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  20  21  22  23  24  25  26  27  28  29  30  31  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  75  76  77  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  108  109  110  111    112  113  114  115  116  117  118  119  120  121  122  123  124  125  126  127  128  129  130  131  132  133  134  135  136 | Lekcja organizacyjna. Omówienie zasad bhp i kryteriów oceniania  Zaprawa ogólnorozwojowa  Ćwiczenia kondycyjne z przyrządami  LEKKOATLETYKA  Rozbieganie  Doskonalenie szybkości – biegi z przyspieszeniem  Biegi krótkie na dystansie 50 - 100 m  Skip B - nauka kroku  Zabawy ożywiające z piłeczkami  Marszobieg na dystansie 3\*1000 m  Bieg z przeszkodami  Bieg na dystansie 100 m  Zabawy kondycyjne - dwa ognie  Bieg na dystansie 60 m  Biegi sztafetowe  Bieg przełajowy  Bieg na dystansie 600 -1000m  Doskonalenie rzutu piłeczką palantową z rozbiegu i z przeskoku  Rzut piłeczka palantową z rozbiegu na odległość  Doskonalenie techniki skoku w dal techniką naturalną  Konstruktywne metody redukowania stresu  Skok w dal z rozbiegu - pomiar odległości  Rzut piłką lekarską  Skok w dal z miejsca , skok dosiężny– technika ruchu  Zabawy lekkoatletyczne w terenie  MINI PIŁKA RĘCZNA  Poruszanie po boisku  Doskonalenie podań i chwytów piłki jednorącz w ruchu z przyrządem dodatkowym  Doskonalenie podań w trójkach, czwórkach  Atak szybki w piłce ręcznej  Kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku i tempa biegu  Doskonalenie przekazywania piłki w rytmie trzech kroków po podaniu  Rzuty do bramki różnymi sposobami przy grze bramkarza i obrońców  Mini gra  Technika zebrania piłki z podłoża i rzut przeskoku  Technika rzutu z biegu – praca z przeciwnikiem  Krycie każdy swego – gra w strefie obory  Gra szkolna  Piłka ręczna – gra właściwa  MINI PIŁKA NOŻNA  Podania i przyjęcia piłki po zadaniu  Doskonalenie prowadzenia piłki – z ominięciem przeszkód statycznych i ruchomych  Zabawy z piłką – nauka zwodów  Doskonalenie techniki prowadzenia piłki zewnętrzną i wewnętrzna częścią stopy – w formie zabawy  Strzały do bramki z różnych pozycji  Piłka nożna – 3x3  Gra w dziadka  Stałe fragmenty gry  MINI PIŁKA KOSZYKOWA  Poruszanie się po boisku z piłką  Technika zatrzymania na jedno i dwa tempa przed przeciwnikiem z podaniem piłki  Zabawy z drabinka koordynacyjną i piłkami w parach  Doskonalenie podań w piłce koszykowej  Podania w ruchu z ominięciem przeciwnika  Kozłowanie piłki slalomem po podaniu zakończone rzutem do kosza  Atak w piłce koszykowej  Rzuty do kosza z różnych pozycji w grze z przeciwnikiem 1\*1  Slalom zakończony rzutem z biegu po kozłowaniu i po podaniu  Piłka koszykowa – mini gra  Rzuty osobiste  GIMNASTYKA, TANIEC  Ćwiczenia zwinnościowo akrobatyczne  Przewroty w przód i tył; z naskoku; postawy z prostych nóg  Przewroty z różnych pozycji i przeszkodami  Gry gimnastyczne - ringo  Stanie na rękach z przewrotem w przód  Przerzut bokiem  Układ gimnastyczny  Zabawy zwinnościowe - pajączki  Układ taneczny wg inwencji ucznia  Układ gimnastyczny przy muzyce  Układ sprawnościowy z przyrządami  Zabawy koordynacyjne  Sprawnościowy tor przeszkód  Obwód ćwiczebny  Skoki przez skrzynię w formie zabawy  Trening obwodowy  Skok kuczny i zawrotny przez skrzynię  Wzmacnianie mięśni brzucha -test  Skok przez kozła  SPORTY ZIMOWE  Zabawy ożywiające na śniegu  Marszobieg w terenie  GIMNASTYKA  Ścieżka gimnastyczna  Tabata  Ćwiczenia wzmacniające mięśnie kręgosłupa i obręczy barkowej z przyrządami  Zwinnościowo szybkościowy tor przeszkód  Ćwiczenia relaksacyjno rozciągające –callanetix  TBS  Zabawy na równoważni  Układ gimnastyczny na równoważni  Piramidy gimnastyczne, stanie na barkach  Zabawy koordynacyjne  MINI PIŁKA SIATKOWA  Postawa siatkarska i poruszanie się po boisku z piłką  Odbicia piłki sposobem dolnym i górnym w dwójkach i trójkach nad siatką  Zagrywka w piłce siatkowej  Mini gra  Technika ataku z podwyższenia  Gra w bloku  Postawa w bloku – praca rąk  MINI PIŁKA NOŻNA  Zabawy z piłką  Doskonalenie prowadzenia piłki nogą z dodatkowym zadaniem  Stałe fragmenty gry  Przyjęcia i uderzenia piłki w biegu  Rekreacja – wyścigi rzędów z piłką  Zagrania piłki do partnera z różnych pozycji po podaniu z autu, rzutu wolnego itp.  Strzały na bramkę z rzutu wolego z „murem”  Sprawnościowy tor przeszkód  Gra szkolna  UNIHOKEJ  Zabawy z kijem do unihokeju  Doskonalenie prowadzenia piłki  Podania i przyjęcia piłki  Gra szkolna  przyjęcia piłki i zwód pojedynczy  Gra 2\*2  LEKKOATLETYKA  Zabawy zwinnościowo szybkościowe  Choroby cywilizacyjne… zabawy rzutne  Zabawy biegowe  Biegi ze zmianą tempa biegu  Bieg na dystansie 60 m  Biegi sztafetowe na długich dystansach  Marszobieg terenowy za liderem  Walka ze stresem a wysiłek fizyczny  Bieg ciągły za liderem 12- sto minutowy  Skok w dal sposobem naturalnym  Bieg na 800 i 1000m  Zabawy wytrzymałościowe  Rzut piłeczką palantową na odległość  Rzut piłką lekarską  Pchnięcie kulą, rzut dyskiem, rzut oszczepem  Czynniki zdrowego stylu życia  Test coopera  MINI PIŁKA RĘCZNA  Doskonalenie podań i chwytów  Rzuty do bramki z biegu po podaniu przy grze obrońców  Formy zdrowego kibicowania  Prowadzenie piłki w grupach zakończone strzałem  Sprawnościowy tor przeszkód z przyborem dodatkowym  Poruszanie się w linii obrony w grze  Mini piłka ręczna  BADBINKTON  Doskonalenie odbicia lotki w badbinktonie  Podania w parach – uderzenia z bekhendu  Zagrywka w badbinktonie – gra uproszczona | Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej    Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna  Edukacja zdrowotna  Aktywność fizyczna  Edukacja 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 :