Rozkład materiału z wychowania fizycznego dla klasy VIII

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 10111213 14 15 16 17 18 19202122232425 262728 293031 32 333435 -36  37 38 3940 4142 4344 4546 474849 505152 535455 5657585960 6162 63 64 65 66 67 68 69 70 7172 7374 75767778 79 80818283 84 858687-888990 91 92 93 9495 9697 98 99100-101 102 103104 105 106 107108109110 111 112 113114 115 116117 118 119 120 121 122 123 124125 126127 128129130 131132133134135136 | Lekcja organizacyjna. Omówienie zasad bhp i kryteriów oceniania Zaprawa ogólnorozwojowa. Co jeść i jak jeść?Ćwiczenia biegowe. LEKKOATLETYKABerek w różnych formachDoskonalenie szybkościBiegi krótkie na dystansie 50 - 100 mSkipy, starty niskie i wysokieTaktyka i technika biegu średniego.Marszobieg w terenie Bieg z przeszkodami na dystansie 200mBieg na dystansie 100 m Podstawowe elementy treningu lekkoatletycznegoBieg na dystansie 60 m Biegi sztafetowe – doskonalenie technikiBieg przełajowy. Uzależnienia …Bieg na dystansie 600 -1000mDoskonalenie rzutu piłeczką palantową Rzut piłeczka palantową z rozbiegu na odległośćDoskonalenie techniki skoku w dal techniką naturalną Skok w dal z rozbiegu - pomiar Konstruktywne metody redukowania stresu Rzut piłką lekarską Skok w dal z miejsca , skok dosiężny– technika ruchuStart wysoki i bieg na 50 mMINI PIŁKA RĘCZNAZmiana miejsc z piłka i bez piłkizastosowanie podań i chwytów Doskonalenie podań w biegu w grze właściwej.Atak szybki na małej sali gimnastycznej.Kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku i tempa bieguTaktyka obrony w grze szkolnej.Obrona „ każdy swego”Obrona 6 : 0, 5 : 1Atak szybki 2x2, 3x2Zwód pojedynczy przodemGra szkolna Piłka ręczna – gra właściwaZadania kontrolno – oceniająceMINI PIŁKA NOŻNAUderzenie, przyjęcia, prowadzenie, zwody, odbieranie piłki, gra ciałemDrybling, przebój Zabawy z piłką – nauka zwodówGra bramkarza w obronieTaktyka ataku w grze właściwej Piłka nożna – 3x3Gra w dziadkaStałe fragmenty gryMINI PIŁKA KOSZYKOWAPoruszanie się po boisku Technika zatrzymania na jedno i dwa tempa i rzuty na kosz prawą i lewą rękąZwód pojedynczy -doskonalenieRozegranie przewagi liczebnej w ataku.Obrona strefą i „każdy swego”.Kozłowanie piłki slalomem po podaniu zakończone rzutem do koszaAtak szybki w trójkach. Gra właściwa.Przepisy i sędziowanie w grze szkolnej Zadania kontrolno – oceniające Piłka koszykowa – mini gra Rzuty osobiste technikaGIMNASTYKA, TANIECĆwiczenia podnoszące sprawność ogólną Przewroty , przetoczenia, Przewroty z różnych pozycji i przeszkodamiĆwiczenia utrzymujące poprawna postawęStanie na rękach z przewrotem w przódPrzerzut bokiemUkład gimnastyczny wg inwencji ucznia Zabawy zwinnościowe Układ taneczny wg inwencji uczniaWalc wiedeńskiUkład sprawnościowy z przyrządamiZabawy koordynacyjneĆwiczenia akrobatyczne Obwód ćwiczebnySkoki przez skrzynię w formie zabawyTrening obwodowySkok zawrotny przez skrzynięSkok kuczny przez skrzynięSkok przez kozłaSPORTY ZIMOWEĆwiczenia rzutne na śnieguMarszobieg w terenieGIMNASTYKAĆwiczenia równoważne na przyrządachTabataĆwiczenia równoważne –waga przodemObwód ćwiczebny usprawniający pracę błędnika Ćwiczenia relaksacyjno rozciągające –forma walki ze stresemSamoobrona Zabawy na równoważniUkład gimnastyczny na równoważniPiramidy gimnastyczne, stanie na barkachZabawy koordynacyjneMINI PIŁKA SIATKOWAOdbicia piłki sposobem górnym i dolnymTaktyka ataku w grze właściwej Asekuracja własnego ataku w grze szkolnej Mini graTaktyka obrony w grze właściwej.Gra w bloku przy wyprowadzaniu atakuZadania kontrolno – oceniające MINI PIŁKA NOŻNAZabawy z piłką - berkiTaktyka obrony w grze właściwej Stałe fragmenty gry w grze właściwejGra ciałem Doskonalenie technik w grze właściwejTaktyka zespołowa we fragmentach gryZestaw ćwiczeń podnoszących sprawność ogólną z piłkąZadania kontrolno-oceniająceGra szkolnaUNIHOKEJZabawy z kijem do unihokeju w parachDoskonalenie prowadzenia piłki (krążka) w grupachPodania i przyjęcia piłki w grzeGra szkolnaNauka przyjęcia piłki i zwód pojedynczy Gra 2\*2LEKKOATLETYKAZabawy zwinnościowo szybkościoweSterydy i ich wpływ na zdrowieBieg na dystansie 60 m Biegi wahadłowe z przenoszeniem ciężarkaMarszobieg terenowy za lideremOdchudzanie …. Czy warto?Ćwiczenia wytrzymałościowe na schodachSkok w dal sposobem naturalnymBieg na 800 i 1000mZabawy wytrzymałościowe w terenieRzut piłeczką palantową na odległośćRzut piłką lekarską na odległośćPchnięcie kulą, rzut dyskiem, rzut oszczepemRozkład dnia – po co?Test cooperaMINI PIŁKA RĘCZNADoskonalenie techniki w grze właściwej.Rzut na bramkę po zwodzie. Gra właściwa.Samodzielna organizacja prowadzenia gry i kibicowaniaFragmenty gierObrona strefąPrzejście z obrony do ataku we fragmentach gryMini piłka ręczna BADBINKTONDoskonalenie odbicia lotki w badbinktoniePodania w parach – uderzenia z bekhenduZagrywka w badbinktonieMini graGra z zasadami |  Bezpieczeństwo w aktywności fizycznejRozwój fizyczny i sprawność fizycznaAktywność 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 :