

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS 4-8 W
SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 11 NA PODSTAWIE PROGRAMU „ Program
nauczania z wychowania fizycznego Magia Ruchu ” – Urszula Białek, Joanna
Wolfart-Piech**

KLASA IV

Lekkoatletyka:

- Nauka techniki kroku biegowego,
- Nauka biegu krótkiego ze startu wysokiego,
- Biegi wytrzymałościowe i marszobiegi terenowe,
- Nauka skoku w dal techniką naturalną,
- Rzut piłeczką palantową

Gimnastyka:

- Nauka przewrotów w przód z różnych pozycji wyjściowych,
- Skoki obunóż, zawrotne przez ławeczkę,
- Ćwiczenia równoważne,
- Ćwiczenia korygujące postawę ciała,
- Ćwiczenia ogólnorozwojowe na przyrządach,

Koszykówka:

- Nauka poruszania się po boisku bez piłki i z piłką,
- Nauka podań i chwytów oburącz, jednorącz,
- Nauka kozłowania piłki w miejscu i w ruchu,
- Nauka rzutów piłki do kosza z miejsca i z biegu,
- Ćwiczenia przygotowujące do obrony,
- Zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne,
- Gra uproszczona, podstawowe przepisy

Piłka siatkowa:

- Nauka poruszania się po boisku
- Nauka poruszania się po boisku i postawy siatkarskiej,
- Nauka odbić sposobem górnym,
- Nauka odbić sposobem dolnym,
- Nauka zagrywki sposobem dolnym,
- Zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne,
- Gra uproszczona, przepisy gry

Piłka ręczna:

- Nauka poruszania się po boisku,
- Nauka podań i chwytów półgórnych,
- Nauka kozłowania piłki,
- Nauka rzutów do bramki z miejsca,
- Zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne,
- Gra uproszczona, przepisy gry

Piłka nożna:

- Doskonalenie elementów prowadzenia piłki,
- Doskonalenie podań i przyjęć piłki,
- Doskonalenie strzałów do bramki z miejsca i biegu,
- Gry i zabawy piłkarskie,

Unihokej:

- Nauka przyjęć i podań piłeczki,
- Nauka prowadzenia piłeczki,
- Nauka strzałów do bramki,
- Gra bramkarza,
- Zabawy i gry uproszczone,

Rytm – muzyka - taniec:

- Elementy aerobiku, step aerobik
- Elementy stretchingu,

Tenis stołowy:

- Nauka trzymania rakiетки,
- Nauka odbić piłeczki,

Badminton:

- Nauka trzymania rakiетки
- Nauka odbić
-

Edukacja zdrowotna:

- Znaczenie edukacji zdrowotnej dla zdrowia,
- Zasady zdrowego odżywiania,
- Zasady higieny osobistej,

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

- Regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego,
- Zasady bezpiecznego poruszania się po boisku,
- Zasady zachowania się w sytuacjach zagrożenia,

KLASA V**Lekkoatletyka:**

- Doskonalenie techniki kroku biegowego,
- Nauka startu niskiego i bieg krótki,
- Biegi wytrzymałościowe, marszobiegi terenowe i pokonywanie naturalnych przeszkód,
- Nauka skoku w dal techniką naturalną z rozbiegu, skoku wzwyż
- Rzuty piłeczką z rozbiegu,

Gimnastyka:

- Doskonalenie przewrotów w przód z różnych pozycji wyjściowych,
- Nauka przewrotu w tył z przysiadu do przysiadu,
 - Układy gimnastyczne
- Ćwiczenia w podporach przygotowujące do stania na rękach,
- Ćwiczenia przygotowujące do skoków przez skrzynię
- Ćwiczenia równoważne,
- Ćwiczenia korygujące postawę ciała,
- Ćwiczenia ogólnorozwojowe na przyrządach,

Koszykówka:

- Doskonalenie podań i chwytów oburącz, jednorącz,
- Doskonalenie kozłowania piłki w miejscu i w ruchu ze zmianą ręki kozłującej,
- Doskonalenie rzutów piłki do kosza z miejsca i z biegu,
- Nauka krycia zawodnika bez piłki i z piłką,
- Zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne,
- Gra szkolna, przepisy
 - Gra 3/3

Piłka siatkowa:

- Doskonalenie odbić sposobem górnym,
- Doskonalenie odbić sposobem dolnym,
- Doskonalenie zagrywki sposobem dolnym, ćwiczenia przygotowujące do zagrywki sposobem górnym,
- Nauka przyjęcia piłki po zagrywce,
- Nauka rozegrania piłki na 3 odbicia,
- Zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne,
- Gra szkolna, forma 2/2. 4/4.

Piłka ręczna:

- Doskonalenie podań i chwytów półgórnych,
- Doskonalenie kozłowania piłki,
- Doskonalenie rzutów do bramki z miejsca,
- Nauka rzutu do bramki z biegu,
- Zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne,
- Gra uproszczona

Piłka nożna:

- Doskonalenie elementów prowadzenia piłki ze zmianą tempa i kierunku,
- Doskonalenie podań i przyjęć piłki,
- Doskonalenie strzałów do bramki z miejsca i biegu,
- Gry i zabawy piłkarskie,

Unihokej:

- Doskonalenie przyjęć i podań piłeczki,
- Doskonalenie prowadzenia piłeczki,
- Doskonalenie strzałów do bramki,
- Gra bramkarza,
- Gra szkolna,

Rytm – muzyka - taniec:

- Elementy aerobiku, step aerobik
- Elementy stretchingu,

Tenis stołowy:

- Doskonalenie odbić piłeczki z backhendu i forhendu,
- Nauka zagrywki z forhendu,

Badminton:

- Gra uproszczona

Edukacja zdrowotna:

- Pojęcie zdrowia,
- Sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą,
- Zasady aktywnego wypoczynku,

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

- Wprowadzanie ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej,
- Zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego,
- Zasady asekuracji podczas zajęć sportowych

KLASA VI**Lekkoatletyka:**

- Doskonalenie techniki kroku biegowego,
- Doskonalenie startu niskiego i bieg na dystansie 60 m z pomiarem czasu,
- Doskonalenie ogólnej wytrzymałości biegowej, marszobiegi terenowe i pokonywanie
- naturalnych przeszkód,
- Doskonalenie skoku w dal techniką naturalną z rozbiegu z pomiarem odległości, skok wzwyż
- Doskonalenie rzutów piłeczką z rozbiegu,
 - Biegi sztafetowe

Gimnastyka:

- Doskonalenie przewrotów w przód z różnych pozycji wyjściowych,
- Nauka przewrotów w tył do różnych pozycji końcowych,
- Nauka stania na rękach,
- Nauka przeskoku kucznego przez skrzynię,
- Ćwiczenia równoważne,
- Ćwiczenia korygujące postawę ciała z piłkami fitness
- Ćwiczenia ogólnorozwojowe na przyrządach,

Koszykówka:

- Doskonalenie podań i chwytów oburącz, jednorącz,
- Prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach,
- Doskonalenie kozłowania piłki w miejscu i w ruchu ze zmianą kierunku i tempa,
- Doskonalenie zatrzymania na jedno i dwa tempa,
- Doskonalenie rzutów piłki do kosza z miejsca i z biegu z prawej i lewej strony,
- Krycie „każdy swego”,
- Zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne, kozłowanie po kopercie
- Gra szkolna,

Piłka siatkowa:

- Doskonalenie odbić sposobem górnym,
- Doskonalenie odbić sposobem dolnym,
- Nauka zagrywki sposobem górnym,
- Doskonalenie przyjęcia piłki po zagrywce,
- Doskonalenie rozegrania piłki na 3 odbicia,
- Ćwiczenia przygotowujące do ataku: plasowanie piłki,
- Zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne,
- Turniej małych gier 2/2, 4/4
- Gra szkolna,

Piłka ręczna:

- Prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach,
- Doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą tempa i kierunku,
- Doskonalenie rzutów do bramki z biegu,
- Nauka rzutu do bramki z przeskoku,
- Zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne,
- Gra szkolna,

Piłka nożna:

- Doskonalenie elementów prowadzenia piłki ze zmianą tempa i kierunku,
- Doskonalenie podań i przyjęć piłki w dwójkach i trójkach,
- Doskonalenie strzałów do bramki z miejsca i biegu,
- Doskonalenie zwodów,
- Doskonalenie obrony „każdy swego”,
- Gry i zabawy piłkarskie,

Unihokej:

- Doskonalenie przyjęć i podań piłeczki,
- Doskonalenie prowadzenia piłeczki w dwójkach i trójkach,
- Doskonalenie różnych strzałów do bramki,
- Nauka zwodów,
- Nauka gry w obronie i wyprowadzanie szybkiego ataku,
- Gra szkolna,

Rytm - muzyka - taniec:

- Elementy aerobiku, step aerobik
- Elementy stretchingu,
- Ćwiczenia wzmacniające przy muzyce

Tenis stołowy:

- Doskonalenie przebiecia forhendem i bekhendem,
- Doskonalenie poznanych elementów w grze pojedynczej,
- Gry i zabawy,

Edukacja zdrowotna:

- Pozytywne mierniki zdrowia,
- Metody hartowania organizmu,
- Ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym,

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

- Zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach

KLASA VII

Lekkoatletyka:

- Doskonalenie techniki kroku biegowego,
- Doskonalenie startu niskiego i bieg na dystansie 60 m z pomiarem czasu,
- Doskonalenie ogólnej wytrzymałości biegowej (1000m), marszobiegi terenowe i skoki przez
- przeszkody,
- Nauka przekazywania pałeczki w biegu sztafetowym,
- Doskonalenie skoku w dal techniką naturalną z rozbiegu z odbicia z belki, skok wzwyż
- Doskonalenie rzutów piłką lekarską,

Gimnastyka:

- Doskonalenie przewrotów w przód,
- Doskonalenie przewrotów w tył,
- Doskonalenie stania na rękach,
- Nauka przerzutu bokiem – dla chetnych
- Doskonalenie przeskoku kucznego przez skrzynię,
- Nauka piramid dwójkowych i trójkowych,
- Ćwiczenia równoważne,
- Przygotowanie dowolnego układu gimnastycznego,
- Ćwiczenia ogólnorozwojowe na przyrządach,

Koszykówka:

- Doskonalenie podań i chwytów oburącz, jednorącz,
- Prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach ze zmianą miejsc,
- Doskonalenie kozłowania piłki w miejscu i w ruchu ze zmianą kierunku i tempa,
- Nauka wyjścia do piłki poprzez ścięcie i obiegnięcie,
- Nauka zbiórki piłki z tablicy,
- Rozgrywanie przewag liczbowych 2:1, 3:2,
- Doskonalenie rzutów piłki do kosza z różnych pozycji,
- Doskonalenie krycia „każdy swego”,
- Doskonalenie elementów techniki we fragmentach gry,
- Gra szkolna,

Piłka siatkowa:

- Doskonalenie odbić sposobem górnym i sposobem dolnym,
- Doskonalenie zagrywki sposobem górnym,
- Doskonalenie rozegrania piłki po przyjęciu zagrywki,
- Nauka wystawiania piłki i przebicie atakujące przez siatkę,
- Nauka zbitcia piłki z własnego podrzutu,
- Turniej małych gier 4/4, 6/6
- Gra szkolna,

Piłka ręczna:

- Podania piłki w dwójkach i trójkach z rzutem na bramkę,
- Doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą tempa i kierunku,
- Doskonalenie rzutów do bramki z biegu i przeskoku,
- Nauka zwodu pojedynczego ciałem i piłką,
- Poruszanie się zawodnika w obronie ze zmianą pozycji,
- Gra bramkarza,
- Fragmenty gry,
- Gra szkolna,

Piłka nożna:

- Doskonalenie prowadzenia piłki slalomem,
- Doskonalenie podań i przyjęć piłki w dwójkach i trójkach ze strzałem na bramkę,
- Doskonalenie zwodów z przenoszeniem stopy nad piłką,
- Doskonalenie obrony „każdy swego”,
- Doskonalenie stałych fragmentów gry,
- Żonglerka piłki stopą, udem i głową,
- Gra bramkarza,
- Stosowanie opanowanych elementów w małych grach,
- Gry i zabawy piłkarskie,

Unihokej:

- Doskonalenie prowadzenia piłeczki przodem i bokiem,
- Doskonalenie różnych strzałów do bramki,
- Doskonalenie zwodów, minięcie przeciwnika,
- Gra w obronie i wyprowadzanie ataku,
- Gra szkolna 4x4, 5x5,

Rytm-muzyka-taniec:

- Elementy aerobiku, step
- Elementy stretchingu,
- Ćwiczenia wzmacniające przy muzyce,
- Tworzenie krótkich układów tanecznych,
- Nowoczesne formy aktywności fizycznej,

Tenis stołowy:

- Nauka zagrywki z rotacją boczną,
- Doskonalenie poznanych elementów w grze pojedynczej,
- Turniej klasowy,

Edukacja zdrowotna:

- Sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny,
- Higiena osobista w okresie dojrzewania,
- Przyczyny i skutki otyłości,

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

- Najczęstsze przyczyny i okoliczności wypadków w czasie zajęć ruchowych,
- Zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych

KLASA VIII

Lekkoatletyka:

- Doskonalenie techniki kroku biegowego,
- Doskonalenie startu niskiego i bieg na dystansie 60 m z pomiarem czasu,
- Nauka techniki kroku płotkarskiego,
- Doskonalenie ogólnej wytrzymałości biegowej (1000m), marszobiegi terenowe i skoki przez
- przeszkody,
- Doskonalenie przekazywania pałeczki w biegu sztafetowym,
- Doskonalenie skoku w dal techniką naturalną z rozbiegu z odbicia z belki z pomiarem
- odległości,
- Nauka rozbiegu i odbicia do skoku wzwyż techniką naturalną, skok wzwyż
- Nauka pchnięcia kulą z miejsca, rzut oszczepem – dla chętnych

Gimnastyka:

- Doskonalenie łączonych przewrotów w przód i tył,
- Doskonalenie stania na rękach przy drabinkach,
- Doskonalenie przerzutu bokiem,
- Doskonalenie przeskoku kucznego przez skrzynię
- Doskonalenie piramid dwójkowych i trójkowych,
- Przygotowanie dowolnego układu gimnastycznego,
- Ćwiczenia ogólnorozwojowe na przyrządach,

Koszykówka:

- Łączenie podań i koźlowania w zespołach dwójkowych i trójkowych,
- Zastawianie i zbieranie piłki z tablicy w dwójkach i trójkach,
- Koźlowanie piłki zakończone rzutem piłki do kosza,
- Rozgrywanie przewag liczbowych 2:1, 3:2,
- Doskonalenie rzutów piłki do kosza z różnych pozycji,
- Doskonalenie elementów techniki i taktyki we fragmentach gry,
- Małe gry 3x3, 5/5

- Gra szkolna,

Piłka siatkowa:

- Doskonalenie odbić sposobem górnym i sposobem dolnym,
- Doskonalenie zagrywki sposobem górnym w odpowiednią strefę,
- Doskonalenie przyjęcia piłki z zagrywki w zespołach dwójkowych i trójkowych,
- Doskonalenie wystawiania piłki i przebiecie atakujące przez siatkę,
- Nauka zbitcia piłki po wystawieniu przez partnera,
- Ćwiczenia przygotowujące do bloku,
- Turniej małych gier 6/6.
- Gra szkolna,

Piłka ręczna:

- Łączenie kozłowania i podań w dwójkach i trójkach,
- Podania w zespołach zakończone rzutem na bramkę,
- Doskonalenie zwodów,
- Wykorzystanie poznanych elementów techniki i taktyki we fragmentach gry,
- Gra szkolna,

Piłka nożna:

- Doskonalenie podań i przyjęć piłki w dwójkach i trójkach ze strzałem na bramkę,
- Współdziałanie w dwójkach i trójkach w obronie z asekuracją,
- Wyprowadzanie piłki od bramki w zespołach,
- Doskonalenie stałych fragmentów gry,
- Gra z wykorzystaniem poznanych elementów techniki,
- Gry i zabawy piłkarskie,

Unihokej:

- Doskonalenie prowadzenia piłeczki zakończone strzałem do bramki,
- Doskonalenie zwodów i minięcia przeciwnika z wykorzystaniem bandy,
- Rozgrywanie ataku pozycyjnego,
- Gra szkolna z założeniami taktycznymi,

• **Rytm – muzyka - taniec:**

- Elementy aerobiku, step aerobik
- Przygotowanie krótkiej rozgrzewki w aerobiku,
- Elementy stretchingu,
- Ćwiczenia wzmacniające przy muzyce,
- Tworzenie krótkich układów tanecznych,
- Nowoczesne formy aktywności fizycznej,
 - Nauka poloneza
 -

Tenis stołowy:

- Doskonalenie zagrywki z rotacją boczną,
- Doskonalenie przebiecia forhendem i bekhendem z podcięciem,
- Doskonalenie poznanych elementów w grze pojedynczej i podwójnej,
- Turniej klasowy,

Edukacja zdrowotna:

- Konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych,
- Pozytywne i negatywne czynniki wpływające na zdrowie i dobre samopoczucie,
- Dobór ćwiczeń relaksacyjnych,
- Zasady bezpiecznego podnoszenia i przenoszenia dużych i ciężkich przedmiotów,

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

- Zasady asekuracji,
- Sporty ekstremalne,
- Umiejętność zachowania się w czasie wypadków i urazów

Nauczyciel może zmodyfikować, zmienić lub przeprowadzić inne formy , w zależności od potrzeb.