

KLASA I
ROZKŁAD MATERIAŁU Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO OPRACOWANY DLA LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO
NA PODSTAWIE PROGRAMU NR DKW-4014-88/01, DKOS-4015-235/02

DZIAŁ PROGRAMU	TEMAT		GODZINY	DZIAŁ PROGRAMU	TEMAT		GODZINY		
LEKKOATLETYKA	1.	Start niski i bieg na 60 m, skeepy ABC	E1 E2	LEKKOATLETYKA	1.	Testy sprawdzające poziom cech motorycznych: siła, szybkość, skoczność,	E1 E2	3	
	2.	Biegi sztafetowe (zmiana pałeczki sztafetowej)			3	2.	Testy sprawdzające poziom cech motorycznych: gibkość, koordynacja ruchowa, wytrzymałość		3
	3.	Odbicie jednonóż i lądowanie obunóż do skoku w dal			3	3.	Testy sprawdzające poziom cech motorycznych: wytrzymałość		3
	4.	Skok wzwyż techniką naturalną			3	4.	Określenie przez ucznia reakcji własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.	E1	2
	5.	Przepisy poszczególnych konkurencji			1	6.	Diagnoza: wskazanie przez ucznia mocnych i słabych stron swojej sprawności fizycznej	E2	2
GIMNASTYKA	1.	Ćwiczenia kształtujące ramion, nóg, tułowia	E1 E2	GIMNASTYKA	7.	Stanie na rękach przy drabince	E1 E2	2	
	2.	Chód po przyrządach równoważnych			2	8.	Przerzut bokiem		2
	3.	Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego			3	9.	Samoasekuracja i samokontrola w czasie ćwiczeń		2
	4.	Przewrót w tył z przysiadu do przysiadu podpartego			3	10.	Wspinanie się po linie		2
	5.	Lotny przewrót w przód			2	11.	Ćwiczenia kształtujące sprawność motoryczną ogólną: siła, szybkość, wytrzymałość, moc, gibkość, koordynacja ruchowa.		10
	6.	Przewrót w tył o nogach prostych			2	12.	Ćwiczenia kształtujące, korygujące niedoskonałości postawy ciała.	E7	10

DZIAŁ PROGRAMU			GODZINY	DZIAŁ PROGRAMU		GODZINY
PIŁKA SIATKOWA	1. Gry i zabawy doskonalące koordynację ruchowo-wzrokowo-słuchową; postawa siatkarska, poruszanie się krokiem odstawno- dostawnym w różnych kierunkach	E1 E2 E3	4	PIŁKA SIATKOWA	1. Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ze zmianą kierunku	5
	2. Odbicie piłki sposobem górnym	EDUKACJA ZDROWOTNA	5		2. Podanie, przyjęcie, prowadzenie piłki prawą i lewą nogą zakończone strzałem na bramkę	5
	3. Odbicie piłki sposobem dolnym		5		3. Strzały na bramkę prawą i lewą nogą ze stałych fragmentów gry	5
	4. Zagrywka sposobem dolnym		5		4. Turnieje klasowe, gra szkolna, gra właściwa	5
	5. Turnieje klasowe, gra szkolna, gra właściwa		5			
PIŁKA KOSZYKOWA	1. Postawa koszykarska w ataku i w obronie, poruszanie się po boisku w ataku i w obronie, kozłowanie piłki w dowolnym kierunku i tempie, prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu	E1 E2	3	UNIHOOC	1. Poruszanie się po boisku, przyjmowanie prawidłowej postawy ciała w ataku i w obronie	1
	2. Podania i chwyt oburącz przed klatką piersiową, jednorącz w miejscu i ruchu		5		2. Prowadzenie piłki w dowolnym tempie i kierunku	1
	3. Rzut do kosza z miejsca		5		3. Podanie i przyjęcie piłki w miejscu	1
	4. Kozłowanie piłki w kontakcie z obrońcą, obrona „każdy swego”		5		4. Turnieje klasowe, gra szkolna, gra właściwa	3
	5. Prowadzenie piłki w 2 i 3 zakończone rzutem, zbiórka piłki z tablicy, szybki atak		4			
	6. Turnieje klasowe, gra szkolna, gra właściwa		3			
WIEDZA TEORETYCZNA	1. Znajomość przepisów wybranych dyscyplin sportowych.	E3	1	REKREACJA RUCHOWA	1. Obsługa maszyn treningowych na siłowni oraz ich właściwe wykorzystanie	3
	2. Sędziowanie w wybranych dyscyplinach sportowych.		1		2. Zasady asekuracji i pomocy przy wykonywaniu ćwiczeń na siłowni	3
	3. Wiadomości o wydarzeniach sportowych w Polsce i na świecie.		1		3. Zasady stosowania obciążeń i dozowania ćwiczeń na siłowni	3
			4. Gry terenowe ,rugby, kwadrant, ringo, tenis stołowy, badminton jako gry rekreacyjne		E12	4
					5. Zajęcia rekreacyjne według własnej inwencji.	

KLASA II
ROZKŁAD MATERIAŁU Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO OPRACOWANY DLA LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO

DZIAŁ PROGRAMU	TEMAT	GODZINY	DZIAŁ PROGRAMU	TEMAT	GODZINY	
LEKKOATLETYKA	1. Gry i zabawy z pokonywaniem naturalnych przeszkód	E12	WIEDZA TEORETYCZNA	1. Znajomość przepisów wybranych dyscyplin sportowych.	1	
	2. Marszobieg w dowolnym tempie na dystansie 2000 m.	E12		2. Sędziowanie w wybranych dyscyplinach sportowych.	E4	1
	3. Przekazywanie pałeczki sztafetowej			3. Wiadomości o wydarzeniach sportowych w Polsce i na świecie.		1
	4. Skok wzwyż techniką fłop			4. Kultura fizyczna, wychowanie fizyczne w moim życiu.	E12	1
	5. Skok w dal techniką naturalną i biegową					
GIMNASTYKA	1. Ćwiczenia kształtujące sprawność motoryczną ogólną: siła, szybkość, wytrzymałość, moc, gibkość, koordynacja ruchowa.	E1 E2	PIŁKA SIATKOWA	1. Gry i zabawy w niskich pozycjach wyjściowych	E1 E2	2
	2. Stanie na rękach przy drabince			2. Odbicia piłki sposobem górnym		5
	3. Przerzut bokiem			3. Odbicia piłki sposobem dolnym		5
	4. Skok kuczny przez skrzynię (4 części)			4. Zagrywka sposobem górnym		5
	5. Stanie na głowie			5. Przyjęcie piłki z zagrywki		5
	6. Lotny przewrót w przód			6. Rozegranie piłki w przód i w tył		5
	7. Przewrót w tył o nogach prostych			7. Zastawianie piłki		5
	8. Piramidy gimnastyczne			8. Gra na siatce (kiwnięcia, plasy)		5
	9. Układ ćwiczeń wolnych, tor przeszkód.			9. Gra na siatce - zbiecie		5
	10. Ćwiczenia kształtujące, korygujące niedoskonałości postawy ciała.	E8			10. Małe gry 2x2, 3x3	
			11. Turnieje klasowe, gra szkolna, gra właściwa		6	

**NA
PODSTAWIE
PROGRAMU
NR DKW-
4014-
88/01,
DKOS-4015-
235/02**

DZIAŁ PROGRAMU	TEMAT	EDUKACJA ZDROWOTNA		DZIAŁ PROGRAMU	TEMAT	EDUKACJA ZDROWOTNA	
		EDUKACJA ZDROWOTNA	GODZINY			EDUKACJA ZDROWOTNA	GODZINY
PIŁKA KOSZYKOWA	1. Prowadzenie piłki w 2 i 3 zakończone rzutem 2. Zatrzymanie na I, II tempo zakończone rzutem	E1 E2	4 4	UNIHOCEJ	1. Prowadzenie piłki w określonym kierunku i tempie i kierunku	E1 E2	1
	3. Taktyka przeprowadzania szybkiego ataku		4		2. Podanie i przyjęcie piłki w miejscu i w ruchu		1
	4. Rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu		4		3. Rozgrywanie piłki w zespole dwójkowym		1
	5. Rzut do kosza z biegu		4		4. Turnieje klasowe, gra szkolna, gra właściwa		3
	6. Elementy taktyki gry dwójkowej – zasłona, ścięcie, ominięcie		4				
	7. Zasady rozgrywania ataku pozycyjnego 8. turnieje klasowe, gra szkolna, gra właściwa		4 4				
PIŁKA NOŻNA	1. Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ze zmianą kierunku	E1 E2	4	REKREACJA RUCHOWA	1. Metoda stacyjna w treningu cech motorycznych.	E1 E2	1
	2. Przyjęcie, prowadzenie piłki prawą i lewą nogą zakończone strzałem na bramkę z dystansu		4		2. Ćwiczenia poprawiające siłę statyczną		1
	3. Uderzenie i przyjęcie piłki prawą i lewą nogą		4		3. Ćwiczenia poprawiające siłę dynamiczną		3
	4. Turnieje klasowe, gra szkolna, gra właściwa		4		4. Rugby, kwadrant, ringo, tenis stołowy, badminton jako gry rekreacyjne		4
					5. Zajęcia rekreacyjne według własnej inwencji		6

KLASA III
ROZKŁAD MATERIAŁU Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO OPRACOWANY DLA LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO
NA PODSTAWIE PROGRAMU NR DKW-4014-88/01, DKOS-4015-235/02

DZIAŁ PROGRAMU	TEMA	EDUKACJA ZDROWOTNA	GODZINY	DZIAŁ PROGRAMU	TEMA	EDUKACJA ZDROWOTNA	GODZINY
PIŁKA NOŻNA ATLETYKA	1. Kształtowanie wytrzymałości w Małej Zabawie Biegowej/Marszbiegi i biegi przełajowe	E1 E2	2	UNIKOR KOSZYKOWA	1. Poruszanie się po boisku w ataku i w obronie	E1 E2	2
	2. Atletyka terenowa z wykorzystaniem naturalnych form terenowych. Wycieczki piesze		2		2. Kozłowanie piłki w dowolnym kierunku i tempie prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu		4
	3. Pchnięcie kulą		2				
PIŁKA NOŻNA	4. Przekazywanie pałeczki sztafetowej w biegu	E1 E2	2	UNIKOR KOSZYKOWA	3. Rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu i z biegu	E1 E2	4
	1. Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ze zmienną kierunkowością		2		1. Prowadzenie piłki w określonym kierunku tempie i kierunku		4
	5. Skok wzwyż techniką fłop		2				
	2. skok w dal techniką naturalną i biegową	6	3		5. Rozegranie przewagi 3x2 i 2x1		4
	2. Przyjęcie, prowadzenie piłki prawą i lewą nogą zakończone strzałem na bramkę z dystansu		3		2. Podanie, przyjęcie piłki w miejscu i w ruchu		4
3. Uderzenie w piłkę przy pomocy prawej i lewej nogi		3	7. Turnieje klasowe, gra szkolna, gra właściwa		4		
4. sprawdzamy zdolności koordynacyjno-kondycyjne – próba szybkości, próba siły mm. brzucha		3	3. Rozgrywanie piłki w zespole dwójkowym		1		
5. sprawdzamy zdolności koordynacyjno-kondycyjne – próba mocy, próba wytrzymałości		3					
4 Turnieje klasowe, gra szkolna, gra właściwa		2	4 Turnieje klasowe, gra szkolna, gra właściwa		3		
WIEDZA TEORETYCZNA	1. Przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych		2	REKREACJA SIĄGOWA	1. Ćwiczenia poprawiające siłę statyczną i dynamiczną.	E1 E2	3
	2. 1. Znajomość przepisów w wybranych dyscyplinach sportowych. Stanie na rękach przy drabince, przelaz bokiem, stanie na głowie	E1, E2	2		1. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym		3
	3. Układ ćwiczeń wolnych z wykorzystaniem poznanych elementów gimnastycznych	E4	1		2. Zagrywka sposobem górnym – „kierowana”		3
	4. Wymyk i odmyk na drążku niskim		2		2. Rugby, kwadrant, ringo, tenis stołowy, badminton jako gry rekreacyjne		3
	5. Skok przez skrzynie		2		4. Gra na siatce (kiwnięcie, plas)		3
	6. 3. Wiadomości o wydarzeniach sportowych w Polsce i na świecie		2		3. Zajęcia rekreacyjne według własnej inwencji, pomysłu.		6
	7. Ćwiczenia kształtujące sprawność motoryczną ogólną: siła, szybkość, wytrzymałość, moc, gibkość, koordynacja		10		6. Gra na siatce – zbicie		3
	4. Jak mogę współdziałać z innymi ludźmi, organizacjami, ruchem	E10 E11	2		6. Doskonalenie poznanych elementów technicznych w grze właściwej		3
	8. Ćwiczenia kształtujące, korygujące indywidualne możliwości postawy ciała.		10		7. Sprawdzenie umiejętności technicznych w grze właściwej		3
	5. Jak dbam o moje zdrowie fizyczne i psychiczne.	E12	2		8. Turnieje klasowe, gra szkolna, gra właściwa		3

Edukacja zdrowotna – uczeń:

1. Wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości.
2. Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi.
3. Omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne.
4. Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą w celu zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.

5. Wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką.
6. Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem.
7. Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.
8. Wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pacjenta.
9. Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych (np. żyjących z HIV/AIDS).
10. Planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, w domu lub w społeczności lokalnej.
11. Omawia, na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia.
12. Wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu.