**Materiał nauczania z przedmiotu wychowanie fizyczne**

**Rok szkolny 2016/2017**

**Klasa pierwsza**

Zasady doboru treści i organizacji kształcenia i wychowania stanowią uszczegółowienie zadań szkoły w zakresie realizacji programu, ukierunkowując dobór treści nauczania oraz organizację procesu kształcenia i wychowania. Są to podstawowe zasady programowo- metodyczne, które określają organizację procesu dydaktyczno- wychowawczego.

*Treści kształcenia i wychowania:*

*I. Wzmacnianie i utrzymanie sprawności fizycznej.**SPRAWNOŚĆ KONDYCYJNA
Szybkość*- biegi na krótkich odcinkach ze startu niskiego
- gry i zabawy bieżne wymagające szybkiej reakcji ruchowej
*Siła*- dynamiczne i statyczne formy ruchu z pokonywaniem własnego ciężaru ciała

- pokonywanie oporu stawianego przez dobrany sprzęt

*Wytrzymałość*- biegi terenowe z pokonywaniem przeszkód
- ćwiczenia i zadania ruchowe wykonywane w dłuższych przedziałach czasowych z obciążeniem przez współćwiczącego

*Skoczność*- skoki jednonóż i obunóż przez przeszkody
- ćwiczenia skocznościowe z różnymi przyborami

*SPRAWNOŚĆ KOORDYNACYJNA
Szybkość reakcji*- szybkie reagowanie na sygnały wzrokowe
- reagowanie na ruchy partnera
*Orientacja*- podrzucanie i chwytanie przedmiotów w miejscu
- przyjmowanie określonych pozycji ciała z zamkniętymi oczami

*Równowaga*- stanie na jednej nodze
- biegi po wyznaczonych liniach

*SPRAWNOŚĆ MORFOFUNKCJONALNA*- ćwiczenia o charakterze aerobowym
- stosowanie ćwiczeń zwiększających ruchomość w stawach

*II. Kształtowanie umiejętności*UMIEJĘTNOŚCI SPORTOWO – REKREACYJNE
*Lekkoatletyka*- start niski
- skok w dal techniką naturalną
- rzut piłką lekarską

*Gimnastyka podstawowa*
- przewrót w przód z marszu i biegu
- przewrót w tył z siadu skulonego, z przysiadu, z siadu prostego
- stanie na rękach sposobem dowolnym

*Piłka siatkowa*
- odbijanie piłki sposobem górnym i dolnym
- fragmenty gry, ustawienie na boisku
- zagrywka dowolnym sposobem

*Piłka koszykowa*
- podania i chwyty
- kozłowanie piłki lewą, prawą ręką w miejscu i w ruchu
- rzut piłki do kosza jednorącz z miejsca i z wyskoku

*Piłka ręczna*- podania i chwyty piłki w miejscu i ruchu
- rzuty do bramki
- kozłowanie piłki w styczności z przeciwnikiem

*Piłka nożna*- elementy techniki gry – przyjęcia piłki, prowadzenie piłki, uderzenia wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, wewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, odbieranie piłki
- zwody bez piłki i z piłką

- gra uproszczona

*Tenis stołowy*- odbicia piłeczki stroną forhendową i bekhendową
- ustawienie przy stole do podania i odbioru podania

*Badminton*- odbicia lotki (lob, clir)
- skrót z głębi kortu

*Ćwiczenia siłowe*- ćwiczenia wzmacniające mięśnie ramion
- samodzielne opracowanie „Planu Treningowego”

**Klasa druga**

Zasady doboru treści i organizacji kształcenia i wychowania stanowią uszczegółowienie zadań szkoły w zakresie realizacji programu, ukierunkowując dobór treści nauczania oraz organizację procesu kształcenia i wychowania. Są to podstawowe zasady programowo- metodyczne, które określają organizację procesu dydaktyczno- wychowawczego.

*Treści kształcenia i wychowania:*

*I. Wzmacnianie i utrzymanie sprawności fizycznej.
SPRAWNOŚĆ KONDYCYJNA
Szybkość*- biegi na krótkich odcinkach ze startu wysokiego
- biegi sztafetowe
*Siła*- ćwiczenia na siłowni z wykorzystaniem przyrządów i przyborów
- dynamiczne i statyczne formy ruchu: z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała oraz oporowaniem przez współćwiczącego
*Wytrzymałość*- tory przeszkód na boisku szkolnym lub sali gimnastycznej
- biegi długie

*Skoczność*- wieloskoki
- ćwiczenia skocznościowe z różnymi przyborami

*SPRAWNOŚĆ KOORDYNACYJNA
Szybkość reakcji*- szybkie reagowanie na sygnały dźwiękowe
- reagowanie na ruchy partnera
*Orientacja*- podrzucanie i chwytanie przedmiotów w miejscu i ruchu
- biegi z omijaniem przeszkód stałych i będących w ruchu

*Równowaga*- ćwiczenia na przyrządach równoważnych
- biegi po wyznaczonych płaszczyznach pochyłych

*SPRAWNOŚĆ MORFOFUNKCJONALNA*- stosowanie różnych form ruchu stymulujących funkcjonowanie układu krążenia
- stosowanie ćwiczeń zwiększających ruchomość w stawach i wzmacniających układ

kostno – stawowo - więzadłowy

*II. Kształtowanie umiejętności*UMIEJĘTNOŚCI SPORTOWO – REKREACYJNE
*Lekkoatletyka*- technika startu niskiego i biegu krótkiego
- marszobiegi i biegi przełajowe

- pchnięcie kulą

*Gimnastyka podstawowa*
- przejście po przyrządzie równoważnym
- przewrót w przód i w tył
- przerzut bokiem
`

*Piłka siatkowa*- poruszanie się po boisku
- wykonywanie zagrywki sposobem górnym i dolnym
- rozegranie i wystawienie piłki
- przyjęcie piłki po zagrywce

*Piłka koszykowa*
- kozłowanie piłki z omijaniem przeszkód i przeciwnika
- rzut piłki do kosza z biegu
- zbiórka piłki z tablicy
- obrona strefowa i każdy swego

*Piłka ręczna*- zwody, zasłony
- atak szybki i pozycyjny
- obrona strefowa, każdy swego i kombinowana

- fragmenty gry

*Piłka nożna*- elementy techniki gry – drybling, żonglerka, zwody
- ćwiczenia taktyki gry (atak, obrona)
- przepisy gry i sędziowanie

*Tenis stołowy*- odbicia piłeczki stroną forhendową i bekhendową
- serwis forhendowy i bekhendowy

*Badminton*- odbicia lotki (lob, clir)

- skrót z głębi kortu, skrót przy siatce

- serw

*Ćwiczenia siłowe*- ćwiczenia kształtujące i wzmacniające mięśnie ramion i obręczy barkowej
- samodzielne opracowanie „Planu Treningowego”

**Klasa trzecia**

Zasady doboru treści i organizacji kształcenia i wychowania stanowią uszczegółowienie zadań szkoły w zakresie realizacji programu, ukierunkowując dobór treści nauczania oraz organizację procesu kształcenia i wychowania. Są to podstawowe zasady programowo- metodyczne, które określają organizację procesu dydaktyczno- wychowawczego.

*Treści kształcenia i wychowania:*

*I. Wzmacnianie i utrzymanie sprawności fizycznej.
SPRAWNOŚĆ KONDYCYJNA
Szybkość*- biegi na krótkich odcinkach ze startu niskiego i wysokiego
- przyjmowanie w szybkim tempie różnych pozycji wyjściowych

*Siła*
- dynamiczne i statyczne formy ruchu: stosowanie dodatkowego obciążenia
- zwisy, półzwisy, uginanie ramion w podporach
*Wytrzymałość*- marszobiegi wykonywane w dłuższych przedziałach czasowych
- gry drużynowe, ćwiczenia akrobatyczne, ćwiczenia przy muzyce
*Skoczność*- skoki i wieloskoki przez przeszkody indywidualnie
- skoki dosiężne z miejsca i z rozbiegu

*SPRAWNOŚĆ KOORDYNACYJNA
Szybkość reakcji*- szybkie reagowanie na sygnały wzrokowe i dźwiękowe
- sprawne operowanie przyborami
*Orientacja*- chwytanie i podrzucanie kilku przedmiotów jednocześnie
- przewroty w przód i w tył, kroki taneczne, skoki przez przyrządy, przerzuty bokiem

*Równowaga*
- jazda na łyżwach , rolkach, nartach, rowerze
- tory przeszkód

*SPRAWNOŚĆ MORFOFUNKCJONALNA*
- stosowanie różnych form ruchu stymulujących funkcjonowanie układu oddychania
- specjalistyczne ćwiczenia dla kobiet (wzmacniające mięśnie wewnątrz - miednicze, ćwiczenia oddechowe i relaksujące)

*II. Kształtowanie umiejętności*UMIEJĘTNOŚCI SPORTOWO – REKREACYJNE
*Lekkoatletyka*- biegi na różnych dystansach

- biegi sztafetowe
- skok wzwyż techniką naturalną

*Gimnastyka podstawowa*
- wymyk, odmyk
- mostek
- skok rozkroczny przez skrzynię, skok przez kozła
- gimnastyczny tor przeszkód

*Piłka siatkowa*- elementy techniki gry: zbicie piłki, zastawianie, asekuracja

- fragmenty gry, ustawienie na boisku, w obronie i ataku

- gra szkolna i właściwa

*Piłka koszykowa*
- elementy techniki gry: zwody, zatrzymania, ominięcia

- atak szybki, atak pozycyjny
- gra szkolna i właściwa

*Piłka ręczna*
- zwody
- technika gry bramkarza

- fragmenty gry ataku i obrony

*Piłka nożna*- elementy techniki gry – gra ciałem, wrzut z autu, rogu, strzały na bramkę.
- fragmenty gry ataku i obrony
- gra właściwa

*Tenis stołowy*- atak stroną forhendową i bekhendową
- gra singlowa

*Badminton*- smecz
- przepisy gry

*Ćwiczenia siłowe*- ćwiczenia wzmacniające mięśnie pleców, klatki piersiowej
- samodzielne opracowanie „Planu Treningowego”

**Klasa czwarta**

Zasady doboru treści i organizacji kształcenia i wychowania stanowią uszczegółowienie zadań szkoły w zakresie realizacji programu, ukierunkowując dobór treści nauczania oraz organizację procesu kształcenia i wychowania. Są to podstawowe zasady programowo- metodyczne, które określają organizację procesu dydaktyczno- wychowawczego.

*Treści kształcenia i wychowania:*

*I. Wzmacnianie i utrzymanie sprawności fizycznej.
SPRAWNOŚĆ KONDYCYJNA*
*Szybkość*- biegi krótkie i sztafetowe
- wykonywanie różnorodnych czynności ruchowych w krótkich przedziałach czasowych z maksymalną szybkością
*Siła*- rzuty, wspinania, zejścia, dźwigania, przeciąganie i mocowanie

- ćwiczenia na przyrządach uwzględniające harmonijny rozwój poszczególnych partii mięśniowych
*Wytrzymałość*- biegi przełajowe, marszobiegi

- biegi ciągłe na dłuższych dystansach

*Skoczność*- skoki i wieloskoki jednonóż i obunóż przez przeszkody indywidualnie i ze współpartnerem
- pokonywanie przeszkód skokiem w dal i wzwyż

*SPRAWNOŚĆ KOORDYNACYJNA
Szybkość reakcji*
- gry zręcznościowe

- sprawne operowanie przyborami
*Orientacja*- biegi z omijaniem przeszkód, na orientację

- elementy gier zespołowych, np. chwyty, obserwacja pola gry

*Równowaga*- przejścia po różnych przedmiotach i przyrządach

- ćwiczenia rozwijające umiejętności działania w różnych płaszczyznach

*SPRAWNOŚĆ MORFOFUNKCJONALNA*- stosowanie różnych form ruchu stymulujących funkcjonowanie układu krążenia i oddychania
- ćwiczenia wzmacniające różne grupy mięśniowe

*II. Kształtowanie umiejętności*UMIEJĘTNOŚCI SPORTOWO – REKREACYJNE
*Lekkoatletyka*- biegi długie
- atletyka terenowa z wykorzystaniem naturalnych form terenowych

- pchnięcie kulą z miejsca i obrotami

*Gimnastyka podstawowa*
- piramidy wieloosobowe
- układ ćwiczeń gimnastycznych

- wspinania i zwisy na linach

*Piłka siatkowa*- atak i blok
- wykonywanie elementów taktyki
- przeprowadzenie rozgrywek klasowych
- elementy siatkówki plażowej
- sędziowanie

*Piłka koszykowa*

*-* elementy techniki gry: ścięcia do piłki, wyjścia do piłki
- wykonywanie elementów taktyki
- sędziowanie

*Piłka ręczna*- zagrania sytuacyjne
- wykonywanie elementów taktyki
- sędziowanie

- gra szkolna i właściwa

*Piłka nożna*- atak szybki i pozycyjny

- taktyka stałych fragmentów gry
- samodzielna organizacja i przeprowadzenie rozgrywek międzyklasowych

*Tenis stołowy*- gra singlowa i deblowa
- sędziowanie

*Badminton*- sędziowanie
- gra singlowa i deblowa

*Ćwiczenia siłowe*- ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, nóg
- samodzielne opracowanie „Planu Treningowego”