

PLAN WYNIKOWY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY III GIMNAZJUM

Diagnozowanie sprawności fizycznej

Lp	Temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Planowane sprawdziany
			Podstawowe	Ponadpodstawowe	
1.	Testy sprawności fizycznej wykonywane jesienią i na wiosnę	8	Ocena sprawności fizycznej na podstawie testu.	Umiejętność prognozowania własnej sprawności fizycznej.	Test wytrzymałości, szybkości, siły, i zwinności.

Lekka atletyka i atletyka terenowa

L.p	Temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Planowane sprawdziany
			Podstawowe	Ponadpodstawowe	
1.	BHP na zajęciach w-f zapoznanie z bazą sportową , regulaminem hali, programem i kryteriami ocen.	1	Uczeń zna zasady BHP , regulaminy wymagania programowe i kryteria ocen.	Uczestniczy w zajęciach dodatkowych i zawodach sportowych.	
2.	JESIEN Wytrzymałość- gry i zabawy w terenie, marszobieg terenowy biegi ciągłe w jednostajnym i zmiennym tempie ,start wysoki ,mała zabawa biegowa, cross przełajowy, bieg wytrzymałościowo - szybkościowy.	6	Uczeń biega wyznaczone odcinki w swoim tempie, oceni wydolność swojego organizmu.	Uczeń biega wyznaczone odcinki w tempie wyznaczonym przez nauczyciela, oceni i uzasadni stopień wydolności organizmu na podstawie pomiaru tętna.	Plusy za aktywność. Bieg wytrzymałościowy.
3.	Szybkość – kształtowanie techniki biegu sprinterskiego, rytm biegowy ,start niski z poprawnym biegiem na odcinku startowym, bieg na dystansie 60m i 100m, bieg po wirażu.	6	Uczeń pokona dystans 60 m z bloków startowych, bierze udział w organizacji zawodów.	Uczeń poprawia własny wynik na 60 m ,organizuje i sędziuje bieg na 60 m.	Bieg na 60 m.
4.	Skoczność- poznajemy zasób ćw. rozwijających skoczność, skok w dal – odbicie , lot, lądowanie.	6	Uczeń wykona skok w dal z małymi błędami i na małą odległość , zna zasady pomiaru skoku.	Uczeń poprawi własny wynik, uzasadni konieczność odmierzenia rozbiegu.	Konkurs klasowy.
5.	Rzuty – wieloboje rzutowe różnymi przyrządami i przyborami , poznajemy zasób ćw. rozwijających siłę.	2-4	Uczeń potrafi przygotować miejsce i organizm do wykonania rzutów.	Uczeń wykonuje rzuty na maksimum swoich możliwości.	Plusy za organizację i odległość.

6.	WIOSNA Wytrzymałość – gry i zabawy terenowe, marszobiegi terenowe, poznajemy zasób ćw. kształtujących wytrzymałość w terenie.	3 - 4	Uczeń bierze aktywny udział w zajęciach terenowych.	Uczeń wie , jak wykorzystać warunki terenowe do ćw. kształtujących.	Bieg wytrzymałościowy
7.	Szybkość – doskonalenie techniki biegów krótkich – ćw. specjalistyczne , biegi krótkie z maksymalną szybkością ze startu niskiego na dystansie 60m i 100m.	4-6	Uczeń potrafi przebiec 60 m ze startu niskiego.	Uczeń przebiega 60 m poprawiając swój jesienny wynik.	Bieg na 60 m.
8.	Skoczność – ćw. kształtujące skoczność, skok wzwyż tech.”flop” – odbicie , lot , lądowanie.	6	Uczeń potrafi pokonać poprzeczkę na wyznaczonej wysokości.	Uczeń bierze udział w konkursie klasowym , zna zasady sędziowania skoku .	Konkurs klasowy.
9.	Rzuty – ćw. przygotowawcze do pchnięcia kulą , pozycja wyrzutna, doskok, pełna technika pchnięcia.	6	Uczeń potrafi wykonać pchnięcie z doskoku , zna zasady sędziowania.	Uczeń bierze udział konkursie klasowym , poprawia swój wynik , zna podstawowe przepisy sędziowania.	Konkurs klasowy.
10.	Biegi sztafetowe – 4 x 100m .	2-4	Uczeń umie przekazać pałeczkę w strefie zmian.	Uczeń bierze udział w sztafecie klasowej , kieruje się zasadami zdrowej rywalizacji sportowej.	Plusy za dobre zmiany.

Gimnastyka

L.p	Temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Planowane sprawdziany
			Podstawowe	Ponadpodstawowe	

1.	Przewroty w przód i tył z różnych pozycji wyjściowych do różnych pozycji wyjściowych.	4 - 6	Uczeń umie wykonać przewrót w przód i tył z dowolnej pozycji wyjściowej.	Uczeń umie wykonać układ przewrotów z różnych pozycji wyjściowych.	Ocena umiejętności.
2.	Stanie na rękach z różnych pozycji wyjściowych.	2	Uczeń umie wykonać stanie na rękach przy drabinkach.	Uczeń potrafi wykonać stanie na rękach w układzie ćw.	Ocena umiejętności.
3.	Stanie na głowie	2	Uczeń umie wykonać stanie na głowie przy drabinkach.	Uczeń samodzielnie wykonuje stanie na głowie – zna zasady samoasekuracji.	
4.	Przerzut bokiem na dowolną rękę z marszu lub biegu.	3	Uczeń umie wykonać przerzut bokiem z marszu.	Uczeń wykonuje łączone przerzuty bokiem.	Ocena umiejętności.
5.	Zwisy i podpory – wymyk do podporu przodem połączony z odmykiem , wspinanie po linie, zwis przewrotny i przerzutny na dwulinach.	4	Uczeń umie wykonać wymyk i odmyk przy pomocy nauczyciela , wspinanie po linie do określonego miejsca.	Uczeń wykonuje wymyk i odmyk samodzielnie , wspinanie po linie bez użycia NN.	Ocena umiejętności.
6.	Podpór tyłem łukiem „mostek”- z różnych pozycji wyjściowych.	2	Uczeń potrafi wykonać „mostek” z dowolnej pozycji.	Uczeń wykonuje „mostek” ze stania ,zna sposoby samoasekuracji.	
7.	Równowaga – różnego rodzaju wejścia , chody i zeskoki na przyrządach równoważnych.	2	Uczeń potrafi wykonać prosty ukł. ćw. na równoważni, zna zasady asekuracji.	Uczeń potrafi samodzielnie przygotować i wykonać ukł. ćw. na równoważni.	Ocena umiejętności.
8.	Skoki – różnego rodzaju skoki i przeskoki przez płotki, skrzynie i kozła.	4-6	Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię i rozkroczny przez kozła.	Uczeń samodzielnie wykonuje skok kuczny przez skrzynię i rozkroczny przez kozła , zna zasady asekuracji samoasekuracji przy skokach.	Ocena umiejętności.
9.	Ćwiczenia wolne –		Uczeń układa ukł.	Uczeń	

	ukł. ćw. gimnastycznych wg inwencji uczennic.	2	gimnastyczny dostosowany do swoich umiejętności.	samodzielnie układa ukł. gimnastyczny 4 elementowy.	Ocena umiejętności.
10.	Piramidy dwójkowe	2	Uczeń umie współpracować w zespole , wzajemna pomoc i asekuracja.	Uczniowie samodzielnie wykonują piramidę.	Plusy za wykonanie.
11.	Gimnastyka artystyczna – ukł.ćw. z piłką i skakanką wg inwencji uczennic.	2	Uczeń potrafi prawidłowo i z wdziękiem poruszać się.	Uczeń potrafi samodzielnie wykonać krótki ukł. z skakanką lub piłką.	Plusy za estetykę i pomysłowość.

ZESPOŁOWE GRY SPORTOWE

Piłka siatkowa

L.p	Temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Planowane sprawdziany
			Podstawowe	Ponadpodstawowe	
1.	Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w różnych postawach ,podanej z różnych kierunków i na różnych wysokościach , indywidualnie w dwójkach i trójkach, we frag gry.	8-10	Uczeń potrafi współpracować w zespole 2 – 3 osobowym	Uczeń przyjmuje i dokładnie podaje piłkę w wyznaczone miejsce.	Ocena umiejętności
2.	Zagrywka tenisowa – przyjęcia zagrywki w polu gry.	4-6	Uczeń potrafi wykonać zagrywkę zza linii końcowej.	Uczeń potrafi wykonać zagrywkę tenisową w określone miejsce.	Ocena umiejętności.
3.	Wystawa piłki oburącz w przód i tył.	2-4	Uczeń potrafi wystawić piłkę oburącz w przód.	Uczeń potrafi wystawić piłkę oburącz w przód i tył.	
4.	Atak – umiejętność stosowania różnych form atakowania w zależności od zaistniałej sytuacji – przebiecie , kiwnięcie , plasing , zbiecie .	8-10	Uczeń potrafi wykonać jedną z form ataku.	Uczeń potrafi wykonać zbiecie dynamiczne.	
5.	Blok pojedynczy i podwójny.	2-4	Uczeń potrafi przyjąć pozycję do bloku.	Uczeń umie wykonać blok pojedynczy w grze.	
6.	Taktyka obrony – ust.	4-6	Uczeń zna zasady	Uczeń potrafi	

	zespołu zagrywającego , blok-obrona w polu.		ustawienia zawodników na boisku.	asekurować blokujących.	
7.	Taktyka ataku – ust.zespołu przyjmującego zagrywkę , rozegranie ataku.	4-6	Uczeń zna zasady ustawienia zawodników na boisku.	Uczeń zna ustawienie i rozegranie przy dwóch wystawiających.	
8.	Gra – małe gry 4x4 , gra szkolna i właściwa – doskonalenie elementów technicznych i taktycznych gry.	14 -16	Uczeń zna zasady gry, stosuje je w grze ,pełni rolę zawodnika i kibica.	Uczeń zna zasady gry ,stosuje je w grze pełni rolę zawodnika , kibica i sędziego. Zna systemy rozgrywek.	Ocena umiejętności.
9.	Piłka plażowa	2	Uczeń zna zasady gry.	Uczeń zna zasady gry i potrafi je zastosować w grze.	

PIŁKA KOSZYKOWA

Lp	Temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Planowane sprawdziany
			Podstawowe	Ponadpodstawowe	
1.	Poruszanie się zawodnika po boisku.	1	Uczeń potrafi poruszać się po boisku różnymi sposobami zatrzymać się na jedno lub dwa tempa.	Uczeń porusza się po boisku różnymi sposobami w czasie gry.	
2.	Podania i chwyt piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku poruszania się.	4 - 6	Uczeń zna podstawowe podania i chwyt i potrafi je zastosować w grze.	Uczeń stosuje w grze różne rodzaje podań i chwytów w zależności od zaistniałej sytuacji.	
3.	Kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu.	2	Uczeń potrafi kozłować piłkę slalomem	Uczeń kozłując piłkę potrafi uwolnić się od obrońcy.	
4.	Rzuty piłki do kosza z różnych pozycji.	6 – 8	Uczeń potrafi celnie wykonać wybrane rzuty.	Uczeń zna różne rodzaje rzutów do kosza i potrafi je zastosować w grze .	Ocena umiejętności
5.	Gra w obronie – poruszanie się zawodnika, przechwytywanie i wygarnianie piłki, obrona zespołowa, ”krycie każdy swego”.	4	Uczeń potrafi przyjąć odpowiednią pozycję obronną w czasie gry.	Uczeń potrafi zastosować w grze poznane elementy obrony ,zna przepisy gry i sygnalizację sędziowską	
6.	Gra w ataku – uwalnianie się od	4	Uczeń potrafi uwolnić się od	Uczeń potrafi zastosować w grze	

	obrońcy ”ściananie i obieganie”, zwody z piłką i bez piłki ,atak szybki, walka opozycję pod koszem, atak pozycyjny, zasłony.		obrońcy.	poznane elementy ataku.	
7.	Gra szkolna i właściwa-doskonalenie poznanych elementów technicznych i taktycznych w grze.	8-10	Uczeń zna podstawowe przepisy gry i sygnalizację sędziowską ,zna zasady „fair- play”	Uczeń zna przepisy gry, zasady sędziowania i stosuje je w grze.	Ocena umiejętności.

Piłka ręczna

L.p	Temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Planowane sprawdziany
			Podstawowe	Ponadpodstawowe	
1.	Prowadzenie piłki w 2 – 3 zakończone rzutem.	1 -2	Uczeń potrafi prowadzić piłkę w swoim pasie działania i zakończyć rzutem.	Uczeń potrafi prowadzić piłkę ze zmianą pasów działania i zakończyć celnym rzutem na bramkę.	
2.	Doskonalenie rzutów z różnych pozycji.	4	Uczeń potrafi wykonać rzut w wyskoku.	Uczeń potrafi wykonać rzut w wyskoku po zwodzie rzutem .	Ocena umiejętności.
3.	Indywidualna gra w obronie.	2	Uczeń zna zasady gry w obronie.	Uczeń potrafi zastosować poznane elementy w grze.	
4.	Obrona strefą i” każdy swego”.	2	Uczeń umie ustawić się na boisku.	Uczeń potrafi poruszać się w obronie w grze.	
5.	Atak szybki – zwody z piłką i bez piłki.	2	Uczeń zna zasady rozegrania ataku szybkiego.	Uczeń potrafi zastosować w grze zwody z piłką i bez piłki.	
6.	Atak pozycyjny – wykonywanie zasłon z różnych kierunków.	2	Uczeń potrafi wykonać zasłone we frag. gry.	Uczeń potrafi wykonać zasłone w grze.	
7.	Gra bramkarza	2	Uczeń umie przyjąć odpowiednią postawę w bramce.	Uczeń zna przepisy gry bramkarza.	
8.	Gra szkolna i właściwa	4	Uczeń zna zasady gry i sygnalizację sędziowską.	Uczeń bierze aktywny udział w grze ,umie zastosować poznane elementy w grze.	

Piłka nożna

Lp	Temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Planowane sprawdziany
			Podstawowe	Ponadpodstawowe	
1.	Prowadzenie piłki, przyjęcia i uderzenia piłki głową.	4	Uczeń potrafi przyjąć i podać piłkę zewnętrzną i wewnętrzną częścią stopy.	Uczeń ma opanowaną piłkę w prowadzeniu podczas biegu.	
2.	Strzał do bramki po koźle z powietrza i z półwoleja. Wprowadzenie piłki do gry, wrzut z linii bocznej.	6	Uczeń potrafi wprowadzić piłkę do gry.	Uczeń potrafi oddać strzał w kierunku bramki po koźle.	
3	Taktyka ataku, poruszanie się w obronie i w ataku indywidualnym. Fragmenty gry.	6	Uczeń zna rodzaje i sposoby zwodów	Uczeń potrafi zastosować zwód we fragmentach gry	
4	Działanie taktyczne w stałych fragmentach gry.	4- 8	Uczeń potrafi oddać strzał z miejsca	Uczeń potrafi oddać strzał z podania od partnera	
5	Drybling ochrona piłki przed przeciwnikiem, wślizg, odbieranie piłki w walce 1:1	4-8	Uczeń potrafi prowadzić piłkę NL, NP	Uczeń potrafi zastosować wślizg w grze	
6	Taktyczne zasady gry w obronie i ataku.	4- 8	Uczeń zna założenia taktyczne gry w piłkę nożną	Uczeń potrafi zastosować się do poleceń nauczyciela dotyczących taktyki gry.	
7	Gra szkolna i gra właściwa. Realizowanie zadań technicznych i taktycznych.	10- 20	Uczeń zna podstawowe przepisy gry i sygnalizacji sędziowskiej.	Aktywne uczestnictwo w grze i zdobywanie bramek dla swojego zespołu.	Ocena umiejętności.

SPORTY ZIMOWE

Lp	Temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Planowane sprawdziany
			Podstawowe	Ponadpodstawowe	
1.	Gry i zabawy na śniegu według inwencji uczniów.	2	Uczeń uczestniczy aktywnie w zajęciach, zna zasady bezpieczeństwa na śniegu	Uczeń wykazuje inwencje twórczą wie jak udzielić pierwszej pomocy w przypadku przechłodzenia organizmu.	Plus za ciekawy pomysł.
2.	Saneczkarstwo – zajęcia według inwencji uczniów w zależności od warunków klimatycznych,	4	Uczeń potrafi przygotować i zabezpieczyć teren do zjazdu na sankach.	Uczeń potrafi organizować i przeprowadzać zawody na stoku saneczkarskim.	Plus za bezpieczne przeprowadzenie w zawodów.

	terenowych i posiadanego sprzętu.				
--	-----------------------------------	--	--	--	--

RYTM – MUZYKA – TANIEC

Lp	Temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Planowane sprawdziany
			Podstawowe	Ponadpodstawowe	
1.	Tańce narodowe – polka, polonez.	3	Uczeń zna krok podstawowy – polki i poloneza.	Uczeń potrafi zatańczyć w parze.	
2.	Współczesne tańce dyskotekowe.	4	Uczeń opanował kroki wybranego tańca.	Uczeń potrafi połączyć poznane kroki w prosty układ.	Plus za ciekawe kroki.

GRY I ZABAWY

Lp	Temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Planowane sprawdziany
			Podstawowe	Ponadpodstawowe	
1.	Gry i zabawy w terenie.	2	Uczeń zna znaczenie zajęć na świeżym powietrzu.	Uczeń potrafi je bezpiecznie zorganizować i przeprowadzić.	Plus za pomysłowość.
2.	Gry i zabawy wg inwencji uczniów.	2	Uczeń zna zasady i przepisy gry.	Uczeń pełni rolę : zawodnika ,sędziego i kibica.	Plus za sprawność przeprowadzenia.

ZAJĘCIA REKREACYJNE

Tenis stołowy

Lp	Temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Planowane sprawdziany
			Podstawowe	Ponadpodstawowe	
1.	Wprowadzenie piłeczki do gry.	1	Samodzielne odbicia piłeczki w miejscu i w marszu.	Odbicia piłeczki przez siatkę przy stole.	
2.	Odbicia bekhendem i forhendem.	2	Uderzenie proste bekhendem i forhendem ćw. w parach.	Odbicia piłeczki przez siatkę bekhendem i forhendem na zmianę.	
3.	Gry pojedyncze i deblowe.	2	Ustawienie przy stole i zagrywka w grze pojedynczej.	Znajomość podstawowych przepisów gry pojedynczej i deblowej(punktacja).	
4.	Turniej klasowy w grze pojedynczej.	2	Gra systemem „każdy z każdym”	Uczniowie sędziują turniej.	Plus za umiejętne sędziowanie.

Park linowy

Lp.	Temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Planowane sprawdziany
			Podstawowe	Ponadpodstawowe	
1.	Zajęcia rekreacyjne w parku linowym w zależności od warunków atmosferycznych	10-15	Uczeń zna podstawowe zasady bezpieczeństwa poruszania się po trasie łatwej w parku linowym.	Uczeń zna zasady poruszania się po trasie łatwej parku linowego i umie wykorzystać walory rekreacyjne.	

Siłownia

Lp.	Temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Planowane sprawdziany
			Podstawowe	Ponadpodstawowe	
1.	Zapoznanie z regulaminem siłowni i poprawną techniką wykonywania ćwiczeń na poszczególnych stanowiskach.	2	Zapoznanie z ćwiczeniami na poszczególnych stacjach.	Znajomość zasad bezpieczeństwa. Dokładne wykonywanie ćwiczeń.	
2.	Ćwiczenia – kształtowanie siły ogólnej i wytrzymałości siłowej przy użyciu atlasu dostosowany do indywidualnych możliwości i umiejętności ucznia.	10-15	Ćwiczenia z minimalnym obciążeniem na poszczególnych stacjach.	Uczeń potrafi dobrać ćwiczenia na określone grupy mięśniowe.	
3.	Ćwiczenia ogólnorozwojowe z określonymi przerwami.	2	Stosowanie ćwiczeń rozciągających w przerwach między ćwiczeniami 3x10 powtórzeń.	Uczeń umie dobrać ćwiczenia rozciągające do poszczególnych mięśni.	Plus za dobór ćwiczeń rozciągających. ¹
4.	Ćwiczenia siłowe ze zwiększoną liczbą powtórzeń.	1	Seria ćwiczeń 15x2 obwody w przerwach ćwiczenia rozciągające.	Ćwiczenia wykonuje dokładnie, dobrze przygotowuje organizm do wysiłku.	
5.	Ćwiczenia ogólnorozwojowe z określoną liczbą serii i powtórzeń.	1	Wykonanie 3 serii po 10 powtórzeń na poszczególnych stacjach.	Obciążenie uczeń dobiera według indywidualnych potrzeb.	

