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary boiska do koszykówki	X, XI	1
74.	Uczymy się chwycić i podawać piłkę w koszykówce poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi chwycić i podawać piłkę oburącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytu i podania piłki	X, XI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
75.	Uczymy się rzucać piłką do kosza poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń słucha poleceń nauczyciela	Uczeń potrafi rzucać piłką do kosza	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu do kosza	X, XI	1
76.	Doskonalimy kozłowanie piłki poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są linie boczne boiska	X, XI	1
77.	Doskonalimy chwyt i podania piłki poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń wykonuje polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi chwycić i podawać piłkę oburącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd 24s	X, XI	1
78.	Doskonalimy rzuty do kosza poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń słucha współ-ćwiczących	Uczeń potrafi rzucać oburącz piłką do kosza	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to są linie rzutów wolnych	X, XI	1
79.	Poznajemy grę w obronie strefowej	Uczeń aktywnie broni	Uczeń potrafi ustawić się w obronie strefowej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony w koszykówce	X, XI	1
80.	Uczymy się ataku szybkiego w koszykówce	Uczeń wykonuje ćwiczenie tylko na polecenie nauczyciela	Uczeń potrafi wybiegać do ataku szybkiego	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, na czym polega atak szybki w koszykówce	X, XI	1
81.	Doskonalimy chwyt i podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem	Uczeń odkłada sprzęt sportowy na miejsce	Uczeń chwytą i podaje piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, co to jest błąd kroków	X, XI	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
82.	Doskonalimy rzut z biegu (dwutaktu)	Uczeń dostrzega swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje rzut osobisty	X, XI	1
83.	Doskonalimy dwutakt po podaniu od współwiczającego	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorączzdwutaktu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia pokazuje błąd podwójnego kozłowania	X, XI	1
84.	Uczymy się zwodu pojedynczego tyłem do kosza	Uczeń dąży do starannego wykonywania ćwiczeń	Uczeń potrafiwykonać zwód bezpiłki i z piłką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeńzna przepis5s	X, XI	1
85.	Doskonalimy dwutakt po kozłowaniu i podaniu od współwiczającego	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń rzuca piłkę do kosza jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak sędzia zalicza zdobyte punkty	X, XI	1
86.	Doskonalimy dwutakt po zwodzie pojedynczym tyłem	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń wykonuje dwutakt pozwodziepojedynczym	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepis „błąd połowy”	X, XI	1
87.	Doskonalimy kozłowanie piłki ręcznej poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary boiska do piłki ręcznej	I, II	1
88.	Doskonalimy chwyt i podania piłki ręcznej poprzez zabawy i gry ruchowe	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi chwycić piłkę oburącz i podawać jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytu i podania piłki	I, II	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
89.	Doskonalimy rzuty na bramkę poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń ma zawsze strój sportowy	Uczeń rzuca na bramkę jednorącz z miejsca i w biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
90.	Poznajemy atak szybki w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje ze współwzyczącymi	Uczeń kozłuje piłkę prawą i lewą ręką, rzuca na bramkę	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary pola bramkowego	I, II	1
91.	Doskonalimy atak szybki w piłce ręcznej	Uczeń współpracuje ze współwzyczącymi	Uczeń rzuca na bramkę jednorącz z biegu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje ataku	I, II	1
92.	Uczymy się rzutu na bramkę po przeskoku	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń rzuca na bramkę po przeskoku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
93.	Poznajemy rzut na bramkę z wyskoku	Uczeń pomaga nauczycielowi w rozstawianiu sprzętu	Uczeń rzuca na bramkę z wyskoku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
94.	Doskonalimy kozłowanie piłki ręcznej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się	Uczeń wykonuje ćwiczenie dokładnie z opisem	Uczeń zmienia rękę kozłującą i kierunek poruszania się	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę kozłowania	I, II	1
95.	Doskonalimy chwyt oburącz i podanie jednorącz półgórne kozłem	Uczeń współpracuje w dwójce ćwiczącej	Uczeń potrafi wykonać chwyt oburącz i podanie jednorącz półgórne kozłem	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę chwytów i podań	I, II	1



Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
96.	Doskonalimy rzut na bramkę po przeskoku	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo	Uczeń potrafi wykonać rzut na bramkę po przeskoku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna technikę rzutu	I, II	1
97.	Uczymy się obrony strefowej	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń umie grać w obronie strefowej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna rodzaje obrony	I, II	1
98.	Doskonalimy grę w obronie strefowej	Uczeń kontroluje swoje zachowanie	Uczeń umie grać w obronie strefowej	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna ustawienia w obronie strefowej	I, II	1
99.	Doskonalimy grę szkolną w piłkę ręczną	Uczeń wykonuje swoje zadania na boisku	Uczeń kozłuje, chwytą, podaje i rzuca na bramkę piłką	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, z którego miejsca wykonuje się rzut karny	I, II	1
100.	Doskonalimy grę właściwą w piłkę ręczną	Uczeń realizuje dokładnie polecenia nauczyciela	Uczeń potrafi ustawić się na boisku	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak się dzia pokazuje rzut od bramki	I, II	1
101.	Doskonalimy poruszanie się po boisku w piłce siatkowej	Uczeń identyfikuje się z sukcesami sportowymi drużyny szkolnej	Uczeń potrafi chwycić i rzucać piłkę siatkową, odbijać dowolnym sposobem	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna wysokość siatki w piłce siatkowej	II, III	1
102.	Doskonalimy postawy siatkarskie poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń chętnie ogląda mecze piłki siatkowej	Uczeń przyjmuje postawy siatkarskie	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, co to jest postawa siatkarska	II, III	1
103.	Doskonalimy odbicia piłki poprzez gry i zabawy ruchowe	Uczeń kulturalnie kibicuje swojej drużynie	Uczeń wykonuje odbicia sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna polskich siatkarzy	II, III	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
104.	Uczymy się ataku przez „zabicie” piłki	Uczeń chętnie współpracuje z drużyną	Uczeń umie wykonać atak piłki przez „zabicie”	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę ataku	II, III	1
105.	Uczymy się bloku podwójnego, potrójnego	Uczeń potrafi pogratulować wyniku drużynie przeciwnej	Uczeń umie wykonać blok podwójny, potrójny	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna rodzaje bloków w piłce siatkowej	II, III	1
106.	Doskonalimy atak przez „zabicie” piłki	Uczeń poprawia swoją sprawność fizyczną	Uczeń umie wykonać atak piłki przez „zabicie”	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę ataku	II, III	1
107.	Doskonalimy blok podwójny, potrójny	Uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń umie wykonać blok podwójny, potrójny	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna zasady gry przy siatce	II, III	1
108.	Doskonalimy przyjęcia piłki do odbicia sposobem oburącz dolnym i górnym	Uczeń jest aktywny na zajęciach	Uczeń potrafi przyjąć piłkę do odbicia sposobem oburącz dolnym i górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna technikę odbicia sposobem oburącz dolnym	II, III	1
109.	Odbijamy piłkę sposobem oburącz dolnym i górnym w parach	Uczeń poprawia swoje błędy	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym i górnym w parach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak rozgrywane są zawody systemem pucharowym	II, III	1
110.	Odbijamy piłkę sposobem oburącz dolnym i górnym w trójkach	Uczeń chętnie ćwiczy w trójce	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym i górnym w trójkach	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak ustawić się na boisku	II, III	1
111.	Doskonalimy odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach zmieniając miejsca	Uczeń pomaga współpracującemu	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, z którego miejsca zagrywa się piłkę	II, III	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
112.	Doskonalimy zagrywkę sposobem dolnym	Uczeń dba o higienę osobistą	Uczeń zagrywa piłkę sposobem dolnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna zasady wykonania zagrywki	II, III	1
113.	Poznajemy zagrywkę sposobem tenisowym	Uczeń eliminuje własne błędy	Uczeń potrafi wykonać zagrywkę tenisową	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, z którego miejsca wykonujemy zagrywkę	II, III	1
114.	Doskonalimy zagrywkę sposobem tenisowym	Uczeń koryguje własne błędy	Uczeń potrafi wykonać zagrywkę tenisową	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna przepisy związane z zagrywką	II, III	1
115.	Doskonalimy grę w „Ringo” na dwa kółka	Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu rekreacyjno-sportowym szkoły	Uczeń potrafi chwycić i rzucić kółkiem ringo	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy gry w ringo	VI	1
116.	Doskonalimy grę w „Ringo”	Uczeń chętnie poznaje nowe gry rekreacyjne	Uczeń potrafi chwycić i rzucić kółkiem ringo	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy gry w ringo	VI	1
117.	Doskonalimy grę w tenisa stołowego	Uczeń chętnie gra w tenisa stołowego	Uczeń doskonali uderzenie piłeczki forehendem i bekhendem	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry w tenisa stołowego	VI	1
118.	Doskonalimy grę w badmintona	Uczeń chętnie gra w badmintona	Uczeń doskonali uderzenie lotki forehendem i bekhendem	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość	Uczeń zna podstawowe przepisy gry w badmintona	VI	1
<b>III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej: 4 godz.</b>							
119.	Poznajemy przyczyny wypadków na zajęciach wychowania fizycznego	Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z aktywnością fizyczną	Uczeń potrafi stosować ochronę i samoochronę	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna przyczyny wypadków na lekcjach wychowania fizycznego	IX	1
120.	Utrwalamy zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego	Uczeń dba o szkolny sprzęt sportowy	Uczeń potrafi odpowiednio ustawić sprzęt sportowy do lekcji	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i siłę	Uczeń wie, jaka jest różnica między przyborem a urządzeniem sportowym	IX	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
121.	Poznajemy zasady pierwszej pomocy na zajęciach wychowania fizycznego	Uczeń jest świadomy zagrożeń i niebezpieczeństw związanych z aktywnością fizyczną	Uczeń potrafi w sposób bezpieczny wykonywać ćwiczenia	-----	Uczeń wie, jak bezpiecznie ćwiczyć	VI	1
122.	Utrwalamy zasady pierwszej pomocy na zajęciach wychowania fizycznego	Uczeń jest świadomy zagrożeń i niebezpieczeństw związanych z aktywnością fizyczną	Uczeń potrafi w sposób bezpieczny wykonywać ćwiczenia	-----	Uczeń wie, jak bezpiecznie ćwiczyć	IX	1
<b>IV. Edukacja zdrowotna: 8 godz.</b>							
123.	Poznajemy pozytywne czynniki zdrowia	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić pozytywne czynniki zdrowia	-----	Uczeń zna pozytywne czynniki zdrowia	I	1
124.	Poznajemy negatywne czynniki zdrowia	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić negatywne czynniki zdrowia	-----	Uczeń zna negatywne czynniki zdrowia	I	1
125.	Poznajemy negatywny wpływ substancji sterydowych na zdrowie człowieka	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń umie wymienić substancje sterydowe	-----	Uczeń zna działanie substancji sterydowych	II	1
126.	Poznajemy negatywne skutki stresu	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić czynniki, które prowadzą do stresu	-----	Uczeń wie, co to jest stres	II	1
127.	Poznajemy zagrożenia wynikające z używania substancji psychoaktywnych	Uczeń jest przygotowany do zajęć edukacji zdrowotnej	Uczeń umie wymienić substancje psychoaktywne	-----	Uczeń wie, co to są substancje psychoaktywne	III	1
128.	Doskonalimy ćwiczenia korygujące postawę ciała	Uczeń chętnie wykonuje określone ćwiczenia korekcyjne	Uczeń potrafi wykonać określone ćwiczenia korekcyjne	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, siłę, równowagę	Uczeń zna podstawowe ćwiczenia korekcyjne	III	1

Lp.	Treści programu/ Tematy lekcji	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
129.	Poznajemy przyczyny anoreksji	Uczeń jest przygotowany do zajęć edukacji zdrowotnej	Uczeń potrafi wymienić przyczyny anoreksji	-----	Uczeń wie, co to jest anoreksja	IX	1
130.	Poznajemy zasady zapobiegania otyłości	Uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z otyłością	Uczeń umie właściwie się odżywiać	-----	Uczeń zna sposoby przeciwdziałania otyłości	IX	1