

Tabela 6. Treści programowe dla klasy I gimnazjum (godzina lekcyjna = 45 minut)

KLASA I GIMNAZJUM				
Umiejętności	Liczba godzin	Motoryczność	Wiadomości	Akcent wychowawczy
Cykl tematyczny: lekkoatletyka – miesiące IX-I oraz I-VI				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalenie startu niskiego. 2. Doskonalenie techniki biegu szybkiego (sprinterskiego) na dystansie 30, 60 i starty sytuacyjne. 3. Nauka techniki przekazywania pałeczki sztafetowej w formie zabawowej. 4. Nauka skoku wzwyż techniką naturalną. 5. Nauka skoku w dal techniką naturalną. 6. Marszobieg terenowe z elementami ćwiczeń gibkościowych. 7. Mała zabawa biegowa i biegi rytmiczne. 8. Ćwiczenia rzutne z piłką lekarską w dwójkach. 	<p>1 2 2 3 3 2 3 2 Σ 18 h</p>	<p>Kształtowanie sprawności morfofunkcjonalnej Usprawnianie funkcji: układu krążenia, układu oddychania, układu ruchowego.</p> <p>Kształtowanie sprawności motorycznych Szybkość: biegi w zmiennym tempie, skipingi, sztafety wahadłowe, sprinty na odcinkach 30, 60 metrów. Wytrzymałość: biegi na dłuższych odcinkach. Moc: skok w dal, skok wzwyż. Siła: ćwiczenia piłką lekarską.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zapoznanie z zasadami BHP obowiązującymi na zajęciach z lekkoatletyki. • Znajomość konkurencji lekkoatletycznych. • Umiejętność pomiaru czasu w biegach. • Umiejętność pomiaru długości i wysokości skoków. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uświadamianie uczniom wartości związanych z ćwiczeniami na świeżym powietrzu. • Otoczenie opieką słabszych kolegów. • Akcentowanie hasła „Sport to zdrowie” – zacznijmy wcześniej. • Poszanowanie sprzętu znajdującego się na wyposażeniu szkoły – przyborów i przyrządów.
Cykl tematyczny: gimnastyka – miesiące IX-I oraz I-VI				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalenie przewrotów w przód z marszu i po naskoku. 2. Nauka przewrotu w tył o nogach prostych. 3. Doskonalenie skoku kucznego. 4. Nauka skoku rozkrocznego. 6. Nauka odmyku o nogach prostych. 7. Nauka stania na głowie. 8. Nauka przerzutu bokiem. 9. Zwinnościowy tor przeszkód. 	<p>2 2 2 2 2 2 2 4 Σ 18 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Doskonalenie zwinności i koordynacji ruchowej poprzez skulenia, przetoczenia, szybkie zmiany pozycji. • Doskonalenie skoczności mocy i koordynacji ruchowej. • Kształtowanie siły mięśni brzucha, obręczy barkowej, ramion i nóg. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zapoznanie z zasadami BHP obowiązującymi na zajęciach gimnastyki. • Zapoznanie z zasadami pomocy i asekuracji podczas wykonywania ćw. gimnastycznych. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kształtowanie aktywnej postawy na zajęciach. • Pomoc słabszym kolegom. • Pozwijanie zasad poszanowania przyrządów i przyborów. • Troska o bezpieczeństwo własne i kolegów poprzez stosowanie samoasekuracji i asekuracji.
Cykl tematyczny: tenis stołowy – miesiące I-VI				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Nauka uderzenia atakującego z bekhendu i forhendu. 2. Nauka uderzenia defensywnego z bekhendu i forhendu. 3. Nauczanie podania: <ul style="list-style-type: none"> – szybkiego, – z rotacją, 4. Gra pojedyncza. 	<p>1 1 1 2 Σ 5 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kształtowanie szybkości poprzez szybkie wymiany piłeczek, szybkie przemieszczanie się w polu gry oraz szybkie zmiany sytuacji. • Kształtowanie koordynacji ruchowej poprzez opanowanie różnych elementów ruchowych i zdolności ich łączenia. • Kształtowanie wytrzymałości w trakcie gry. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zapoznanie z podstawowymi przepisami gry w tenisa stołowego. • Zapoznanie z regułami bezpieczeństwa w trakcie zajęć z tenisa stołowego. 	<ul style="list-style-type: none"> • Przestrzeganie przepisów gry. • Odpowiedzialne i poprawne zachowanie się w sytuacji zwycięstwa jak i porażki. • Zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń.

Cykl tematyczny: tenis ziemny – miesiące IX-I				
1. Zasady i przepisy gry w tenisa ziemnego. 2. Nauka uchwytu rakiety i pracy nóg. 3. Nauka uderzenia z prawej czyli forhendu. 4. Nauka uderzenia z lewej czyli bekhendu. 5. Nauka podania z dołu.	1 1 1 1 1 Σ 5 h	<ul style="list-style-type: none"> • Kształtowanie szybkości poprzez szybką wymianę piłek, szybkie przemieszczanie się na korcie. • Kształtowanie koordynacji ruchowej poprzez opanowanie złożonych elementów technicznych. • Kształtowanie wytrzymałości w trakcie gry. • Kształtowanie siły dynamicznej poprzez uderzenia piłki. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zapoznanie z podstawowymi przepisami gry w tenisa ziemnego. • Zapoznanie z regulacjami bezpieczeństwa w trakcie zajęć z tenisa ziemnego. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dokładne i rzetelne wykonywanie poleceń nauczyciela. • Samozaparcie i wytrwałość w nauce i wykonywaniu ćwiczeń. • Złe nawyki ruchowe i ich następstwa.
Cykl tematyczny: unihokej – miesiące I-VI				
1. Indywidualne poruszanie się zawodnika z kijem po boisku. 2. Podania i przyjęcia piłki kijem w miejscu i w ruchu, gra o bandę. 3. Prowadzenie piłki kijem.	1 2 2 Σ 5 h	<ul style="list-style-type: none"> • Kształtowanie szybkości poprzez biegi na krótkich odcinkach. • Kształtowanie wytrzymałości za pomocą małych gier, a także gry uproszczonej. • Kształtowanie koordynacji ruchowej podczas ćwiczeń z piłeczką. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zapoznanie z regulacjami bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń z kijem do unihokeja. • Zapoznanie z podstawowymi przepisami gry w unihokeja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Współpraca w zespole dwójkowym. • Samokontrola poprawności wykonania zadania. • Podporządkowanie się przepisom gry i decyzjom sędziego. • Propagowanie przez ucznia unihokeja jako interesującej formy rekreacji ruchowej.
Cykl tematyczny: aerobik – miesiące IX-I				
Nauka podstawowych kroków w aerobiku: 1. <i>Step touch</i> (krok w bok), <i>double step touch</i> (podwójny krok w bok). 2. <i>Step out</i> (przeniesienie ciężaru ciała z nogi na nogę) 3. <i>Stretching</i> – indywidualny; – w dw. zespołach; – z przyborami np. piłka, skrzynia, drabinki.	2 1 2 Σ 5 h	<ul style="list-style-type: none"> • Doskonalenie zwinności i koordynacji ruchowej. • Kształtowanie wycucia ułożenia własnego ciała w przestrzeni. • Doskonalenie gibkości i płynności ruchów. • Dostosowanie tempa ćwiczeń do podkładu muzycznego. 	<ul style="list-style-type: none"> • Znajomość prawidłowej terminologii kroków aerobikowych. • Znajomość zasad BHP obowiązujących podczas zajęć aerobiku. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktywna postawa na zajęciach. • Przestrzeganie zasad bezpiecznego i poprawnego wykonania ćwiczeń. • Pomaganie słabszym kolegom (cw. rozciągające, asekuracja).
Cykl tematyczny: piłka nożna – miesiące IX-I oraz I-VII				
I. TECHNIKA Nauka i doskonalenie A. Uderzenia piłki: 1) wewnętrzną częścią stopy – z podłoża i z powietrza, 2) wewnętrznym podbiciem – z podłoża i z powietrza, 3) zewnętrznym podbiciem – z podłoża i z powietrza, 4) prostym podbiciem – z podłoża i z powietrza, 5) głową środkową częścią czoła – z miej-	2 2 2 2 2	I. Kształtowanie szybkości: – bieg w zmiennym tempie; – starty do piłki we fragmentach gry; – zwroty z szybkimi zmianami pozycji; – skiping; – sztafety wahadłowe; – sprinty na odcinkach 5, 10, 20 i 30 m; – starty z różnych pozycji; – gry i zabawy kształtujące szybkość. II. Wytrzymałość:	I. Bezpieczeństwo i Higiena Pracy podczas zajęć szkolnych i zawodów sportowych. II. Waga i znaczenie poszczególnych elementów techniczno-taktycznych w walce sportowej. III. Analiza techniki i taktyki w elemen-	I. Egzekwowanie zasad BHP. II. Eksponowanie osiągnięć uczniów. III. Kształtowanie odpowiedzialności za życie i zdrowie własne, kolegów i przeciwnika (gra fair-play). IV. Respektowanie przepisów gry. V. Rozwijanie zasad poszanowania sprzętu sportowego.

sca i wyskoku.				
B. Przyjęcia piłki				
<i>Piłki toczącej się</i>				
6. Podeszwą.	1	– małe gry taktyczne;	tach nowopozna-	V. WYROBIENIE nawyku sys-
7. Wewnętrzną częścią stopy.	1	– gry szkolne uproszczone i właści-	nnych.	tematyczności oraz kształ-
<i>Piłki po odbiciu od podłoża</i>		we oraz gry mistrzowskie;	IV. Zasady wszech-	towanie cech wolicjonal-
8. Klatką piersiową.	2	– biegi na dłuższych odcinkach;	stronnego przygo-	nych.
<i>Piłki z powietrza</i>		– gry i zabawy kształtujące wytrzy-	towania organizmu	VI. WYROBIENIE poczucia wła-
9. Wewnętrzną częścią stopy.	1	małość.	do wysiłku.	snej wartości, sprawiedli-
10. Podeszwą.	1	III. Siła:	V. Ćwiczenia oraz gry i	wości oraz szacunku dla
<i>Piłki w powietrzu</i>		– ćwiczenia z pokonywaniem opo-	zabawy przydatne	innych osób: nauczyciela,
11. Prostym podbiciem.	1	– uderzenia piłki na dużą odległość;	w kształtowaniu	kolegów, przeciwnika i je-
C. Prowadzenia piłki		– ćwiczenia ze współpartnerem;	sprawności piłka-	go barw klubowych.
<i>Prowadzenie piłki po linii prostej, krzywej i łamanej</i>		– gry i zabawy kształtujące siłę;	rza.	VII. Godne reprezentowanie
12. Wewnętrzną częścią stopy.	1	– ćwiczenia z obciążeniem.	VI. Podstawowe zasa-	się w roli sędziego na
13. Wewnętrznym podbiciem.	1	IV. Moc:	dy przeprowadza-	zawodach wewnątrz kla-
14. Prostym podbiciem.	1	– skoki i wieloskoki z użyciem przy-	nia rozgrzewki	sowych i wewnątrz szkol-
15. Piłki zewnętrznym podbiciem.	1	– wyskoki do piłki;	przed zajęciami,	nych.
D. Zwodów w piłce nożnej		– podskoki.	meczem, a także	VIII. Egzekwowanie zasad
16. Zwody przy uderzeniu piłki:	1	V. Koordynacja wzrokowo-	specjalistyczna	współpracy w zespole.
a) podanie;	1	ruchowa:	rozgrzewka	IX. Motywowanie do syste-
b) z uderzeniem piłki w przeciwnym kierunku.	1	– ćwiczenia techniczne z piłką;	uwzględniająca po-	matycznego wysiłku (w
17. Zwody przy przyjęciach piłki:	1	– kształtowanie orientacji prze-	zycie zawodnicze	trakcie zajęć) – kształto-
a) pojedynczy,	1	– strzennej w ćwiczeniach technicz-	na boisku.	wanie wytrwałości.
b) z zawróceniem,	1	no-taktycznych w formie komplek-	VII. Natężenie i ilość	X. Motywowanie do sporto-
18. Zwody przy prowadzeniu dryblingu:	1	sowej.	zajęć w procesie	wego trybu życia.
a) z przeniesieniem stopy nad piłką	1	VI. Zwinność:	dojrzewania mło-	XI. Kształtowanie umiejętne-
b) z obrotem.	1	– zwinnościowe tory przeszkód;	dego adepta piłki	go zachowania się po po-
E. Gry ciałem		– ćwiczenia techniczne z piłką w	nożnej.	rażce i po zwycięstwie.
19. Technika gry ciałem		różnych pozycjach;	VIII. Pomoc przy sęd-	XII. Umiejętne stosowanie
<i>w obronie:</i>		– gry i zabawy kształtujące zwin-	ziowaniu i orga-	diety sportowca i czynne-
a) zasłanianie piłki	1	ność;	nizacji zajęć.	go wypoczynku.
<i>w ataku:</i>		– obwody stacyjne;	IX. Uczymy się organi-	XIII. Poszanowanie przeciw-
b) atak bark w bark	1	– łączenie ćwiczeń technicznych z	zacji turniejów piłki	nika, decyzji sędziego
F. Dryblingu		akrobatycznymi.	nożnej w hali i na	oraz partnera z zespołu.
20. Drybling z zastosowaniem gry ciałem.	2	VII. Gibkość:	boisku.	XIV. Kultura kibicowania.
G. Odbieranie piłki		– ćwiczenia rozciągające aparat	X. Wpływ gry w piłkę	XV. Samoocena umiejętności
21. Przez wyprzedzenie przeciwnika.	2	mięśniowy całego ciała z akcen-	nożną na podtrzy-	piłkarskich i samokontrola
H. Uderzania piłki na bramkę różnymi częściami ciała i w różnych sytuacjach		tem na mięśnie nóg;	manie wysokiej wy-	wykonywania ćwiczeń w
22. Stojącej w oznaczone miejsce bramki.	1	– ćwiczenia zwiększające rucho-	dolności.	trakcie zajęć.
23. Po samopodaniu piłki.	1	mość w stawach: <i>skokowym, kolanowym, biodrowym.</i>	XI. Pogłębienie zna-	
24. Po prowadzeniu w oznaczone miejsce bramki.	1		jomości przepisów	
			gry w piłkę nożną	
			na temat:	
			– rzutów wolnych	
			pośrednich i bez-	
			pośrednich;	
			– zagrania piłki ręką;	
			– spalonego;	
			– rzutu karnego;	
			– wymiarów boiska;	

25. Po odbiciu piłki od podłoża.	1		
26. Z powietrza.	1		
27. Z półwoleja.	1		
28. Po prowadzeniu piłki z boku boiska.	1		
29. Po formie podań piłki w dwójkach.	1		
30. Po prowadzeniu piłki po linii prostej, krzywej i łamanej.	2		
31. Na bramkę w sytuacji 2 x 1.	2		
32. Na bramkę w sytuacji 3 x 2.	2		
33. Głową – po podaniu piłki dorzuconej zza bramki.	1		
34. Po pokonaniu przeszkód.	2		
II. TAKTYKA			
1. Atakowania			
A. Indywidualnie			
35. Bez piłki: – wybieganie na pozycję (uwalnianie się od przeciwnika).	2		
36. Z piłką: – przyjęcie piłki, podanie piłki, prowadzenie piłki, drybling, gra ciałem, strzał.	3		
B. Zespołowo			
37. Atakowanie szybkie zorganizowane.	3		
38. Atakowanie pozycyjne.	3		
C. Atakowanie w stałych fragmentach gry.			
a) rzuty wolne bezpośrednio: – rzuty wolne blisko bramki przeciwnika, rzut karny, rzut z rogu.	2		
b) rzuty wolne pośrednie: – rzuty wolne blisko bramki przeciwnika, wrzut piłki z linii bocznej.	2		
2. Bronienia			
A. Indywidualnie			
39. Ustawianie się obrońcy – krycie ściste i luźne.	2		
40. Wybijanie piłki bez wślizgu.	2		
41. Odbieranie piłki przeciwnikowi.	2		
B. Zespołowe			
42. Bronienie strefą (obrona strefowa, krycie strefą).	3		
43. Bronienie „każdy swego”(krycie „każdy swego”).	3		
C. Bronienie w stałych fragmentach gry.			
a) rzuty wolne bezpośrednio: – rzuty wolne blisko bramki przeciwnika, rzut karny, rzut z rogu.	2		
			– systemu rozgrywek; – interpretacja gry faul.
			XII. Podstawowe wiadomości dotyczące klubów piłkarskich w środowisku lokalnym i ogólnokrajowym.
			XIII. Podstawowe wiadomości dotyczące reprezentacji kraju w piłce nożnej, historia i rozwój piłki nożnej, czasy teraźniejsze oraz wybitne sylwetki zawodników.
			XIV. Poznajemy różnorodność systemów, stylów i szkół gry.
			XV. Ugruntowanie podstawowych zasad sportowego trybu życia: – higiena własnego ciała; – wypoczynek czynny i bierny oraz odnowa biologiczna; – wpływ używek na zdolności psychomotoryczne (alkohol, nikotyna, narkotyki); – higiena odżywiania przed i po wysiłku.
			XVI. Zasady pomiaru podstawowych cech motorycznych.
			XII. Zasady wykorzystania ćwiczeń uspokajających.

<p>b) rzuty wolne pośrednie: – rzuty wolne blisko bramki przeciwnika, wrzut piłki z linii bocznej.</p> <p>3. Gry pomocnicze i uproszczone w nauczaniu taktyki</p> <p>44. Gry kombinowane. 6 45. Gry na jedną bramkę. 2 46. Gry na dwie bramki. 4 47. Małe gry. 1</p> <p>III. ZAJĘCIA TEORETYCZNE</p> <p>48. Przepisy gry w piłkę nożną. 1 49. Historia piłki nożnej w Polsce i na świecie. 1 50. Przygotowanie taktyczne (omówienie wdrażanego systemu gry). 2 51. Higiena osobista przed, po treningach i zawodach. 1</p> <p>Σ 105 h (prak. – 100; teoret. 5)</p>	2			
Cykl tematyczny: piłka siatkowa – miesiące z IX-I oraz I-VI				
<p>1. Doskonalenie poruszanie się po boisku. 1 2. Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz górnym i dolnym. 1 3. Doskonalenie zagrywki sposobem dolnym. 1 4. Nauka zagrywki sposobem tenisowym. 1 5. Nauka wystawienia piłki. 2 6. Nauka zastawienia pojedynczego. 2 7. Współpraca w zespole trójkowym. 2</p> <p>Σ 10 h</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Kształtowanie koordynacji ruchowej poprzez szybkie zmiany pozycji w trakcie poruszania się po boisku. • Kształtowanie szybkości poprzez dynamiczne dojścia do piłki. • Kształtowanie siły poprzez wykonywanie mocnej zagrywki, a także wykonywanie wyskoków do piłki i pokonywanie oporów piłki. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna regionalne kluby siatkarskie. • Zapoznanie z zasadami BHP obowiązującymi na zajęciach piłki siatkowej. • Zapoznanie z przepisami gry w piłkę siatkową. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kształtowanie aktywnej postawy na zajęciach. • Współdziałanie z partnerem. • Rozwijanie odwagi i umiejętności pracy w zespole. • Samokontrola poprawności wykonania zadania. • Kultura kibicowania podczas rozgrywanych spotkań piłki siatkowej.
Cykl tematyczny: piłka ręczna – miesiące z IX-I oraz I-VI				
<p>1. Doskonalenie podań i chwytów. 1 2. Doskonalenie zwodów – pojedynczego i podwójnego. 1 3. Doskonalenie rzutów do bramki z miejsca i z biegu. 2 4. Nauka ataku szybkiego zorganizowanego. 2 5. Nauka obrony zespołowej „krycie każdy swego”. 1 6. Doskonalenie techniki i taktyki w grze uproszczonej. 2 7. Doskonalenie techniki i taktyki w grze szkolnej. 2</p> <p>Σ 10 h</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Kształtowanie siły poprzez wykonywanie podań i rzutów. • Kształtowanie szybkości poprzez wykonywanie startów do piłki. • Kształtowanie wytrzymałości poprzez rozgrywanie małych gier, a także gier szkolnych i uproszczonych. • Kształtowanie koordynacji ruchowej w trakcie kozłowania piłki wykonywania zwodów. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zapoznanie z BHP obowiązującymi w trakcie zajęć z piłki ręcznej. • Poznanie podstawowych reguł gry. • Zapoznanie z podstawowym nazewnictwem w piłce ręcznej. 	<ul style="list-style-type: none"> • Przestrzeganie zasad bezpiecznego wykonywania ćwiczeń. • Współpraca w zespole. • Uczeń jest w stanie pokonywać własne słabości. • Z poświęceniem i zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia. • Przestrzega zasady fair play.

Cykl tematyczny: koszykówka – miesiące z IX-I oraz I-VI

1. Doskonalenie podań i chwytów.	1	• Kształtowanie siły ramion poprzez wykonywanie ćwiczeń z piłką.	• Zapoznanie z zasadami BHP obowiązującymi na zajęciach z koszykówki.	• Kształtowanie aktywnej postawy na zajęciach.
2. Doskonalenie kozłowania w miejscu i w ruchu.	1	• Kształtowanie koordynacji ruchowej w trakcie wykonywania elementów technicznych i zdolności ich łączenia.	• Pozyskiwanie wiedzy na temat zasad kozłowania, oraz rzutów.	• Przestrzeganie zasad bezpiecznego i poprawnego wykonania ćwiczeń.
3. Doskonalenie rzutów: z miejsca, po kozłowaniu i z biegu.	1	• Kształtowanie szybkości poprzez wykonywanie startów do piłki.	• Zapoznanie z przepisami gry.	• Rozwijanie odwagi i umiejętności pracy w zespole.
4. Nauka rzutu z wyskoku.	1	• Kształtowanie wytrzymałości poprzez rozgrywanie małych gier, a także gier szkolnych i uproszczonych.	• Poznanie zasad obrony indywidualnej i obrony „każdy swego”.	• Współdziałanie z partnerem.
5. Nauka obrony indywidualnej 1x1.	2			• Przestrzeganie zasad fair play.
6. Nauka obrony zespołowej „każdy swego”.	2			
7. Doskonalenie techniki w małych grach 2 x 2 i 3 x 3.	2			
	Σ 10 h			

Cykl tematyczny: tenis ziemny – miesiące IX-I				
1. Nauka podania (serwisu). 2. Nauka uderzenia z powietrza (wolej). 3. Nauka ścięcia z góry (smecz). 4. Doskonalenie uderzenia z forhendu i bekhendu. 5. Gra pojedyncza.	1 1 1 1 1 Σ 5 h	<ul style="list-style-type: none"> • Kształtowanie koordynacji ruchowej poprzez opanowanie złożonych elementów technicznych. • Kształtowanie siły dynamicznej poprzez uderzenia piłki. • Kształtowanie wytrzymałości w trakcie gry. • Kształtowanie szybkości poprzez szybką wymianę piłek, szybkie przemieszczanie się na korcie 	<ul style="list-style-type: none"> • Walory rekreacyjne i zdrowotne tenisa ziemnego. • Osiągnięcia polskich zawodniczek i zawodników w tenisie ziemnym na arenie międzynarodowej. 	<ul style="list-style-type: none"> • Troska i dbałość o higienę osobistą, a także wygląd zewnętrzny. • Sumienność i rzetelność w wykonywaniu ćwiczeń. • Zasada fair-play w trakcie gry.
Cykl tematyczny: unihokej – miesiące I-VI				
1. Doskonalenie podań i przyjęć oraz prowadzenia piłki. 2. Nauka strzału na bramkę. 3. Nauka zwodów ciałem oraz kijem i piłką.	1 2 2 Σ 5 h	<ul style="list-style-type: none"> • Kształtowanie szybkości poprzez biegi na krótkich odcinkach z piłeczką i bez podczas których występują starty, zatrzymania, zwroty. • Kształtowanie koordynacji ruchowej podczas ćwiczeń z piłeczką. • Kształtowanie wytrzymałości za pomocą małych gier, a także gry uproszczonej. 	<ul style="list-style-type: none"> • Znajomość zasad postępowania w przypadku doznania urazu w trakcie ćwiczeń. • Walory rekreacyjne i zdrowotne unihokeja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Samokontrola poprawności wykonania zadania. • Współpraca w zespole dwójkowym i trójkowym. • Wytrwałość w dążeniu do celu.
Cykl tematyczny: aerobik – miesiące IX-I				
Nauka podstawowych kroków w aerobiku: 1. <i>Heel back</i> (ugięcie nogi w tył w <i>step out</i>), <i>V step</i> (krok po literze V), <i>A step</i> (krok po literze A). 2. Skoki na skakance do muzyki. 3. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu, ramion i nóg.	2 1 2 Σ 5 h	<ul style="list-style-type: none"> • Świadome sterowanie ruchem. • Przewidywanie zmiany sytuacji w przestrzeni. • Doskonalenie skoczności. • Kształtowanie siły mięśni brzucha, grzbietu, ramion i nóg. 	<ul style="list-style-type: none"> • Znajomość prawidłowej terminologii kroków aerobikowych. • Znajomość zasad BHP obowiązujących podczas zajęć aerobiku. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktywizacja pracy w zespołach. • Wyrabianie cech charakteru, odwagi i śmiałości. • Samodzielne doskonalenie sprawności fizycznej.
Cykl tematyczny: piłka nożna – miesiące IX-I oraz I-VII				
<p style="text-align: center;">I. TECHNIKA</p> <p>Nauka i doskonalenie</p> <p>A. Uderzenia piłki.</p> 1. Uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy z powietrza i półwoleja. 2. Uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem z powietrza i półwoleja. 3. Uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem z powietrza i półwoleja. 4. Uderzenie piłki prostym podbiciem z powietrza i półwoleja. 5. Uderzenie piłki głową boczną częścią czoła z miejsca i wyskoku. <p>B. Przyjęcia piłki.</p> <i>Piłki toczącej się</i> 6. Przyjęcie piłki zewnętrzną częścią stopy. <i>Piłki po odbiciu od podłoża</i>	2 2 2 2 2 1	<p>I. Kształtowanie szybkości:</p> <ul style="list-style-type: none"> – bieg w zmiennym tempie; – starty do piłki we fragmentach gry; – zwroty z szybkimi zmianami pozycji; – skipping; – sztafety wahadłowe; – sprinty na odcinkach 5, 10, 20 i 30 m; – starty z różnych pozycji; – gry i zabawy kształtujące szybkość. <p>II. Wytrzymałość:</p> <ul style="list-style-type: none"> – małe gry taktyczne; – gry szkolne uproszczone i właściwe oraz gry mistrzowskie; – biegi na dłuższych odcinkach; – gry i zabawy kształtujące wytrzy- 	<p>I. Bezpieczeństwo i Higiena Pracy podczas zajęć szkolnych i zawodów sportowych.</p> <p>II. Waga i znaczenie poszczególnych elementów techniczno-taktycznych w walce sportowej.</p> <p>III. Analiza techniki i taktyki w elementach nowopoznanych.</p> <p>IV. Zasady wszechstronnego przygotowania organizmu</p>	<p>I. Egzekwowanie zasad BHP.</p> <p>II. Eksponowanie osiągnięć uczniów.</p> <p>III. Kształtowanie odpowiedzialności za życie i zdrowie własne, kolegów i przeciwnika (gra fair-play).</p> <p>IV. Respektowanie przepisów gry.</p> <p>V. Rozwijanie zasad poszanowania sprzętu sportowego.</p> <p>V. Wyrabianie nawyku systematyczności oraz kształtowanie cech wolicjonalnych.</p>

7. Przyjęcie piłki klatką piersiową.	1	małość.	do wysiłku.	VI. WYROBIENIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI, SPRAWIEDLIWOŚCI ORAZ SZACUNKU DLA INNYCH OSÓB: NAUCZYCIELA, KOLEGÓW, PRZECIWNIKA I JEGO BARW KLUBOWYCH.
8. Przyjęcie piłki brzuchem. <i>Piłki z powietrza</i>	1		V. Ćwiczenia oraz gry i zabawy przydatne w kształtowaniu sprawności piłkarza.	
9. Przyjęcie piłki zewnętrznym podbiciem.	2	III. Siła:		
10. Przyjęcie piłki wewnętrznym podbiciem. <i>Piłki w powietrzu</i>	1	– ćwiczenia z pokonywaniem oporów własnego ciała;		
11. Przyjęcie piłki udem.	1	– uderzenia piłki na dużą odległość;		
12. Przyjęcie piłki klatką piersiową.	2	– uderzenia ze współpartnerem;	VI. Podstawowe zasady przeprowadzania rozgrzewki przed zajęciami, meczem, a także specjalistyczna rozgrzewka uwzględniająca pozycje zawodnicze na boisku.	VII. Godne reprezentowanie się w roli sędziego na zawodach wewnątrz klubowych i wewnątrz szkolnych.
C. Prowadzenie piłki. <i>Prowadzenie piłki po linii prostej, krzywej i łamanej</i>				
13. Prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy (doskonalenie).	1	IV. Moc:		VIII. Egzekwowanie zasad współpracy w zespole.
14. Prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem (doskonalenie).	1	– skoki i wieloskoki z użyciem przyrządów (np. płotków i gum oporujących);		IX. Motywowanie do systematycznego wysiłku (w trakcie zajęć) – kształtowanie wytrwałości.
15. Prowadzenie piłki prostym podbiciem (doskonalenie).	1	– wyskoki do piłki;		X. Motywowanie do sportowego trybu życia.
16. Prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem (doskonalenie).	1	– podskoki.	VII. Natężenie i ilość zajęć w procesie dojrzewania młodego adepta piłki nożnej.	XI. Kształtowanie umiejętnego zachowania się po rażeniu i po zwycięstwie.
D. Zwody w piące nożnej.		V. Koordynacja wzrokowo-ruchowa:		XII. Umiejętne stosowanie diety sportowca i czynnego wypoczynku.
17. Zwody przy uderzeniu piłki: a) zwodne uderzenie piłki głową – przyjęcie nogą.	1	– ćwiczenia techniczne z piłką;		XIII. Poszanowanie przeciwnika, decyzji sędziego oraz partnera z zespołu.
18. Zwody przy przyjęciach piłki: a) zwód przez przepuszczenie piłki.	1	– kształtowanie orientacji przestrzennej w ćwiczeniach techniczno-taktycznych w formie kompleksowej.	VIII. Pomoc przy sędziowaniu i organizacji zajęć.	XIV. Kultura kibicowania.
19. Zwody przy prowadzeniu dryblingu: a) zwód z zatrzymaniem piłki i prowadzeniem,	1		IX. Uczymy się organizacji turniejów piłki nożnej w hali i na boisku.	XV. Samoocena umiejętności piłkarskich i samokontrola wykonywania ćwiczeń w trakcie zajęć.
b) zwód przez minięcie piłką przeciwnika,	1	VI. Zwinność:	X. Wpływ gry w piłkę nożną na podtrzymanie wysokiej wydolności.	
c) zwód z przeniesieniem stopy nad piłką i uderzeniem piętą.	1	– zwinnościowe tory przeszkód;	XI. Pogłębienie znajomości przepisów gry w piłkę nożną na temat: – rzutów wolnych pośrednich i bezpośrednich;	
E. Gra ciałem.		– ćwiczenia techniczne z piłką w różnych pozycjach;	– zagrania piłki ręką;	
20. Technika gry ciałem. <i>w obronie:</i>	1	– gry i zabawy kształtujące zwinność;	– spalonego;	
a) blokowanie przeciwnika.	1	– obwody stacyjne;	– rzutu karnego;	
<i>w ataku:</i>		– łączenie ćwiczeń technicznych z akrobatycznymi.	– wymiarów boiska;	
b) atak bark w bark-doskonalenie.	2	VII. Gibkość:	– systemu rozgrywek;	
F. Drybling.		– ćwiczenia rozciągające aparat mięśniowy całego ciała z akcentem na mięśnie nóg;	– interpretacja gry faul.	
21. Drybling z zastosowaniem zwodów.	2	– ćwiczenia zwiększające ruchomość w stawach: <i>skokowym, kołanowymi, biodrowym.</i>	XII. Podstawowe wiadomości dotyczące klubów piłkarskich w środowisku lo-	
G. Odbieranie piłki.				
22. Odbieranie piłki w momencie przyjmowania przez przeciwnika.	1			
23. Odbieranie piłki po przyjęciu przez przeciwnika (wślizg).	1			
H. Uderzenia piłki na bramkę różnymi częściami ciała i w różnych sytuacjach.				
24. Uderzenie po dośrodkowaniu piłki z prawej strony boiska.	1			
25. Uderzenie po dośrodkowaniu piłki z le-	1			

wej strony boiska.				
26. Uderzenie w kontakcie z przeciwnikiem atakującym z przodu.	1			
27. Uderzenie w kontakcie z przeciwnikiem atakującym z boku.	1			
28. Uderzenie w kontakcie z przeciwnikiem atakującym z tyłu.	1			
29. Uderzenie głową po dośrodkowaniu piłki.	1			
30. Uderzenie głową w pojedynku z przeciwnikiem.				
31. Uderzenie głową ponad wybiegającym bramkarzem.	2			
32. Uderzenie po dryblingu.	2			
33. Uderzenie po obiegnięciu podającego.	2			
34. Uderzenie po dalekim wyjściu na pozycję.	2			
35. Uderzenie po krzyżowej zmianie miejsc.	2			
II. TAKTYKA				
1. Atakowania				
A. Indywidualne.				
36. Bez piłki:				
– wybieganie na pozycję.	1			
37. Z piłką:				
– przyjęcie piłki,	1			
– podanie piłki,	1			
– prowadzenie piłki,	1			
– drybling,	1			
– gra ciałem,	1			
– strzał,	1			
– ćwiczenia sytuacji 1 x 1, 1 x 2 i 2 x 3.	1			
B. Zespołowe.				
38. Atakowanie szybkie ze skróceniem pola gry.	2			
39. Atakowanie pozycyjne z wymiennością pozycji w poszczególnych formacjach.	2			
40. Przejście z ataku szybkiego do pozycyjnego (atak łączony – „szybko-pozycyjny”).	2			
C. Atakowanie w stałych fragmentach gry.				
a) rzuty wolne bezpośrednio:				
– rzuty wolne wykonywane z dalszych odległości,	1			
– rzut karny (doskonalenie),	1			
– rzut z rogu (doskonalenie);	1			
b) rzuty wolne pośrednie:	1			
– rzuty wolne wykonywane z dalszych odległości,	1			
– wrzut piłki z linii bocznej (doskonalenie),	1			
– rozpoczęcie gry,				
– wykop piłki od bramki,	1			
			kalnym i ogólnokrajowym.	
			XIII. Podstawowe wiadomości dotyczące reprezentacji kraju w piłce nożnej, historia i rozwój piłki nożnej, czasy teraźniejsze oraz wybitne sylwetki zawodników.	
			XIV. Poznajemy różnorodność systemów, stylów i szkół gry.	
			XV. Ugruntowanie podstawowych zasad sportowego trybu życia:	
			– higiena własnego ciała;	
			– wypoczynek czynny i bierny oraz odnowa biologiczna;	
			– wpływ używek na zdolności psychomotywacyjne (alkohol, nikotyna, narkotyki);	
			– higiena odżywiania przed i po wysiłku.	
			XVI. Zasady pomiaru podstawowych cech motorycznych.	
			XII. Zasady wykorzystania ćwiczeń uspokajających.	

– rzut sędziowski.	1			
2. Bronienia	1			
A. Indywidualne.				
41. Ustawianie się obrońcy – krycie ściśle i luźne.	1			
42. Wybijanie piłki bez wślizgu i wślizgiem.	1			
43. Odbieranie piłki przeciwnikowi.	1			
B. Zespołowe.	1			
44. Bronienie strefą (obrona strefowa, krycie strefą).	2			
45. Bronienie „każdy swego” (krycie „każdy swego”).	2			
46. Bronienie kombinowane (obrona kombinowana, mieszana).	2			
C. Bronienie w stałych fragmentach gry.				
a) Rzuty wolne bezpośrednie:				
– rzuty wolne wykonywane z dalszych odległości,	1			
– rzut karny (doskonalenie),	1			
– rzut z rogu (doskonalenie).	1			
b) Rzuty wolne pośrednie:	1			
– rzuty wolne wykonywane z dalszych odległości,	1			
– wrzut piłki z linii bocznej (doskonalenie),	1			
– rzut sędziowski.	1			
3. Gry pomocnicze i uproszczone w nauce taktyki				
47. Gry kombinowane.	3			
48. Gry na jedną bramkę.	4			
49. Gry na dwie bramki.	3			
50. Małe gry.	8			
III. ZAJĘCIA TEORETYCZNE				
51. Higiena żywienia.	2			
52. Konsekwencje stosowania dopingu.	1			
53. Urazy w sporcie i zapobieganie urazom.	1			
54. Negatywny wpływ używek na zdrowie.	1			
Σ 111 h (prak. – 106; teoret. 5)				

Cykl tematyczny: piłka siatkowa – miesiące z IX-I oraz I-VI				
1. Doskonalenie wystawienia piłki (atak plasowany i tenisowy).	1	• Kształtowanie szybkości poprzez dynamiczne dościa do piłki.	Nauka współpracy w zespole.	Współpraca w zespole.
2. Odbiór zagrywki sposobem oburącz dolnym i górnym.	1	• Kształtowanie siły poprzez wykonywanie mocnej zagrywki, a także wykonywanie wyskoków do piłki i pokonywanie oporów piłki.	Opanowanie podstawowej wiedzy w zakresie sędziowania.	Kontrola i ocena wykonania zadania przez współwyczącego.
3. Doskonalenie zagrywki tenisowej.	1			Samodzielne doskonalenie sprawności fizycznej.
4. Doskonalenie zastawienia pojedynczego.	1		Znajomość gestów sędziiego – powtórka, zmiana.	Pełnienie roli sędziiego – sprawiedliwe, obiektywne i bezstronne decyzje.
5. Nauka zastawienia zbiorowego.	2	• Kształtowanie koordynacji ruchowej poprzez szybkie zmiany pozycji w trakcie poruszania się po boisku.		
6. Doskonalenie techniki w małych grach 2 x 2 i 3 x 3.7. Ustawienie 6x6 – współpraca w zespole.	2			
	2			
	Σ 10 h			
Cykl tematyczny: piłka ręczna – miesiące z IX-I oraz I-VI				
1. Doskonalenie kozłowania.	1	• Kształtowanie szybkości poprzez wykonywanie startów do piłki.	• Zasada pracy w zespole, jak współdziałać aby odnieść sukces.	• Świadomość walorów rekreacyjnych i zdrowotnych sportowych gier zespołowych.
2. Doskonalenie gry bramkarza (obrona rękami i obrona nogami).	1	• Kształtowanie siły poprzez wykonywanie podań i rzutów.		• Kształtowanie aktywnej postawy na zajęciach.
3. Nauka ataku szybkiego według zasad.	2	• Kształtowanie wytrzymałości poprzez rozgrywanie małych gier, a także gier szkolnych i właściwych.	• Poznanie zasad ataku szybkiego i pozycyjnego.	• Pełnienie roli sędziiego – sprawiedliwe, obiektywne i bezstronne decyzje.
4. Nauka ataku pozycyjnego według zasad.	2		• Uczeń zna regionalne kluby piłki ręcznej.	• Współdziałanie z partnerem.
5. Nauka obrony zespołowej „strefowej”.	2			
6. Doskonalenie techniki i taktyki w grze szkolnej.	1	• Kształtowanie koordynacji ruchowej w trakcie kozłowania piłki wykonywania zwodów.		
7. Doskonalenie techniki i taktyki w grze właściwej.	1			
	Σ 10 h			
Cykl tematyczny: koszykówka – miesiące z IX-I oraz I-VI				
1. Doskonalenie rzutów z miejsca, po kozłowaniu, z biegu i z wyskoku.	1	• Kształtowanie koordynacji ruchowej w trakcie wykonywania elementów technicznych i zdolności ich łączenia.	• Poznanie terminu siły, mocy i szybkości.	• Aktywizacja pracy w zespołach.
2. Doskonalenie obrony „każdy swego”, pressing na całym boisku.	1	• Kształtowanie wytrzymałości poprzez rozgrywanie małych gier, a także gier szkolnych i uproszczonych.	• Opanowanie podstawowej wiedzy w zakresie sędziowania.	• Samodzielne doskonalenie sprawności fizycznej.
3. Nauka ataku szybkiego.	2		• Walory rekreacyjne i zdrowotne piłki siatkowej.	• Uczeń rozumie potrzebę dbania o poziom sprawności fizycznej.
4. Nauka ataku pozycyjnego.	2	• Kształtowanie siły ramion poprzez wykonywanie ćwiczeń z piłką.		• Uczeń walczy uczciwie i nie osiąga zwycięstwa za wszelką cenę.
5. Nauka obrony zespołowej „krycie strefą”.	2	• Kształtowanie szybkości poprzez wykonywanie startów do piłki.		• Uczeń czyni starania w celu pomocy słabszym w swoim zespole.
6. Doskonalenie poznanych elementów w grze szkolnej.	2			
	Σ 10 h			

Tabela 8. Treści programowe dla klasy III gimnazjum (godzina lekcyjna = 45 minut)

KLASA III GIMNAZJUM				
Umiejętności	Liczba godzin	Motoryczność	Wiadomości	Akcent wychowawczy
Cykl tematyczny: lekkoatletyka – miesiące IX-I oraz I-VI				
1. Nauka trójskoku i wieloskoków (pięcioskok i dziesięcioskok).	2	Kształtowanie sprawności motorycznych Szybkość: biegi w zmiennym tempie, skipingi, sprinty na różnorodnych odcinkach. Wytrzymałość: biegi na dłuższych odcinkach. Moc: skok w dal, trójskok skok wzwyż. Siła: ćwiczenia z akcentem na siłę w obwodzie stacyjnym, rzut oszczepem.	<ul style="list-style-type: none"> • Poznanie terminów związanych z rodzajami biegów. • Dostosowanie stroju do uprawianej konkurencji. • Znaczenie lekkoatletyki w rozwoju piłkarza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Korzyści wynikające z dbałość o kondycję. • Rozwijanie umiejętności rozłożenia sił w trakcie biegu długodystansowego. • Zasady zachowania się w terenie. • Umiejętność przewyższania własnych słabości.
2. Doskonalenie techniki biegowej, slipingu, startu niskiego i wysokiego.	2			
3. Biegi przelajowe i ćwiczenia terenowe z elementami ćwiczeń kształtującymi gibkość.	2			
4. Nauka skoku wzwyż techniką „flop”.	2			
5. Doskonalenie skoku w dal techniką piersiową.	2			
6. Tory przeszkód rozwijające zdolności koordynacyjno-kondycyjne.	2			
7. Obwód stacyjny z akcentem na siłę mięśni poszczególnych części ciała.	1			
8. Doskonalenie rzutu piłeczką palantową.	2h			
	Σ 15 h			
Cykl tematyczny: gimnastyka – miesiące IX-I oraz I-VI				
1. Doskonalenie przewrotów łączonych z różnych pozycji wyjściowych do różnych pozycji końcowych.	2h	Doskonalenie skoczności mocy i koordynacji ruchowej. Kształtowanie siły mięśni ramion i nóg oraz brzucha obręczy barkowej.	<ul style="list-style-type: none"> • Pozyskiwanie wiedzy na temat znaczenia i celu wykonywania ćwiczeń. • Znajomość terminologii ćw. gimnastycznych. 	<ul style="list-style-type: none"> • Troska o bezpieczeństwo własne i kolegów poprzez stosowanie samoasekuracji i asekuracji. • Pomoc słabszym kolegom. • Kształtowanie odwagi i dyscypliny.
2. Doskonalenie stania na ramionach.	2h			
3. Doskonalenie przerzutu bokiem.	1h			
4. Nauka skoku przez kozła wzduż.	2h			
5. Nauka wolnych układów gimnastycznych.	4h			
6. Nauka skoku wzduż skrzyni.	2h			
7. Wymyk i odmyk na drążku.	2h			
	Σ 15 h			
Cykl tematyczny: tenis stołowy – miesiące I-VI				
1. Nauczanie lobowanej obrony.	1h	<ul style="list-style-type: none"> • Kształtowanie wytrzymałości w trakcie gry. • Kształtowanie szybkości poprzez szybkie wymiany piłeczek, szybkie przemieszczanie się w polu gry oraz szybkie zmiany sytuacji. • Kształtowanie koordynacji ruchowej poprzez opanowanie różnych elementów ruchowych i zdolności ich łączenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Walory rekreacyjne i zdrowotne tenisa stołowego. • Zasady gry honorowej np. w momencie spornej piłki punkt należy oddać przeciwnikowi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sukces i porażka jako motywacja do zwiększenia wysiłku. • Pełnienie roli sędziego – sprawiedliwe, obiektywne i bezstronne decyzje. • Zasada fair-play w trakcie gry.
2. Nauczanie skrótu i półwoleja.	1h			
3. Turniej gry pojedynczej.	3h			
	Σ 5 h			

Cykl tematyczny: tenis ziemny – miesiące IX-I				
1. Doskonalenie podania (serwisu). 2. Gra pojedyncza 3. Gra podwójna.	1h 2h 2h Σ 5 h	<ul style="list-style-type: none"> • Kształtowanie wytrzymałości w trakcie gry. • Kształtowanie szybkości poprzez szybką wymianę piłek, szybkie przemieszczanie się na korcie. • Kształtowanie siły dynamicznej poprzez uderzenia piłki. • Kształtowanie koordynacji ruchowej poprzez opanowanie złożonych elementów technicznych. 	<ul style="list-style-type: none"> • Przygotowanie organizmu do wysiłku – zestaw ćwiczeń rozgrzewających przed zajęciami z tenisa ziemnego. • Istota dokładności i precyzji ruchów. 	<ul style="list-style-type: none"> • Troska o bezpieczeństwo swoje i współwiczających w trakcie wykonywania ćwiczeń ruchowych. • Ambicja i chęć walki o zwycięstwo. • Podporządkowanie się werdyktom sędziego.
Cykl tematyczny: unihokej – miesiące I-VI				
1. Doskonalenie zwodów oraz strzału na bramkę. 2. Taktyka gry w unihokeja: – nauka ataku szybkiego; – nauka ataku pozycyjnego.	1h 2h 2h Σ 5 h	<ul style="list-style-type: none"> • Kształtowanie koordynacji ruchowej podczas ćwiczeń z piłeczką. • Kształtowanie szybkości poprzez biegi na krótkich odcinkach z piłeczką i bez podczas których występują starty, zatrzymania, zwroty. • Kształtowanie wytrzymałości za pomocą małych gier, a także gry uproszczonej. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zasady postępowania w trakcie rozgrywania ataku szybkiego. • Zasady postępowania w trakcie rozgrywania ataku pozycyjnego. • Zasady współpracy w zespole, sposoby porozumiewania się i komunikacji. 	<ul style="list-style-type: none"> • Współpraca w zespole cztero i pięciosobowym. • Podporządkowanie się określonym regułom w celu uzyskania wyniku. • W czasie ćwiczeń zwraca uwagę na możliwości innych współwiczających.
Cykl tematyczny: aerobik – miesiące IX-I				
Nauka podstawowych kroków w aerobiku: 1. <i>Knee up</i> (uniesienie kolana do góry w <i>step out</i>) 2. <i>Grape vine</i> (krok skrzyżny) 3. „Pajacyki”	2 2 1 Σ 10 h	<ul style="list-style-type: none"> • Doskonalenie skoczności. • Doskonalenie gibkości i płynności ruchów. • Doskonalenie zwinności i koordynacji ruchowej. 	<ul style="list-style-type: none"> • Znajomość prawidłowej terminologii kroków aerobikowych. • Poznanie definicji statycznej i dynamicznej pracy mięśni. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktywizowanie do uprawiania form aktywności fizycznej zgodnej z własnymi predyspozycjami. • Samodzielne doskonalenie sprawności fizycznej. • Kształtowanie nawyku samousprawnienia.
Cykl tematyczny: piłka nożna – miesiące IX-I oraz I-VII				
I. TECHNIKA Nauka i doskonalenie A. Uderzenia piłki: 1. Uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy z podłoża, z powietrza i półwoleja (doskonalenie). 2. Uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem z podłoża, z powietrza i półwoleja (doskonalenie). 3. Uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem z podłoża, z powietrza i półwoleja (doskonalenie). 4. Uderzenie piłki prostym podbiciem z podłoża, z powietrza i półwoleja (doskonalenie). 5. Uderzenie piłki głową środkową częścią	1 1 1 1 1	I. Kształtowanie szybkości: – bieg w zmiennym tempie; – starty do piłki we fragmentach gry; – zwroty z szybkimi zmianami pozycji; – skiping; – sztafety wahadłowe; – sprinty na odcinkach 5, 10, 20 i 30 m; – starty z różnych pozycji; – gry i zabawy kształtujące szybkość. II. Wytrzymałość: – małe gry taktyczne; – gry szkolne uproszczone i właści-	I. Bezpieczeństwo i Higiena Pracy podczas zajęć szkolnych i zawodów sportowych. II. Waga i znaczenie poszczególnych elementów techniczno-taktycznych w walce sportowej. III. Analiza techniki i taktyki w elementach nowopoznanych. IV. Zasady wszechstronnego przygo-	I. Egzekwowanie zasad BHP. II. Ekspozowanie osiągnięć uczniów. III. Kształtowanie odpowiedzialności za życie i zdrowie własne, kolegów i przeciwnika (gra fair-play). IV. Respektowanie przepisów gry. V. Rozwijanie zasad poszanowania sprzętu sportowego. V. WYROBIENIE nawyku systematyczności oraz kształtowanie cech wolicjonalnych. VI. WYROBIENIE poczucia wła-

c) zwód przez przepuszczenie piłki (doskonalenie),	1		ogólnokrajowym.
23. Zwody przy prowadzeniu dryblingu:			XIII. Podstawowe wiadomości dotyczące reprezentacji kraju w piłce nożnej, historia i rozwój piłki nożnej, czasy teraźniejsze oraz wybitne sylwetki zawodników.
a) zwód pojedynczy (doskonalenie),	1		
b) zwód podwójny (doskonalenie),	1		
c) zwód z zatrzymaniem piłki podszwają (doskonalenie),	1		XIV. Poznajemy różnorodność systemów, stylów i szkół gry.
d) zwód z przeniesieniem stopy nad piłką (doskonalenie),	1		XV. Ugruntowanie podstawowych zasad sportowego trybu życia:
e) zwód z obrotem (doskonalenie),	1		– higiena własnego ciała;
f) zwód z zatrzymaniem piłki i prowadzeniem (doskonalenie),	1		– wypoczynek czynny i bierny oraz odnowa biologiczna;
g) zwód przez minięcie piłką przeciwnika (doskonalenie).	1		– wpływ używek na zdolności psychomotorywacyjne (alkohol, nikotyna, narkotyki);
E. Gra ciałem:			– higiena odżywiania przed i po wysiłku.
24. Technika gry ciałem w obronie:			XVI. Zasady pomiaru podstawowych cech motorycznych.
a) zasłanianie piłki,	1		XII. Zasady wykorzystania ćwiczeń uspokajających.
b) blokowanie przeciwnika;	1		
w ataku:			
c) atak bark w bark.	1		
F. Drybling:			
25. Drybling z zastosowaniem gry ciałem (doskonalenie).	2		
26. Drybling z zastosowaniem zwodów (doskonalenie).	2		
G. Odbieranie piłki.			
27. Odbieranie piłki przez wyprzedzenie przeciwnika (doskonalenie).	1		
28. Odbieranie piłki w momencie przyjmowania przez przeciwnika (doskonalenie).	1		
29. Odbieranie piłki po przyjęciu przez przeciwnika (wślizg) – (doskonalenie).	1		
H. Uderzenia piłki na bramkę różnymi częściami ciała i w różnych sytuacjach.			
30. Doskonalenie wybranych sytuacji z klas I i II oraz kombinacje w przewadze atakujących.	3		
II. TAKTYKA			
1. ATAKOWANIA.			
A. Indywidualnie			
31. Bez piłki.	1		
32. Z piłką.	1		
B. Zespołowo			
33. Atakowanie szybkie zorganizowane.	2		
34. Atakowanie pozycyjne.	2		
35. Przejście z ataku szybkiego do pozycyjnego (atak łączony – „szybko-pozycyjny” – doskonalenie).	2		

36. Przejście z ataku pozycyjnego do szybkiego (atak łączony – „pozycyjno-szybki”).	2			
C. Akcje i kombinacje w atakowaniu				
37. Wybieganie na pozycję.	1			
38. Podania piłki bez zmiany miejsc i ze zmianą miejsc.	1			
39. Kombinacje ofensywne skrzydłami.	2			
40. Kombinacje ofensywne środkiem boiska.	2			
D. Atakowanie w stałych fragmentach gry.				
a) Rzuty wolne bezpośrednie:				
– rzuty wolne blisko bramki przeciwnika (doskonalenie),	1			
– rzuty wolne wykonywane z dalszych odległości,	1			
– rzut karny (doskonalenie),	1			
– rzut z rogu (doskonalenie).	1			
b) Rzuty wolne pośrednie:				
– rzuty wolne blisko bramki przeciwnika (doskonalenie),	1			
– rzuty wolne wykonywane z dalszych odległości (doskonalenie),	1			
– wrzut piłki z linii bocznej (doskonalenie).	1			
2. Bronienia				
A. Indywidualne				
41. Ustawianie się obrońcy – krycie ściste i luźne (doskonalenie).	1			
42. Wybijanie piłki bez wślizgu i wślizgiem (doskonalenie).	1			
43. Odbieranie piłki przeciwnikowi (doskonalenie).	1			
B. Zespołowe				
44. Bronienie strefą (obrona strefowa, krycie strefą).	2			
45. Bronienie „każdy swego”(krycie „każdy swego”).	2			
46. Bronienie kombinowane (obrona kombinowana, mieszana).	2			
C. Bronienie w stałych fragmentach gry				
a) Rzuty wolne bezpośrednie:				
– rzuty wolne blisko bramki przeciwnika,	1			
– rzuty wolne wykonywane z dalszych odległości (doskonalenie),	1			
– rzut karny (doskonalenie),	1			
– rzut z rogu (doskonalenie).	1			
b) Rzuty wolne pośrednie:				
– rzuty wolne blisko bramki przeciwnika (doskonalenie),	1			
– rzuty wolne wykonywane z dalszych odległości (doskonalenie),	1			

– wrzut piłki z linii bocznej (doskonalenie).	1			
3. Gry pomocnicze i uproszczone w nauce taktyki.				
47. Gry kombinowane.	5			
48. Gry na jedną bramkę.	5			
49. Gry na dwie bramki.	6			
50. Małe gry.	7			
III. ZAJĘCIA TEORETYCZNE				
1. Przepisy gry i ich wykorzystanie w grze.	1			
2. Regeneracja sił.	1			
3. Analiza gry własnej oraz zespołu na podstawie zapisu wideo.	3			
	Σ 10			
Cykl tematyczny: piłka siatkowa – miesiące z IX-I oraz I-VI				
1. Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w postawie wysokiej i niskiej.	1	• Kształtowanie koordynacji wzrokowo – ruchowej, równowagi i orientacji przestrzennej.	• Poznajemy rodzaje systemów rozgrywek.	• Radzenie sobie ze stresem w trakcie zawodów.
2. Nauka omijania rąk blokujących: kiwnięcie, plasowanie, atak po prostej i po skosie.	2	• Kształtowanie siły poprzez wykonywanie mocnej zagrywki, a także wykonywanie wyskoków do piłki i pokonywanie oporów piłki.	• Znajomość roli libero w zespole.	• Przestrzeganie zasad fair play.
3. Nauka gry w obronie (przyjęcie zagrywki i wystawienie piłki).	2	• Kształtowanie szybkości poprzez dynamiczne dośnięcia do piłki.	• Rola piłki siatkowej w doskonaleniu umiejętności piłkarskich.	• Podporządkowanie się regułom działania w zespole.
4. Nauka kierowania piłki w określone miejsca boiska we fragmentach gry.	2	• Kształtowanie koordynacji ruchowej poprzez szybkie zmiany pozycji w trakcie poruszania się po boisku.	• Walory rekreacyjne i zdrowotne piłki siatkowej.	• Wykorzystywanie własnych predyspozycji fizycznych do wykonywania określonych zadań na boisku.
5. Doskonalenie techniki w małych grach 2 x 2 i 3 x 3.	1			
6. Gra właściwa – zastosowanie poznanych elementów w grze.	2			
	Σ 10 h			
Cykl tematyczny: piłka ręczna – miesiące z IX-I oraz I-VI				
1. Doskonalenie techniki: rzutów, podań i chwytów, kozłowania.	2	• Kształtowanie siły poprzez wykonywanie podań i rzutów.	• Poznanie pojęcia i zasad obrony „kombinowanej”.	• Aktywizowanie do uprawiania form aktywności fizycznej zgodnej z własnymi predyspozycjami.
2. Doskonalenie taktyki: obrony „strefowej”, ataku szybkiego, ataku pozycyjnego.	3	• Kształtowanie wytrzymałości poprzez rozgrywanie małych gier, a także gier szkolnych i właściwych.	• Poznajemy rodzaje systemów rozgrywek.	• Rozwijanie odwagi i samodyscypliny.
3. Nauka obrony zespołowej „kombinowanej”.	2	• Kształtowanie koordynacji ruchowej w trakcie kozłowania piłki wykonywania zwodów.	• Uczniowie znają historyczne osiągnięcia piłkarzy ręcznych.	• Samokontrola poprawności wykonania zadania.
4. Gra właściwa – zastosowanie poznanych elementów w grze.	3	• Kształtowanie szybkości poprzez wykonywanie startów do piłki.		
	Σ 10 h			
Cykl tematyczny: koszykówka – miesiące z IX-I oraz I-VI				
1. Doskonalenie techniki: rzutów, podań i chwytów, kozłowania.	2h	• Kształtowanie wytrzymałości poprzez rozgrywanie małych gier, a także gier szkolnych i uproszczonych.	• Pozyskanie wiedzy na temat rzutów sytuacyjnych.	• Aktywizowanie do uprawiania form aktywności fizycznej zgodnej z własnymi predyspozycjami.
2. Doskonalenie taktyki: obrony „krycie strefą”, ataku szybkiego, ataku pozycyjnego.	3h	• Kształtowanie siły ramion poprzez wykonywanie ćwiczeń z piłką.	• Pozyskanie wiedzy w zakresie przeciwdziałania atakowi szybkiemu.	• Uczniowie są wytrwali w dążeniu do celu.
3. Nauka obrony przeciwko szybkiemu atakowi.	1h	• Kształtowanie szybkości dzięki sprintom do piłki.	• Uczniowie znają regionalne kluby koszykarskie.	• Kultura kibicowania podczas rozgrywek koszykówki.
4. Gra właściwa – zastosowanie poznanych elementów w grze.	4h	• Kształtowanie koordynacji ruchowej w trakcie wykonywania elementów technicznych i zdolności ich łączenia.		• Podporządkowuje się ustalonym regułom działania.
	Σ 10 h			

