Rozkład materiału z wychowania fizycznego dla klasy VII

Na podstawie Programu Nauczania Wychowania Fizycznego dla Ośmioletniej Szkoły Podstawowej Krzysztofa Warchoła

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| L.p | Temat | Hasło podstawy programowej (blok tematyczny) | uwagi |
|  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 2021 22 23 2425 26 27 28 29 3031 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 757677 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124125 126 127 128 129 130 131132133 134135136 | Lekcja organizacyjna. Omówienie zasad bhp i kryteriów oceniania Zaprawa ogólnorozwojowaĆwiczenia kondycyjne z przyrządamiLEKKOATLETYKARozbieganie Doskonalenie szybkości – biegi z przyspieszeniemBiegi krótkie na dystansie 50 - 100 mSkip B - nauka krokuZabawy ożywiające z piłeczkamiMarszobieg na dystansie 3\*1000 mBieg z przeszkodamiBieg na dystansie 100 m Zabawy kondycyjne - dwa ognieBieg na dystansie 60 m Biegi sztafetoweBieg przełajowyBieg na dystansie 600 -1000mDoskonalenie rzutu piłeczką palantową z rozbiegu i z przeskokuRzut piłeczka palantową z rozbiegu na odległośćDoskonalenie techniki skoku w dal techniką naturalną Konstruktywne metody redukowania stresu Skok w dal z rozbiegu - pomiar odległościRzut piłką lekarską Skok w dal z miejsca , skok dosiężny– technika ruchuZabawy lekkoatletyczne w terenieMINI PIŁKA RĘCZNAPoruszanie po boiskuDoskonalenie podań i chwytów piłki jednorącz w ruchu z przyrządem dodatkowymDoskonalenie podań w trójkach, czwórkachAtak szybki w piłce ręcznejKozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku i tempa bieguDoskonalenie przekazywania piłki w rytmie trzech kroków po podaniuRzuty do bramki różnymi sposobami przy grze bramkarza i obrońcówMini graTechnika zebrania piłki z podłoża i rzut przeskokuTechnika rzutu z biegu – praca z przeciwnikiemKrycie każdy swego – gra w strefie oboryGra szkolnaPiłka ręczna – gra właściwaMINI PIŁKA NOŻNAPodania i przyjęcia piłki po zadaniuDoskonalenie prowadzenia piłki – z ominięciem przeszkód statycznych i ruchomychZabawy z piłką – nauka zwodów Doskonalenie techniki prowadzenia piłki zewnętrzną i wewnętrzna częścią stopy – w formie zabawyStrzały do bramki z różnych pozycjiPiłka nożna – 3x3Gra w dziadkaStałe fragmenty gryMINI PIŁKA KOSZYKOWAPoruszanie się po boisku z piłkąTechnika zatrzymania na jedno i dwa tempa przed przeciwnikiem z podaniem piłkiZabawy z drabinka koordynacyjną i piłkami w parachDoskonalenie podań w piłce koszykowejPodania w ruchu z ominięciem przeciwnikaKozłowanie piłki slalomem po podaniu zakończone rzutem do koszaAtak w piłce koszykowejRzuty do kosza z różnych pozycji w grze z przeciwnikiem 1\*1Slalom zakończony rzutem z biegu po kozłowaniu i po podaniuPiłka koszykowa – mini gra Rzuty osobisteGIMNASTYKA, TANIECĆwiczenia zwinnościowo akrobatyczne Przewroty w przód i tył; z naskoku; postawy z prostych nógPrzewroty z różnych pozycji i przeszkodamiGry gimnastyczne - ringoStanie na rękach z przewrotem w przódPrzerzut bokiemUkład gimnastyczny Zabawy zwinnościowe - pajączkiUkład taneczny wg inwencji uczniaUkład gimnastyczny przy muzyceUkład sprawnościowy z przyrządamiZabawy koordynacyjneSprawnościowy tor przeszkód Obwód ćwiczebnySkoki przez skrzynię w formie zabawyTrening obwodowySkok kuczny i zawrotny przez skrzynięWzmacnianie mięśni brzucha -testSkok przez kozłaSPORTY ZIMOWEZabawy ożywiające na śnieguMarszobieg w terenieGIMNASTYKAŚcieżka gimnastycznaTabataĆwiczenia wzmacniające mięśnie kręgosłupa i obręczy barkowej z przyrządamiZwinnościowo szybkościowy tor przeszkód Ćwiczenia relaksacyjno rozciągające –callanetixTBSZabawy na równoważniUkład gimnastyczny na równoważniPiramidy gimnastyczne, stanie na barkachZabawy koordynacyjneMINI PIŁKA SIATKOWAPostawa siatkarska i poruszanie się po boisku z piłkąOdbicia piłki sposobem dolnym i górnym w dwójkach i trójkach nad siatkąZagrywka w piłce siatkowejMini graTechnika ataku z podwyższeniaGra w blokuPostawa w bloku – praca rąkMINI PIŁKA NOŻNAZabawy z piłkąDoskonalenie prowadzenia piłki nogą z dodatkowym zadaniemStałe fragmenty gryPrzyjęcia i uderzenia piłki w biegu Rekreacja – wyścigi rzędów z piłkąZagrania piłki do partnera z różnych pozycji po podaniu z autu, rzutu wolnego itp.Strzały na bramkę z rzutu wolego z „murem”Sprawnościowy tor przeszkódGra szkolnaUNIHOKEJZabawy z kijem do unihokejuDoskonalenie prowadzenia piłkiPodania i przyjęcia piłkiGra szkolnaprzyjęcia piłki i zwód pojedynczy Gra 2\*2LEKKOATLETYKAZabawy zwinnościowo szybkościoweChoroby cywilizacyjne… zabawy rzutneZabawy biegoweBiegi ze zmianą tempa bieguBieg na dystansie 60 m Biegi sztafetowe na długich dystansachMarszobieg terenowy za lideremWalka ze stresem a wysiłek fizycznyBieg ciągły za liderem 12- sto minutowySkok w dal sposobem naturalnymBieg na 800 i 1000mZabawy wytrzymałościoweRzut piłeczką palantową na odległośćRzut piłką lekarskąPchnięcie kulą, rzut dyskiem, rzut oszczepemCzynniki zdrowego stylu życiaTest cooperaMINI PIŁKA RĘCZNADoskonalenie podań i chwytówRzuty do bramki z biegu po podaniu przy grze obrońcówFormy zdrowego kibicowaniaProwadzenie piłki w grupach zakończone strzałemSprawnościowy tor przeszkód z przyborem dodatkowymPoruszanie się w linii obrony w grze Mini piłka ręcznaBADBINKTONDoskonalenie odbicia lotki w badbinktoniePodania w parach – uderzenia z bekhenduZagrywka w badbinktonie – gra uproszczona | Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej Rozwój fizyczny i sprawność fizycznaEdukacja zdrowotnaAktywność fizycznaEdukacja zdrowona |  |

W tematach rekreacji uwzględniam wszelkie gry i zabawy wspomagające odpowiednią do realizowanych tematów dyscypliny.

 Tematy realizowane w miarę możliwości – biorąc pod uwagę warunki atmosferyczne oraz zawody..

Opracowała :