PROGRAM NAUCZANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO dla III etapu edukacyjnego
Program został opracowany na podstawie podstawy programowej kształcenia ogólnego z zakresu wychowania fizycznego dla gimnazjum na podstawie Rozporządzenia MEN z dnia 23 grudnia 2008 r. Dz. U. z 2009 r. Nr 4, poz. 17.
Minimalny wymiar godzin na realizacje podstawy programowej danego przedmiotu - **385 godzin** w trzyletnim cyklu kształcenia.
Program na rok szkolny **2016/2017** dla klasy **I Gimnazjum**

Tytuł rozdziału – dyscyplina	**nr jednostki lekcyjnej z podst. programowej**	**Temat lekcji**	**Treści nauczania**	**Wymagania edukacyjne**		**Uwagi**
				podstawowe	*ponadpodstawowe*	
		1.Zapoznanie z WSO i wymogami na poszczególne oceny edukacyjne.		Uczeń zna zasady zachowania się na lekcjach wf. Zna wymagania programowe i kryteria oceny z wf.		
Obserwacja własnej sylwetki Rozwijanie ***zdolności kondycyjno – koordynacyjnych***	1,2	2.Rozpoznanie ruchowych możliwości ucznia.	wykonujemy różne formy ćwiczeń w celu zwiększenia tętna	Uczeń dokona pomiaru tętna przed i po wysiłku. Przy pomocy nauczyciela dokona analizy wyników i oceni własne możliwości.	Uczeń oceni stopień wytrenowania organizmu na podstawie pomiaru tętna.	
	3,4	3.Pomiar sprawności motorycznej testem Zuchory	poznajemy test sprawności motorycznej	Wykona prawidłowo polecone ćwiczenia. Zna poziom własnych zdolności motor. Wie, jakie parametry sprawności badał.	Potrafi samodzielnie wykonać próby sprawności. Potrafi przeanalizować uzyskane wyniki.	
	5,6	4.Moja postawa ciała – wady postawy	doskonalimy prawidłowa postawę ciała	Potrafi ocenić przy pomocy nauczyciela postawę ciała współćwiczącego. Zna swoją wagę, wzrost.	Samodzielnie dokona oceny postawy ciał współćwiczącego. Potrafi dobierać postawy wyjściowe do ćwiczeń. Potrafi samodzielnie zmierzyć wydolność organizmu.	
	7,8	5.Wdrażamy się do samo-doskonalenia sprawności fizycznej	wykonujemy ćwiczenia pozwalające podnieść nasza sprawność fizyczną.	Przeanalizuje przy pomocy nauczyciela własną sprawność. Dobierze ćwiczenia doskonalące poszczególne parametry sprawności.	Ocenia poszczególne parametry sprawności. Dobiera samodzielnie ćwiczenia i ich intensywność w celu poprawy poszczególnych parametrów sprawności.	
	9	6.Dokonujemy samokontroli i samooceny po całorocznej pracy	wykonujemy ćwiczenia proste, znane uczniowi	Przygotuje organizm do wysiłku pod kierunkiem	Samodzielnie przygotuje się do testu.	

				nauczyciela. Wykona polecone próby. Przeanalizuje wyniki i porówna je z wynikami z początku roku szkolnego.	Wyciągnie wnioski na przyszłość do samodoskonalenia.	
	10,11	7.Rozwijamy szybkość poprzez gry i zabawy ruchowe	różne formy gier i zabaw szybkościowych	Zna pojęcie szybkości. Uczestniczy i pomaga w organizacji gier. Dokonuje pomiaru czasu przy pomocy nauczyciela. Wykonuje poprawnie polecone ćwiczenia	Wyjaśni wpływ techniki biegu na uzyskanie lepszych wyników w sprintach. Samodzielnie proponuje zabawy bieżne. Sprawnie posługuje się stopem	
	12,13	8.Rozwijamy wytrzymałość biegową podczas zajęć terenowych	doskonalimy wytrzymało podczas biegu w terenie	Zna pojęcie wytrzymałości. Pokona przeszkody terenowe dowolnym sposobem. Dokona pomiaru tętna.	Poda przykłady ćwiczeń kształtujących wytrzymałość. Pokona przeszkody terenowe stosując pod-stawowe elementy techniki konkurencji lekkoatletycznych. Oceni własną wytrzymałość.	
	14,15	9.Poprawiamy koordynację ruchową	doskonalenie koordynacji ruchowej podczas gier i zabaw	Wykona ćwiczenia koordynacyjne z różnymi przyborami. Pomaga przy organizacji gier i zabaw.	Wykona płynnie ćwiczenia koordynacyjne. Dobierze i poprowadzi gry i zabawy z zastosowaniem podstawowych ćwiczeń koordynacyjnych.	
	16,17,18,19,20 ,21,22,23	10. Zwiększanie siły poprzez ćwiczenia z różnymi przyborami – siłownia	wykonujemy ćwiczenia siłowe od prostych po złożone.	Zna pojęcie siły oraz celowość stosowania ćwiczeń korekcyjno – kompensacyjnych po intensywnym wysiłku. Przygotowuje organizm do wysiłku pod kierunkiem nauczyciela. Wykona rzut piłką lekarską na odległość. Przestrzega zasad BHP.	Zna zasady prawidłowego stosowania ćwiczeń siłowych. Wykona ćwiczenia siłowe dostosowując je do własnych możliwości. Dobierze i wykona z partnerem ćwiczenia z piłką lekarską z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.	

Piłka nożna *Rozwijanie dyspozycji do piłki nożnej*	24	1. Sprawdzenie umiejętności technicznych w piłce nożnej.	gry i zabawy z piłką	Analizuje własne umiejętności, zna podstawowe zasady gry	dobierze i wykonana ćwiczenia oswajające z piłką	
	25,26	2.Doskonalenie podań piłki wewnętrznym, zewnętrznym i prostym podbiciem	gry na jeden i dwa kontakty, gra szkolna	Wykona uderzenie piłki wewnętrznym, zewnętrznym i prostym podbiciem	Dobierze samodzielnie i wykona ćwiczenia oswajające z piłką.	
	27,28	3.Doskonalimy podstawowe rodzaje przyjęć piłki – wewnętrzna częścią stopy, prostym podbiciem, klatka piersiową.	stosujemy przyjęcia piłki podczas gry na małej przestrzeni	Zaproponuje ćwiczenia do rozgrzewki. Wykona przyjęcie piłki	Poprowadzi fragment rozgrzewki. Oceni współćwiczącego.	
	29,30	4.Doskonalimy strzały na bramkę	wykonujemy strzały prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy	Wykona strzał z małej odległości. Dokona samooceny	Wykona strzał z większej odległości	
	31	5.Doskonalenie zwodów w piłce nożnej.	małe gry 1x1 2x2 3x3	Dobierze przy pomocy współćwiczącego ćwiczenia	Dobierze, wykona i samodzielnie oceni ćwiczenia.	
	32	6.Uderzenia piłki głową z miejsca i z wyskoku	doskonalimy wyskok i gibkość	Dobierze ćwiczenia rozgrzewające szyję. Wykona uderzenie z miejsca.	Wykona ćwiczenie szybko i poprawnie	
	33,34	7. Doskonalenie elementów taktycznych w ataku i obronie.	małe gry 1x1 2x2 3x3	Dobierze przy pomocy współćwiczącego ćwiczenia	Poprowadzi fragment rozgrzewki. Oceni współćwiczącego	
	35,36,37	8.Doskonalenie poznanych elementów techniki w grze	gra szkolna, gra właściwa	Stosuje elementy techniczne w grze. Sędziuje przy pomocy współćwiczącego	Wykorzystuje skutecznie umiejętności techniczne w grze w celu zdobycia bramki. Sędziuje samodzielnie	
	38,39	9. Sprawdzian umiejętności piłkarskich.	Stosujemy poznane elementy techniczno-taktyczne podczas gry właściwej.	Wykona poprawnie zadania kontrolno – oceniające. Subiektywnie oceni własne umiejętno		
Siatkówka *Rozwijanie dyspozycji do siatkówki*	40	1.Badanie poziomu umiejętności technicznych w piłce siatkowej	gry i zabaw	Analizuje własne umiejętności siatkarskie	zna zasady gry w siatkówkę	
	41,42,43,44,45,46	2.Doskonalenie odbić sposobem	wykonujemy przyjęcia sposobem	Porusza się prawidłowo we	Posiada zmysł orientacji w	

		górnym.	górnym, wykonujemy przyjęcia piłki sposobem dolnym	wszystkich kierunkach za piłką, Odbije prawidłowo piłkę z miejsca.	przestrzeni.	
	47,48,49	5.Nauka gry w ataku i obronie.	małe gry w ataku 2x1 3x2	Dobierze przy pomocy współćwiczącego ćwiczenia.	Dobierze, wykona i oceni samodzielnie ćwiczenia.	
	50, 51	6.Doskonalenie zagrywki sposobem dolnym, nauka zagrywki sposobem górnym	doskonalimy zagrywkę sposobem dolnym	Doskonalące rozegranie.	Wykona zagrywkę różnymi sposobami.	
	52,53,54	7.Doskonalenie elementów techniczno – taktycznych w małych grach - dwójki, trójki	gra szkolna, gra właściwa, wykorzystanie poznanych elementów technicznych podczas gry	Stosuje elementy techniczne w grze.	Wykorzystuje skutecznie umiejętności techniczne w grze w celu zdobycia punktów.	
	55,56	8.Sprawdzian umiejętności siatkarskich	Stosujemy poznane elementy techniczno-taktyczne podczas gry właściwej.	Wykona poprawnie zadania kontrolno – oceniające. Subiektywnie oceni własne umiejętności.		
Gimnastyka *Rozwijanie dyspozycji do gimnastyki*	57	1. Poznanie zasad bezpieczeństwa przy wykonywaniu ćwiczeń gimnastycznych		zna zasady bezpieczeństwa przy wykonywaniu ćwiczeń gimnastycznych	potrafi asekurować właściwie przy ćwiczeniach gimnastycznych, zna rodzaje ochrony	
	58,59	2.Układ ćwiczeń równoważnych	zabawy ruchowe	Potrafi dobrać i wykonać ćwiczenia stosując obroty, wspięcia i zwroty. Wykona płynnie układ ćwiczeń równoważnych.	Dobiera i stosuje ćwiczenia równoważne w rytm muzyki.	
	60,61,62,63,64	3. Doskonalenie przewrotów w przód i w tył.	wykonujemy przewroty w przód i w tył do pozycji kucznej	Potrafi wykonać przewrót w przód i w tył z różnych pozycji. Pokonuje przeszkody stosując przewroty w różnych pozycjach.	Samodzielnie zaplanuje i przygotuje tor przeszkód.	
	65,66,67	4.Nauka przerzutu bokiem.	wykonujemy przerzuty na twardym i miękkim podłożu	Wykona przerzut bokiem z 3 kroków marszu. Wie, jakie sprawności kształtuje poprzez przerzuty bokiem.	Analizuje kolejne fazy ruchu.	
	68,69,70,71	5. Nauka i doskonalenie skoków gimnastycznych.	doskonalenie skoczności i gibkości	Wykona skok kuczny przez 4 części skrzyni. Wykona skok rozkroczny przez kozła. Potrafi ocenić swoją skoczność.	Wykona skok kuczny przez 5 części skrzyni. Potrafi asekurować partnera podczas skoków.	
	72,73	6.Doskonalenie stania na głowie i	wykonujemy stanie na rękach i	Potrafi wykonać stanie na	Wykona stanie na rękach i	

		rękach	głowie z pozycji kucznej	głowie i rękach z pomocą ćwiczącego	głowie samodzielnie	
	74,75	7.Sprawdzian umiejętności gimnastycznych – obwód stacyjny	wykonujemy ćwiczenia poznane na poprzednich lekcjach z gimnastyki	Wykona poprawnie zadania kontrolno – oceniające. Subiektywnie oceni własne umiejętności.	Ułoży obwód zgodnie z zasadami wszechstronności i zmienności pracy mięśniowej. Zachowa zasady bezpieczeństwa.	
Koszykówka *Rozwijanie dyspozycji do koszykówki*	76,77	1.Badanie poziomu umiejętności technicznych w koszykówce	gry i zabaw	Analizuje własne umiejętności koszykarskie	zna zasady gry w koszykówkę	
	78,79	2. Doskonalenie kozłowania prawą i lewą ręką	Uczeń potrafi wykonać kozłowanie na wyznaczonym polu	Wykona kozłowanie prawa i lewa ręką w miejscu, marszu i biegu	Wykona prawidłowo kozłowanie piłki w biegu za zmiana ręki kozłującej	
	80,81	3. Doskonalenie podań i chwytów w koszykówce	Uczeń stosuje różnorodność podań	Potrafi poprawnie wykonać podanie piłki różnymi sposobami.	Stosuje w grze poznane podania i chwyty w zależności od sytuacji.	
	82,83,84	4. Doskonalenie rzutów do kosza z biegu	Wykonuje rzuty o określonej odległości	Zwraca uwagę na prawidłowa koordynacje w czasie wykonania ćwiczenia, wykona prawidłowo dwutakt	Dobierze i przeprowadzi z grupa ćwiczenia koordynacyjne, wykona celny rzut z dwutaktu do kosza	
	85,86	5. Doskonalenie rzutu do kosza po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa	Uczeń wykonuje rzuty na wprost kosza	Wykona poszczególne rodzaje rzutów, stosuje polecone rzuty we fragmentach gry	Zna przepisy dotyczące rzutów do kosza, wykona prawidłowo rzuty do kosza	
	87,88	6.Doskonalenie umiejętności gry w obronie i w ataku.	Stosuje obronę w małych grach 1x1,2x2,3x3	Stara się wykonać elementy obrony indywidualnej, nie faulując przeciwnika, podejmuje próbę samooceny	Odbierze piłkę przeciwnikowi bez popełnienia faulu, oceni właściwie swoje umiejętności w grze obronnej	
	89,90	7.Doskonalenie indywidualnej techniki	Doskonalenie poznanych elementów technicznych podczas gry szkolnej	Stara się zastosować poznane elementy techniki w grze, sędziuje przy pomocy nauczyciela	Stosuje skutecznie poznane elementy techniki w grze, sędziuje przy pomocy współćwiczącego	
	91,92	8.Sprawdzian umiejętności siatkarskich	Stosujemy poznane elementy techniczno-taktyczne podczas gry właściwej.	Wykona poprawnie zadania kontrolno – oceniające. Subiektywnie oceni własne umiejętności.		

Lekkoatletyka Rozwijanie dyspozycji do lekkoatletyki	93,94,95,96	1.Doskonalenie techniki biegu	Potrafi wykonać ćwiczenia doskonalące technikę biegu na 100m, 200m, 300m, 400m Doskonalimy poznane elementy koordynacji podczas zabaw biegowych	Wykona ćwiczenia RR i NN z płynnością ruchów. Pokona w dowolnym rytmie odcinek 20 m skipem A i C. Dokona przy pomocy nauczyciela samooceny biegu	Wykona poprawnie ćwiczenia. Pokona prawidłowo technicznie 20 m skipem A, B i C.	
	97,98,99	2.Nauka i doskonalenie rzutów i pchnięć w LA.	Potrafi pokazać prawidłową technikę rzutu piłką palantowa	Potrafi prawidłowo rzucić różnymi przyborami.		
	100,101	3.Doskonaleni rzutów piłką lekarską	Doskonalimy poznaną technikę rzutu piłką lekarską za głowy	Potrafi prawidłowo wykonać rzut piłką lekarską tyłem zza głowy. Dokonuje samokontroli rzutu.	Potrafi ocenić odległość i technikę rzutu.	
	102,103,104	4.Doskonalimy koordynację pracy RR i NN w skoku w dal techniką naturalną	Potrafi wykonać skok w dal z miejsca	Wykona skok w dal z małymi błędami technicznymi i na małą odległość. Odmierzy rozbieg do skoku w dal.	Wykona poprawnie skok w dal. Uzasadni konieczność wymierzania rozbiegu.	
	105,106,107	5.Oceniamy możliwości organizmu w marszobiegu na długim dystansie	Potrafi narzucić odpowiedni rytm marszu	Oceni wydolność swojego organizmu.	Oceni i uzasadni stopień wydolności organizmu na podstawie pomiaru tętna.	
	108,109	6.Lekkoatletyczne tory przeszkód	Doskonalimy poznane techniki biegów lekkoatletycznych potrzebne podczas pokonywania toru przeszkód	Potrafi zorganizować tor przeszkód łącząc elementy biegu, skoku i rzutu. Wykona tor przeszkód w określonym czasie.	Potrafi pełnić rolę sędziego.	
	110,111,112	7.Sprawdzenie zdolności kondycyjno-szybkościowych	Bieg na dystansie 100m, 200m, 600m, 1000m	Uczeń pokona dystans w jak najkrótszym czasie		
Piłka ręczna Rozwijanie dyspozycji do piłki ręcznej	113,114	1.Badanie poziomu umiejętności technicznych w piłce ręcznej	gry i zabaw	Analizuje własne umiejętności piłkarskie	zna zasady gry w piłkę ręczną	
	115,116,117	2.Doskonalenie podania i chwyty piłki w miejscu i biegu w piłce ręcznej	Stosujemy poznane nam podania i chwyty	Potrafi poprawnie wykonać podanie piłki sposobem górnym i dolnym	Stosuje w grze poznane podania i chwyty	
	118,119	3.Doskonalenie podań po koźle i z biodra	Doskonalimy podania w małych grach	Zwraca uwagę na prawidłową koordynację w czasie wykonywania ćwiczeń.	Wykona celny rzut po koźle do bramki	
	120,121	4.Doskonalenie gry w ataku i obronie	Stosujemy poznane techniki ataku podczas gry 1x1,2x2,3x3	Wykona wybrany element ataku.	Potrafi zastosować w grze obronnej wykonanie zasłony, minięcia i	

					przesunięcia do przeciwnika	
	122,123	5.Doskonalenie elementów technicznych w piłce ręcznej.	Stosujemy poznane elementy techniczne podczas gry szkolnej	Stosuje elementy techniczne w grze.	Wykorzystuje skutecznie umiejętności techniczne w grze w celu zdobycia bramki.	
	124,125	6.Doskonalenie zwodów w piłce ręcznej	Wykonujemy zwody pojedyncze z piłką i bez piłki	Potrafi wykonać zwody z piłką i bez piłki	Potrafi wykonać zwody z piłką i bez piłki podczas gry szkolnej	
	126	7.Uczymy się rozegrania piłki we fragmentach gry	Rozgrywamy piłkę podczas uproszczonej gry	Zna przepisy gry dotyczące obrony i ataku. Wykona polecone warianty gry.	Przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie gry. Stosuje poznane elementy rozegrania piłki w grze.	
	127,128,	9.Doskonalenie rzutów z wyskoku i z biegu	Doskonalimy skoczność podczas poznanych nam rzutów z wyskoku	Zwraca uwagę na prawidłową koordynację w czasie wykonywania ćwiczeń.	Wykona celny rzut do bramki po kozłowaniu.	
	129,130	10.Sprawdzian umiejętności z zakresu piłka ręczna	Stosujemy poznane elementy techniczno-taktyczne podczas gry właściwej.	Wykona poprawnie zadania kontrolno – oceniające. Subiektywnie oceni własne umiejętności.		
Wyzwalanie i przygotowywanie do radosnych, spontanicznych zachowań poprzez ***zabawy*** *Poznajemy* ***tańce***	131	1.Improwizacje ruchowe przy muzyce	Sprawne poruszanie się po parkiecie w rytm muzyki	Potrafi poruszać swoim ciałem w rytm muzyki. Dobiera odpowiednie tempo muzyki do wykonywanych czynności. Estetycznie wykonuje zadania ruchowe.	Samodzielnie prowadzi ćwiczenia rytmiczne. Potrafi współpracować z grupą.	
	132,133,134	2.Aktywność ruchowa przy muzyce- aerobic, stepaerobic	Wykonuje proste nieskomplikowane kroki (w połączeniu z ćwiczeniami wzmacniającymi mm. posturalne)	Potrafi dostosować ćwiczenia ruchowe do rytmu muzyki. Wykonuje proste układy taneczne w grupach.	Poprowadzi układ ćwiczeń przy muzyce. Bierze udział w konkursach tańca, aerobicu.	
	135	3.Gry i zabawy ruchowe według inwencji uczniów	Stosuje podczas gier i zabaw poznane elementy techniczne na lekcji wychowania fizycznego.	Potrafi zorganizować kilka prostych gier zespołowych, sędziować i zachować bezpieczeństwo podczas gier.	Potrafi nauczyć grupę nowej gry z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. Potrafi zorganizować i zmobilizować grupę do działania	