**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”