

**ROZKŁAD MATERIAŁU Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
DLA KLAS I-III  
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁĄCE SPOŁECZNEGO TOWARZYSTWA  
OŚWIATOWEGO W CZŁUCHOWIE**

**Rok szkolny 2007/2008, semestr I i II**

**DKW-4014-88/01**

**mgr Krzysztof Maciejewski**

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Lp</b>	<b>DZIAŁ PROGRAMU</b>	<b>WIADOMOŚCI</b>	<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>	<b>POSTAWY</b>
<b>1.</b>	GIMNASTYKA PODSTAWOWA Dostarczanie organizmowi warunków racjonalnego i czynnego wypoczynku.	1. Harmonijny rozwój organizmu dotyczących wiadomości z psychomotoryki, sposobów uczestnictwa w kulturze fizycznej na całe życie	KLASA I (dz + chł)	1. Kształtowanie cech motorycznych: - zwinność - siła - moc - skoczność Asekuracja podczas ćwiczeń na przyrządach. 2. Rozumie potrzebę stosowania regulaminów
			1. Lotny przewrót w przód do przysiadu podpartego. 2. Przewrót w tył o NN prostych do przysiadu podpartego. 3. Stanie na rękach z uniku podpartego. 4. Waga przodem. 5. Waga przodem – z różnym ułożeniem RR. 6. Drażek niski. Wyskok do podporu przodem – odmyk do przysiadu zwieszzonego. 7. Skok rozkroczny przez kozła. 8. Skok kuczny przez kozła.	
			KLASA II (dz + chł)	
			Klasa III	1. Intensyfikacja i normowanie ćwiczeń fizycznych w czasie zajęć ruchowych oraz w czasie wolnym od nauki. 2. Piękno ruchu.
			1. Układ akrobatyczny (przewroty, stania). (dz + chł) 2. Przerzut bokiem z miejsca. (dz + chł) 3. Drażek niski – wymyk i odmyk o NN prostych. (dz) 4. Drażek wysoki wymyk i odmyk. (chł) 5. Skok zawrotny przez 4 – 5 części skrzyni. (dz + chł) 6. Skok kuczny przez 5 części skrzyni – skrzynia wszerz – odległość od skrzyni do 1 m. (dz + chł) 7. Układ ćwiczeń równoważnych. (dz + chł)	

2.	LEKKOATLETYKA Znajomość podstawy kształtowania rozwoju cech motorycznych takich jak: - szybkość - skoczność - wytrzymałość - siła - moc oraz podstawowych technik wybranych konkurencji lekkoatletycznych.	1.Hartowanie ciała. 2.Utrzymanie pełnej wydolności ustroju decydującego o stopniu przygotowania do pracy. 3.Rozwijanie motorycznych możliwości człowieka oraz wpajanie praktycznych umiejętności i poczucia pewności własnych sił. 4.Kształtowanie charakteru, moralności i woli.	<p style="text-align: center;">Klasa I</p> 1. Start niski, bieg 60 m, 100 m. (dz + chł) 2. Start wysoki, bieg 600 m (dz), 1000 m (chł) 2. Skok w dal - technika naturalna. (dz + chł) 3. Pchnięcie kulą z ustawienia bokiem (poz. wyrzut.). (dz + chł) 4. Bieg przełajowy na dystansie 1000 m (dz), 1500 m (chł). 5.Gry i zabawy rozwijające szybkość. (dz + chł) 6. Gry i zabawy rozwijające siłę. (dz + chł) 7.Gry i zabawy rozwijające wytrzymałość. (dz + chł)	1. Indywidualizowanie tempa biegu. 2. Kształtowanie charakteru, moralności i woli
			<p style="text-align: center;">Klasa II</p> 1..Start niski, bieg 100 m. (dz + chł) 2. Start wysoki, bieg na 600 m (dz), 1000 m (chł). 3.Skok w dal– techniką naturalną. (dz + chł) 4.Elementy biegu rozstawnego 4 x 100 m. (dz + chł) 5.Pchnięcie kulą z ustawienia bokiem i tyłem. (dz + chł) 6.Elementy trójskoku. (dz + chł) 7.Bieg przełajowy na dystans 1200 –1600 m (dz + chł). 8.Gry i zabawy rozwijające szybkość. (dz + chł) 9. Gry i zabawy rozwijające siłę. (dz + chł) 10.Gry i zabawy rozwijające wytrzymałość. (dz + chł)	1.Dążenie do osiągnięcia jak najlepszych wyników i sprawności
			<p style="text-align: center;">Klasa III</p> 1.Start niski, bieg 100 m. (dz + chł) 2. Start wysoki, bieg na 600 m (dz), 1000 m (chł). 3.Skok w dal wzorowany na technice sportowej. (dz + chł) 4.Pchnięcie kulą z ustawienia tyłem. (dz + chł) 5.Start wysoki – bieg przełajowy na dystans 1400 – 1600 m (dz + chł). 6.Trójskok – technika, pomiar odległości. (dz + chł) 7.Bieg rozstawny 4x 100 m. (dz + chł) 8.Gry i zabawy rozwijające szybkość. (dz + chł) 9. Gry i zabawy rozwijające siłę. (dz + chł) 10.Gry i zabawy rozwijające wytrzymałość. (dz + chł)	1. Współzawodnictwo sportowe. 2. Współzawodnictwo w grupie rówieśniczej.

3.	.Hartowanie organizmu	<p>Znajomość oraz umiejętność stosowania zasad hartowania organizmu, ćwiczenia kształtujących i korygujących postawę ciała</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Najczęściej spotykane wady postawy, przyczyny ich powstania i sposoby zapobiegania.</li> <li>2.Wpływ promieniowania słonecznego na skórę człowieka, sposoby ochrony.</li> <li>3.Możliwości zwiększenia adaptacji termicznej.</li> <li>4.Wpływ ruchu na kształtowanie postawy ciała.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Stosowanie odpowiedniego ubioru – zależnie od warunków klimatycznych, rodzaju i czasu trwania zajęć. (dz + chł)</li> <li>2.Odpowiedni dobór i właściwe wykorzystanie ćwiczeń kształtujących mięśnie RR i NN oraz tułowia. (dz + chł)</li> <li>3.Odpowiedni dobór i wykonywanie ćwiczeń korygujących postawę ciała: <ul style="list-style-type: none"> <li>- plecy okrągłe</li> <li>- płaskostopie</li> <li>- lordoza</li> <li>- kifoza. (dz + chł)</li> </ul> </li> </ol>	1.Troszczenie się o siebie – odpowiedzialność za własny rozwój i zdrowie.
4.	Znajomości podstawowych kroków i figur tanecznych – tańców narodowych i współczesnych.	<p>ZESPOŁOWE FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ RYTM-TANIEC-MUZYKA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Akceptowanie ruchem rytmu muzycznego.</li> <li>2.Kroki i figury polskich tańców np.: „polonez”.</li> <li>3.Tańce regionu, w którym znajduje się szkoła, oraz wybrane tańce innych regionów.</li> <li>4.Podstawowe kroki aktualnych tańców współczesnych.</li> </ol>	<p style="text-align: center;">KLASA I (dz + chł)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Krok podstawowy np.: „polki” w przód, w obrotach.</li> <li>2.”Polonez” – krok podstawowy.</li> <li>3.Aerobik.</li> </ol> <p style="text-align: center;">KLASA II (dz + chł)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Krok podstawowy np.:„polki” w przód i w obrotach (8 taktów w przód i w obrotach w I i II kierunku).</li> <li>2.Aerobik.</li> </ol> <p style="text-align: center;">KLASA III (dz + chł)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Krok podstawowy np.: „polki” w przód i w obrotach 16-32 takty w obrotach w I i II kierunku.</li> <li>2.Układ taneczny składający się z kroków i układów „poloneza”</li> <li>3.Aerobik.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Wartości uytylitarne tańca.</li> <li>1.Piękno budowy ciała człowieka.</li> <li>2.Piękno ruchu człowieka.</li> <li>1.Harmonijny rozwój sylwetki i budowy ciała.</li> </ol>

5.	ZESPOŁOWE GRY SPORTOWE Poznanie podstaw techniki i taktyki oraz przepisów gier sportowych.	1. Znajomość podstaw technik i taktyki oraz przepisów gier sportowo rekreacyjnych. 2. Znajomość przepisów gry dotyczących ustawień zawodników sposobów poruszania się po boisku, zasad rozgrywania piłki, zasad punktowania	<p style="text-align: center;"><b><u>PILKA KOSZYKOWA</u></b> KLASA I (dz + chł)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podania i chwyt piłki w miejscu i w ruchu.</li> <li>2. Prowadzenie piłki w dwójkach</li> <li>3. Kozłowanie piłki- w miejscu i w ruchu.</li> <li>4. Kozłowanie piłki z przyjmowaniem na zmianę pozycji niskich i wysokich.</li> <li>5. Rzut z miejsca i rzut po kozłowaniu do kosza.</li> <li>6. Rzut do kosza z bliskiej odległości jednoręcz i oburęcz.</li> <li>7. Krycie „każdy swego”</li> <li>8. W grze „jeden na jeden” wykaż się umiejętnością kozłowania piłki i rzutu do kosza jednoręcz i oburęcz.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Współpraca: uczeń – nauczyciel uczeń – uczeń uczeń –grupa (drużyna)</li> <li>2. Samodzielność w podejmowaniu decyzji.</li> </ol>
			<p style="text-align: center;">KLASA II (dz + chł)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podania i chwyt piłki – kozłem.</li> <li>2. Poruszanie się po boisku bez piłki i z piłką.</li> <li>3. Zwody ciałem.</li> <li>4. Kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku w styczności z przeciwnikiem.</li> <li>5. Prowadzenie piłki w 2-3-kach ze zmianą i bez zmiany miejsc.</li> <li>6. Rzut do kosza z podania (dwutakt).</li> <li>7. „Atak szybki” – umiejętność prowadzenia.</li> <li>8. Gra „3x3” – wykaż się umiejętnością prowadzenia ataku szybkiego.</li> <li>9. Krycie „każdy swego”.</li> <li>10. Obrona strefą 3 : 2.</li> <li>11. Rzut z dwutaktu – po kozłowaniu.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Właściwe współdziałanie z członkami zespołu przed grą, podczas gry i po grze.</li> </ol>
			<p style="text-align: center;">KLASA III(dz + chł)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Koszykarski tor przeszkód – podania i chwyt, kozłowanie, rzut do kosza.</li> <li>2. We fragmentach gry 3x3 wykaż się umiejętnością ataku pozycyjnego i obrony strefowej.</li> <li>3. W grze właściwej wykaż się umiejętnościami współdziałania w zespole i znajomością przepisów gry.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poczucie współodpowiedzialności za sukces i porażkę.</li> </ol>

			<p style="text-align: center;"><b><u>PILKA SIATKOWA</u></b> KLASA I(dz + chł)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w dwójkach w miejscu.</li> <li>2.Odbicie piłki sposobem górnym i dolnym w dwójkach w ruchu.</li> <li>3.Zagrywka dolna zza linii boiska.</li> <li>4. Przyjęcie piłki z zagrywki.</li> <li>5.Zbicie piłki z własnego podrzutu.</li> <li>6.Zbicie piłki z podrzutu partnera lub wystawienia.</li> <li>7.W grze szkolnej w zespołach 2x2 na skróconym boisku 4,5x4,5 wykaż się umiejętnością zagrywki oraz kierowania piłki sposobem górnym w określone miejsce na boisko przeciwnika.</li> </ol>	Uczestnictwo w różnych formach aktywności sportowo – rekreacyjnych.
			<p style="text-align: center;">KLASA II(dz + chł)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w dwójkach przez siatkę.</li> <li>2.Odbicie piłki sposobem górnym i dolnym w dwójkach przez siatkę na przemian.</li> <li>3.Zagrywka piłki sposobem górnym zza linii 6m.</li> <li>4.Zagrywka piłki sposobem górnym zza linii 9m. (kierowana).</li> <li>5.Zbicie piłki z podrzutu partnera.</li> <li>6.Zbicie piłki z wystawienia partnera.</li> <li>7.Przyjęcie piłki sposobem od góry i od dołu.</li> <li>8.Zastawienie piłki (blok).</li> <li>9.W grze uproszczonej 3x3 na boisku 4,5x6 wykaż się umiejętnością zagrywki, przyjęcia i wystawienia piłki.</li> <li>10.Rozegranie piłki w zespole dwójkowym (rozegranie, atak).</li> <li>11.W grze uproszczonej 3x3 na boisku 4,5x6 wykaż się umiejętnością współpracy (podanie, wystawienie, atak, zasłona np.: pojedyncza lub podwójna).</li> </ol>	1. Współzawodnictwo sportowe – to nawyk higienicznego trybu życia.

			<p style="text-align: center;">KLASA III(dz + chł)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym W dwójkach przez siatkę (raz od dołu raz od góry).</li> <li>2.Odbicie piłki sposobem górnym i dolnym – indywidualnie (raz od góry – raz od dołu).</li> <li>3.Zagrywka piłki sposobem górnym z za linii 9 m.(kierowanie piłki na określone pole).</li> <li>4.Zagrywka sposobem górnym – celność i siła zagrywki (np.: z wyskoku).</li> <li>5.Zbicie piłki z wystawienia wzdłuż siatki (zbicie w 3-cim wystawieniu).</li> <li>6. Zbicie piłki w 3-cim wystawieniu (np.: piłki krótkiej).</li> <li>7.Rozegranie piłki w zespole trójkowym (podanie, wystawienie atak).</li> <li>8.Rozegranie piłki w zespole trójkowym (podanie, wystawienie, atak np.: piłki krótkiej).</li> <li>9.W grze uproszczonej na boisku 4,5x6 wykaż się umiejętnością przyjęcia piłki, ataku.</li> <li>10.Zastawienie piłki w dwójkach, asekuracja zastawiającego.</li> <li>11.Gra 3x3 z wyjściem z pola obrony i rozdzielaniem piłki jednemu z dwu atakujących na boisku 4,5x9.</li> <li>12.W grze 6x6 wykaż się umiejętnością wykonania zagrywki sposobem górnym z za linii boiska, przyjęcia piłki z zagrywki sposobem dolnym i rozegrania jej na własnym polu.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Jak funkcjonuje mój organizm.</li> <li>2.Adaptacja organizmu wysiłku, regeneracja sił.</li> </ol>
--	--	--	---	--

<p style="text-align: center;"><b><u>PILKA RĘCZNA</u></b> KLASA I(dz + chł)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Podania i chwyt piłki - w miejscu.</li> <li>2.Podania i chwyt piłki w miejscu i w ruchu ze zmianą tempa w biegu.</li> <li>3.Rzut do bramki z biegu.</li> <li>4.Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej.</li> <li>5.Kozłowanie piłki – ze zmianą kierunku ruchu.</li> <li>6.Rzut do bramki z przeskokiem oraz z biegu.</li> <li>7.Atak szybki.</li> <li>8.Prowadzenie piłki w ataku szybkim.</li> <li>9.Obrona „każdy swego”.</li> </ol>	<p>1. Współodpowiedzialność za sukces i porażkę.</p>
<p style="text-align: center;">KLASA II(dz + chł)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Podania i chwyt piłki w miejscu i w ruchu ze zmianą tempa biegu.</li> <li>2.Podania i chwyt piłki w miejscu i w ruchu ze zmianą tempa biegu, po kozłowaniu w rytmie 3-kroki – podanie sytuacyjne.</li> <li>3.Kozłowanie piłki ręką prawą i lewą ze zmianą kierunku.</li> <li>4. Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej z obserwacją pola gry.</li> <li>5.Rzut do bramki z przeskoku oraz z biegu.</li> <li>6.Rzut piłki do bramki – w biegu, z przeskokiem, z wyskoku).</li> <li>7.Rozegranie ataku szybkiego.</li> <li>8.Przejście z obrony do kontrataku, rozegranie sytuacji 3:2 i 2:2.</li> <li>9.Obrona strefowa 6:0.</li> <li>10.Obrona strefowa 6:0 z wyjściem.</li> </ol>	<p>1.Podporządkowanie poszczególnych zawodników całemu zespołowi w celu odniesienia zwycięstwa lub uniknięcia porażki.</p>

			<p style="text-align: center;"><b>KLASA III(dz + chł)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Prowadzenie piłki w 2-kach z rzutem do bramki.</li> <li>1.Prowadzeni piłki w 3-kach ze zmianą miejsca i rzutu do bramki.</li> <li>2.Rzuty do bramki z biegu z wyskoku, z przeskoku do bramki w różnych pozycjach.</li> <li>2.Zwody – bez piłki z piłką.</li> <li>3.Rozebranie piłki przez bramkarza.</li> <li>3.Atak pozycyjny z zastosowaniem zasłon.</li> <li>4.Zwody – pojedynczy i podwójny.</li> <li>4.Obrona strefowa 4:2.</li> <li>5.Atak szybki z wytworzeniem przewagi nad obroną 2:1, 3:2.</li> <li>6.Obrona strefowa 5:1.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Troska o siebie – odpowiedzialność za własny rozwój i zdrowie.</li> </ol>
6.	<p><b>SPORTY ZIMOWE</b> <b>ŁYŻWIARSTWO</b></p> <p>Opanowanie umiejętności poruszania się po lodzie na łyżwach oraz podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy przy odmrożeniach.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Rozwój uzdolnień ruchowych.</li> <li>2.Kształtowanie cech motorycznych: <ul style="list-style-type: none"> <li>- szybkość</li> <li>- wytrzymałość</li> </ul> </li> <li>oraz koordynacji ruchowej.</li> <li>3.Wybranie cech osobowości jak: <ul style="list-style-type: none"> <li>- odwaga</li> <li>- zdyscyplinowanie</li> <li>- odpowiedzialność</li> </ul> </li> <li>4.Hartowanie i uodparnianie organizmu na przeziębienia itp.</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b><u>ŁYŻWIARSTWO</u></b> <b>KLASA I(dz + chł)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Jazda w przód - krok z odbicia.</li> <li>2.Jazda w przód – długimi posunięciami.</li> <li>3.Jazda w tył na obu łyżwach.</li> <li>4.Jazda tyłem z odrywaniem łyżew od lodu.</li> <li>5.Hamowanie na jednej łyżwie.</li> <li>6.Hamowanie przez zwrot.</li> <li>7.Gry i zabawy na śniegu.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Organizacja miejsca zajęć – lodowiska.</li> </ol>
			<p style="text-align: center;"><b>KLASA II(dz + chł)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Jazda w przód - długimi posunięciami z wytrzymaniem poślizgu.</li> <li>2.Jazda w przód z przysiadami w czasie jazdy.</li> <li>3.Jazda w tył bez odrywania i z odrywaniem łyżew od lodu.</li> <li>4.Przekładanka przodem w prawo.</li> <li>5.Hamowanie przez zwrot na obu łyżwach.</li> <li>6.Hamowanie i zatrzymywanie się na jednej i obu łyżwach.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Adaptacja do wysiłku – pojęcie wytrenowania.</li> </ol>

			<p style="text-align: center;">KLASA III(dz + chł)</p> <p>1.Jazda w przód – z rozłączeniem i łączeniem stóp.  2.Jazda w przód ze zmianą tempa.  3.Przekładanka przodem w prawo i lewo.  4.Przekładanka przodem i tyłem w prawo i w lewo.  5.Póħuki przodem do wewnħtrz.  6.Póħuki przodem, do wewnħtrz i na zewnħtrz na lewej i prawej nodze.</p>	1.Hartowanie organizmu zimą.
--	--	--	---	------------------------------

**Wybór tematu oraz ilości godzin uzależniony jest od:**

- warunków pogodowych,
- warunków bazowych,
- dostępu do przyborów, sprzętu sportowego,
- liczebności grupy,
- poziomu motorycznego grupy,
- sprawności psychofizycznej uczniów