

**Maciej Brajewski  
Mariusz Łopuszański**

**Liceum Ogólnokształcące w Lesku**

## **Plan wynikowy**

**na bazie programu wychowania fizycznego „Od zabawy do sportu i rekreacji”.  
Numer dopuszczenia DKW-4011-88/01**

# PLAN WYNIKOWY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Cykle tematyczne	Lp.	Temat	Wymagania	
			Podstawowe	ponadpodstawowe
<b>Lekko- atletyka</b> 16 godz.	1.	Bieg na dystansie 100 m ze startu niskiego.	- start wysoki technika startu wysokiego	- start wysoki (technika startu wysokiego, umiejętność rozkładania sił na dystansie – ocena),
	2.	Bieg w terenie ok. 2000 m.		
	3.	Taktyka i technika biegu średniego.	- start niski technika startu niskiego,	- start niski (technika startu niskiego, biegu na dystansie, mijanie mety – ocena),
	4.	Bieg przez płotki, rytm biegowy.		
	5.	Pchnięcie kulą z miejsca i z doślizgu.	- skok w dal techniką naturalną (rozmierzenie rozbiegu),	- skok w dal (technika skoku w dal – ocena),
	6.	Rzut dyskiem z miejsca.		
	7.	Test sprawności fizycznej Z. Chromińskiego	- pchnięcie kulą z miejsca z ustawienia bokiem (przyjęcie pozycji wyrzutnej – ocena).	- pchnięcie kulą z miejsca z ustawienia bokiem (technika pchnięcia – ocena).
	8.	Marszobieg terenowy 2000 m.		
	9.	Skok wzwyż techniką flop	- test prof. Z. Chromińskiego (60 m, 600 m dz., 1000 m chł., p. lek. 3 kg.).	- test prof. Z. Chromińskiego. (60 m, 600 m dz., 1000 m chł., p. lek. 3 kg.).
	10.	Skok w dal techniką naturalną		
	11.	Biegi sztafetowe		
	12.	Indeks sprawności fizycznej		
	13.	Podstawowe elementy treningu		
	14.	lekkoatletycznego		
	15.	Do dyspozycji nauczyciela		
	16.			
<b>Piłka ręczna</b> 10 godz.	17.	Doskonalenie podań w biegu w grze	- podania i chwytów piłki w miejscu i w biegu – ocena.	- podania i chwytów piłki w miejscu i w biegu (technika podania i chwytu – ocena).
	18.	właściwej.		
	19.	Rzut na bramkę po zwodzie. Gra właściwa.		
	20.	Taktyka obrony w grze szkolnej.		
	21.	Samodzielna organizacja prowadzenia gry.		
	22.	Zadania kontrolno – oceniające.		
	23.	Atak szybki w grze szkolnej.		
	24.	Poruszanie się po boisku		
	25.	Atak 2 : 1		
	26.	Obrona „każdy swego”		
	27.	Do dyspozycji nauczyciela		

<b>Piłka koszykowa</b> 9 godz.	28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36.	Atak szybki w trójkach. Gra właściwa. Rozegranie przewagi liczebnej w ataku. Obrona strefą i „każdy swego”. Zadania kontrolno – oceniające. Poruszanie się po boisku Zwód pojedynczy. Doskonalenie. Rzuty na kosz prawą i lewą ręką Zatrzymanie na jedno i na dwa tempa Do dyspozycji nauczyciela	- rozpoczęcie kozłowania, kozłowanie piłki slalomem – ocena.	- rozpoczęcie kozłowania, technika kozłowanie piłki slalomem – ocena.
<b>Piłka siatkowa</b> 8 godz.	37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44.	Asekuracja własnego ataku w grze szkolnej. Taktyka ataku w grze właściwej. Taktyka obrony w grze właściwej. Samodzielna organizacja prowadzenia gry. Zadania kontrolno – oceniające. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym Do dyspozycji nauczyciela	- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym indywidualnie – ocena.	- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach – ocena.
<b>Rytm, muzyka, taniec</b> 2 godz.	45. 46.	Ekspresja ruchu tanecznego przy muzyce. Doskonalenie kroków i figur poloneza.	- ze współwiczającym ćwiczenia do dowolnie wybranej muzyki.	- w grupie kilkusobowej krótki układ tańca towarzyskiego (wg inwencji ucznia i nauczyciela).
<b>Atletyka terenowa</b> 2 godz.	47. 48.	Organizacja turystyki rowerowej – przygotowanie fizyczne do wycieczki Wycieczka rowerowa		
<b>Piłka nożna chłopców – aerobik</b> 7 godz.	49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56.	Doskonalenie techniki w grze właściwej. Taktyka ataku w grze właściwej. Taktyka obrony w grze właściwej. Uderzenie, przyjęcia, prowadzenie, zwody, odbieranie piłki, gra ciałem Gra bramkarza w obronie Drybling, przebój. Zadania kontrolno – oceniające. Zestaw ćwiczeń opracowanych przez nauczyciela Dobór ćwiczeń do własnego układu Zestaw ćwiczeń z muzyką	- prowadzenie piłki slalomem i strzał do bramki – ocena.	- prowadzenie piłki i strzał do bramki we fragmencie gry 2x2 – ocena.

<b>Gimnastyka</b> chłopców 6 godz.	57. 58. 59. 60. 61. 62.	Układ ruchowy wg inwencji uczniów bez przyrządów. Ćwiczenia korygujące postawę. Ćwiczenia podnoszące sprawność ogólną. Ćwiczenia ruchowe o charakterze zdrowotnym i rekreacyjnym. Krótki układ na drążku. Zadania kontrolno – oceniające.	- przewrót w przód z biegu i odbicia obunóż,  - stanie na rękach przy drabinkach zamachem jednonóż (z asekuracją) – ocena.	- przewrót w przód z biegu i z odbicia obunóż (technika wykonania z naskokiem na ręce),  - stanie na rękach samodzielnie.
<b>Gimnastyka</b> dziewcząt 6 godz.		Układ ruchowy wg inwencji uczniów bez przyrządów. Ćwiczenia korygujące postawę. Ćwiczenia przygotowujące dziewczęta do roli matki. Ćwiczenia podnoszące sprawność ogólną. Ćwiczenia ruchowe o charakterze zdrowotnym i rekreacyjnym. Zadania kontrolno – oceniające. Układ ćwiczeń wolnych Doskonalenie układu ćwiczeń wolnych Do dyspozycji nauczyciela	- przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku – ocena,  - stanie na rękach przy drabinkach (z asekuracją) – ocena,	- przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku, technika wykonania – ocena,  - stanie na rękach samodzielnie,

**DKW-4014-88/01**

**KLASA I semestr II**

## **PLAN WYNIKOWY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

<b>Gimnastyka</b> chłopców 6 godz.	63. 64. 65. 66. 67. 68.	Układ ruchowy wg inwencji uczniów bez przyrządów. Ćwiczenia korygujące postawę. Ćwiczenia podnoszące sprawność ogólną. Ćwiczenia ruchowe o charakterze zdrowotnym i rekreacyjnym. Krótki układ na drążku. Zadania kontrolno – oceniające.	- układ ćwiczeń wolnych,	- układ ćwiczeń wolnych według inwencji uczniów
--	--	--	--------------------------	---

<b>Gimnastyka dziewcząt</b> 6 godz.		<p>Układ ruchowy wg inwencji uczniów bez przyrządów.  Ćwiczenia korygujące postawę.  Ćwiczenia przygotowujące dziewczęta do roli matki.  Ćwiczenia podnoszące sprawność ogólną.  Ćwiczenia ruchowe o charakterze zdrowotnym i rekreacyjnym.  Zadania kontrolno – oceniające.  Układ ćwiczeń wolnych  Doskonalenie układu ćwiczeń wolnych  Do dyspozycji nauczyciela</p>	- układ ćwiczeń wolnych,	- układ ćwiczeń wolnych według inwencji uczniów
<b>Rytm, muzyka, taniec</b> 2 godz.	69. 70.	<p>Ekspresja ruchu tanecznego przy muzyce.  Doskonalenie kroków i figur poloneza.</p>	- ćwiczenia do dowolnie wybranej muzyki.	- układ tańca narodowego (wg inwencji ucznia i nauczyciela).
<b>Piłka koszykowa</b> 9 godz.	71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79.	<p>Technika i taktyka w grze właściwej.  Przepisy i sędziowanie w grze szkolnej.  Rozgrywki grupowe w piłkę koszykową.  Zadania kontrolno – oceniające.  Podania i chwyty  Kozłowanie, poruszanie się po boisku  Zwód pojedynczy  Rzut z dwutaktu na kosz</p>	-rzut z dwutaktu na kosz	- rzut z dwutaktu na kosz po zwodzie – ocena.
<b>Piłka siatkowa</b> 8 godz.	80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87.	<p>Taktyka obrony w grze właściwej.  Gra uproszczona przy różnej liczbie grających.  Rozgrywki grupowe w piłkę siatkową.  Zadania kontrolno – oceniające.  Odbicia sposobem górnym i dolnym  Rozegranie „na trzy”.  Odbiór i rozegranie w grze szkolnej  Do dyspozycji nauczyciela</p>	- zbiecie po prostej	-zbiecie po prostej i przekątnej – ocena.

<b>Piłka ręczna</b> 10 godz.	88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97.	Atak szybki na małej sali gimnastycznej. Obrona kombinowana w grze właściwej. Doskonalenie techniki w grze właściwej. Organizacja rozgrywek grupowych i sędziowanie gry. Zadania kontrolno – oceniające. Zwód pojedynczy przodem Do dyspozycji nauczyciela	- zwód pojedynczy i rzut na bramkę w wyskoku	- zwód podwójny i rzut na bramkę w wyskoku – ocena.	
<b>Lekko- atletyka</b> 11 godz.	98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108.	Technika biegu krótkiego. Technika biegu na średnim dystansie. Skok wzwyż techniką flopp Skok w dal techniką naturalną. Bieg przełajowy ok. 2000 m. Test sprawności fizycznej Z. Chromińskiego. Pchnięcie kulą Rzut dyskiem Rzut oszczepem Do dyspozycji nauczyciela	- pchnięcie kulą,  - test prof. Z. Chromińskiego (60 m, 600 m dz., 1000 m chł., p. lek. 3 kg.).	- pchnięcie kulą, (technika pchnięcia – ocena),  - test prof. Z. Chromińskiego. (60 m, 600 m dz., 1000 m chł., p. lek. 3 kg.).	
<b>Atletyka terenowa</b> 2 godz.	109. 110.	Bieg terenowy – wykorzystanie warunków terenowych Marszobieg – kształtowanie wytrzymałości			

**KLASA II semestr I**

## **PLAN WYNIKOWY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

<b>Lekko- atletyka</b> 11 godz	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11.	Marszobieg i biegi na dystansie Biegi na przełaj Bieg rozstawny 4x60m Zmiana pałeczki sztafetowej Pchnięcie kula Prawidłowy start niski Próby testu Chromińskiego Skok w dal Skok wzwyż Do dyspozycji nauczyciela	- skok w dal techniką naturalną  - test prof. Z. Chromińskiego (60 m, 600 m dz., 1000 m chł., p. lek. 3 kg.).	skok w dal techniką piersiową (technika skoku – ocena),  - test prof. Z. Chromińskiego. (60 m, 600 m dz., 1000 m chł., p. lek. 3 kg.).	
---------------------------------------	--	--	---	--	--

<b>Piłka ręczna</b> 10 godz.	12. Doskonalenie podań i chwytów 13. Zmiana miejsc z piłką i bez piłki 14. Zastosowanie podań i chwytów 15. Atak szybki 2x2, 3x2 16. Obrona 6 : 0, 5 : 1 17. Fragmenty gier 18. Gra uproszczona 19. Doskonalenie techniki w grze szkolnej 20. Do dyspozycji nauczyciela 21.	-rzut w wyskoku po zwodzie pojedynczym – ocena.	- rzut w wyskoku po zwodzie pojedynczym -slalom-(technika wykonania) – ocena.	
<b>Rytm, muzyka, taniec</b> 2 godz.	22. Doskonalenie elementów poznanych w klasie pierwszej 23. Wybrane figury. Doskonalenie.	- w zespole kilkusobowym ćwiczenia do dowolnie wybranej muzyki.	- w grupie kilkusobowej krótki układ tańca narodowego (wg inwencji ucznia i nauczyciela).	
<b>Atletyka terenowa</b> 2 godz.	24. Terenowe zabawy biegowe 25. Współzawodnictwo w biegach przełajowych			
<b>Piłka koszykowa</b> 9 godz.	26. Atak szybki w trójkach. Gra właściwa. 27. Rozegranie przewagi liczebnej w ataku. 28. Obrona strefą i „każdy swego”. 29. Zadania kontrolno – oceniające. 30. Poruszanie się po boisku 31. Zwód pojedynczy. Doskonalenie. 32. Rzuty na kosz prawą i lewą ręką 33. Zatrzymanie na jedno i na dwa tempa 34. Do dyspozycji nauczyciela	- test sprawności fizycznej – ocena.	- test sprawności fizycznej technika wykonania– ocena.	
<b>Piłka siatkowa</b> 8 godz.	35. Asekuracja własnego ataku w grze szkolnej. 36. Taktyka ataku w grze właściwej. 37. Taktyka obrony w grze właściwej. 38. Samodzielna organizacja prowadzenia gry. 39. Zadania kontrolno – oceniające. 40. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym 41. Do dyspozycji nauczyciela 42.	– ocena z gry	– ocena z gry – technika	

<b>Piłka nożna</b> chłopców – aerobik dz. 7 godz.	43. 44. 45. 46. 47. 48. 49.	Uderzenie, przyjęcia, prowadzenie, zwody, odbieranie piłki, gra ciałem Gra bramkarza w obronie Drybling, przebój. Zadania kontrolno-oceniające Doskonalenie techniki w grze właściwej. Taktyka ataku w grze właściwej. Taktyka obrony w grze właściwej. Zestaw ćwiczeń opracowanych przez nauczyciela Dobór ćwiczeń do własnego układu Zestaw ćwiczeń z muzyką Samodzielne opracowanie układu ćwiczeń do muzyki disco Zestaw kontrolno-oceniający	- zwód ciałem i strzał na bramkę – ocena.	- zwód piłką i strzał na bramkę – ocena		
<b>Gimnastyka</b> <b>chłopców</b> <b>6</b> <b>godz.</b>	50. 51. 52. 53. 54. 55.	Układ ruchowy wg inwencji uczniów bez przyrządów. Skok kuczny przez skrzynię Skok rozkroczny przez skrzynię Ćwiczenia ruchowe o charakterze zdrowotnym i rekreacyjnym. Krótki układ na drążku. Zadania kontrolno – oceniające.	- Skok kuczny przez skrzynię -Skok rozkroczny przez skrzynię	Skok kuczny przez skrzynię wzdłuż Skok rozkroczny przez skrzynię z odmachem		
<b>Gimnastyka</b> <b>dziewcząt</b> <b>6 godz.</b>		Układ ruchowy wg inwencji uczniów bez przyrządów. Ćwiczenia korygujące postawę. Ćwiczenia przygotowujące dziewczęta do roli matki. Ćwiczenia podnoszące sprawność ogólną. Ćwiczenia ruchowe o charakterze zdrowotnym i rekreacyjnym. Zadania kontrolno – oceniające. Układ ćwiczeń wolnych Doskonalenie układu ćwiczeń wolnych Do dyspozycji nauczyciela	- przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku – ocena, - stanie na rękach przy drabinkach (z asekuracją) – ocena,	- przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku, technika wykonania –ocena, - stanie na rękach samodzielnie,		



**DKW-4014-88/01**

<p><b>Gimnastyka</b> chłopców 6 godz.</p>	<p>57. 58. 59. 60. 61. 62.</p>	<p>Układ ruchowy wg inwencji uczniów bez przyrządów. Ćwiczenia korygujące postawę. Ćwiczenia podnoszące sprawność ogólną. Ćwiczenia ruchowe o charakterze zdrowotnym i rekreacyjnym. Krótki układ na drążku. Zadania kontrolno – oceniające.</p>	<p>- przewrót w przód z biegu i odbicia obunóż,  - stanie na rękach przy drabinkach zamachem jednonóż (z asekuracją) – ocena.</p>	<p>- przewrót w przód z biegu i z odbicia obunóż (technika wykonania z naskokiem na ręce), - stanie na rękach samodzielnie.</p>	
<p><b>Gimnastyka</b> dziewcząt 6 godz.</p>		<p>Układ ruchowy wg inwencji uczniów bez przyrządów. Ćwiczenia korygujące postawę. Ćwiczenia przygotowujące dziewczęta do roli matki. Ćwiczenia podnoszące sprawność ogólną. Ćwiczenia ruchowe o charakterze zdrowotnym i rekreacyjnym. Zadania kontrolno – oceniające. Układ ćwiczeń wolnych Doskonalenie układu ćwiczeń wolnych Do dyspozycji nauczyciela</p>	<p>- przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku – ocena, - stanie na rękach przy drabinkach (z asekuracją) – ocena,</p>	<p>- przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku, technika wykonania – ocena, - stanie na rękach samodzielnie,</p>	
<p><b>Rytm, muzyka, taniec</b> 2 godz.</p>	<p>62. 63.</p>	<p>Utrwalanie poznanych układów tańców narodowych Zestaw kontrolno oceniający</p>	<p>Wykonaj samodzielnie dowolny układ taneczny</p>	<p>Układ taneczny w grupie</p>	
<p><b>Atletyka terenowa</b> 2 godz.</p>	<p>64. 65.</p>	<p>Wycieczka piesza Wycieczka rowerowa</p>			

<b>Piłka siatkowa</b> 8 godz.	66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73.	Asekuracja własnego ataku w grze szkolnej. Taktyka ataku w grze właściwej. Taktyka obrony w grze właściwej. Samodzielna organizacja prowadzenia gry. Zadania kontrolno – oceniające. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym Do dyspozycji nauczyciela	- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym indywidualnie – ocena.	- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach – ocena.		
<b>Piłka koszykowa</b> 9 godz.	74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 82.	Atak szybki w trójkach. Gra właściwa. Rozegranie przewagi liczebnej w ataku. Obrona strefą i „każdy swego”. Zadania kontrolno – oceniające. Poruszanie się po boisku Zwód pojedynczy. Doskonalenie. Rzuty na kosz prawą i lewą ręką Zatrzymanie na jedno i na dwa tempa	- rozpoczęcie kozłowania, kozłowanie piłki slalomem – ocena.	- rozpoczęcie kozłowania, technika kozłowania piłki slalomem – ocena.		
<b>Piłka ręczna</b> 10 godz.	83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92.	Atak szybki , rzuty Obrona 6 : 0 , 5 ; 1 , 4 : 2 Gra szkolna Podania w 2-kach , 3-kach Gra na różnych pozycjach Zwód pojedynczy Fragmenty gry Gra uproszczona Do dyspozycji nauczyciela	rozpoczęcie kozłowania z rzutem na bramkę z wyskoku – ocena.	rozpoczęcie kozłowania z rzutem na bramkę z wyskoku (technika wykonania) – ocena		

<b>Lekko- atletyka 11 godz</b>	93.	Kontrola i ocena motoryczności, umiejętności i wiadomości	- ćwiczenia przygotowawcze do skoku wzwyż techniką frop - ocena,	skok wzwyż techniką frop (technika skoku – ocena),	
	94.	Przeprowadzenie testu sprawności fizycznej			
	95.	Marszobieg i bieg przełajowy			
	96.	Doskonalenie startu niskiego	- test prof. Z. Chromińskiego (60 m,	- test prof. Z. Chromińskiego. (60	
	97.	Skok w dal technikami sportowymi	600 m dz., 1000 m chł., p. lek. 3	m,	
	98.	Skok wzwyż	kg.).	600 m dz., 1000 m chł., p. lek. 3	
	99.	Biegi średnie technika i taktyka		kg.).	
	100.	Pchnięcie kulą			
	101.	Rzut oszczepem			
	102.	Rzut dyskiem			
	103.	Biegi przez płotki			

KLASA III semestr I

## PLAN WYNIKOWY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

DKW-4014-88/01

<b>Lekko- atletyka 11 godz</b>	1.	Organizacja 3-boju lekkoatletycznego	-100m, pchnięcie kulą, bieg 1500m	-100m, pchnięcie kulą, bieg	
	2.	Skok w dal, wzwyż dowolną techniką	chłopców, 800m dziewcząt -ocena,	1500m chłopców, 800m	
	3.	Rzut dyskiem		dziewcząt –ocena według norm na	
	4.	Test sprawności motorycznej		AWF	
	5.	Pchniecie kula			
	6.	Biegi rozstawne			
	7.	Biegi przez płotki			
	8.	Technika i taktyka biegów średnich			
	9.	Rzut oszczepem			
	10.	Biegi sprinterskie			
	11.	Do dyspozycji nauczyciela			

<b>Piłka ręczna</b> 10 godz.	12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21.	Prowadzenie piłki w 2-kach, 3-kach, szybki atak ze zmianą miejsc Gra na różnych pozycjach Obrona strefą Przejście z obrony do ataku we fragmentach gry Sędziowanie w piłce ręcznej Doskonalenie zwodów w grze szkolnej Doskonalenie techniki w grze właściwej Doskonalenie taktyki w grze właściwej Zadania kontrolno-oceniające Do dyspozycji nauczyciela	-test sprawności fizycznej z p. r. – ocena.	test sprawności fizycznej z p. r. – ocena z gry - ocena według norm na AWF
<b>Rytm, muzyka, taniec</b> 2 godz.	22. 23.	Polonez, doskonalenie układu		
<b>Atletyka terenowa</b> 2 godz.	24. 25.	Marszobieg terenowy Bieg na orientację		
<b>Piłka koszykowa</b> 9 godz.	26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34.	Atak szybki w trójkach. Gra właściwa. Rozegranie przewagi liczebnej w ataku. Obrona strefą i „każdy swego”. Zadania kontrolno – oceniające. Poruszanie się po boisku Zwód pojedynczy. Doskonalenie. Rzuty na kosz prawą i lewą ręką Zatrzymanie na jedno i na dwa tempa Do dyspozycji nauczyciela	- ocena z gry	-test sprawności fizycznej z p. k. - ocena według norm na AWF
<b>Piłka siatkowa</b> 8 godz.	35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44.	Asekuracja własnego ataku w grze szkolnej. Taktyka ataku w grze właściwej. Taktyka obrony w grze właściwej. Samodzielna organizacja prowadzenia gry. Zadania kontrolno – oceniające. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym Do dyspozycji nauczyciela	– ocena z gry	test sprawności fizycznej z p. s. – ocena z gry - ocena według norm na AWF

<b>Piłka nożna</b> chłopców – <b>aerobik</b> dz. 7 godz.	45.	Indywidualne szkolenie wystawiającego czwartego i atakujących	– ocena z gry	test sprawności fizycznej z p. n. – ocena z gry - ocena według norm na AWF
	46.	Taktyka zespołowa we fragmentach gry	Układ ćwiczeń według własnej inwencji	Układ ćwiczeń według własnej inwencji – znajomość regulowania natężenia rytmu
	47.	Gra szkolna w piłce siatkowej		
	48.	Doskonalenie techniki w grze właściwej.		
	49.	Taktyka ataku w grze właściwej.		
	50.	Taktyka obrony w grze właściwej.		
51.	Zadania kontrolno – oceniające. Zestaw ćwiczeń o charakterze wytrzymałościowym Zestaw ćwiczeń izometrycznych Zestaw ćwiczeń podnoszących sprawność ogólną Zestaw kontrolno-oceniający			
<b>Gimnastyka</b> <b>chłopców</b> <b>6</b> <b>godz.</b>	52.	Układ ruchowy wg inwencji uczniów bez przyrządów.	-układ ćwiczeń wolnych według własnej inwencji	. -układ ćwiczeń wolnych według norm na AWF
	53.	Ćwiczenia korygujące postawę.		
	54.	Ćwiczenia podnoszące sprawność ogólną.		
	55.	Ćwiczenia ruchowe o charakterze zdrowotnym i rekreacyjnym.		
	56.	Krótki układ na drążku.		
	57.	Zadania kontrolno – oceniające.		

KLASA III semestr II **PLAN WYNIKOWY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

<b>Gimnastyka</b> chłopców 6 godz.	57.	Układ ruchowy wg inwencji uczniów bez przyrządów.	- Układ ruchowy wg inwencji uczniów na przyrządach.	- Układ ruchowy wg norm na AWF na przyrządach.
	58.	Ćwiczenia korygujące postawę.		
	59.	Ćwiczenia podnoszące sprawność ogólną.		
	60.	Ćwiczenia ruchowe o charakterze zdrowotnym i rekreacyjnym.		
	61.	Krótki układ na drążku.		
	62.	Zadania kontrolno – oceniające.		

<b>Gimnastyka dziewcząt</b> 6 godz.		Układ ruchowy wg inwencji uczniów bez przyrządów. Ćwiczenia korygujące postawę. Ćwiczenia przygotowujące dziewczęta do roli matki. Ćwiczenia podnoszące sprawność ogólną. Ćwiczenia ruchowe o charakterze zdrowotnym i rekreacyjnym. Zadania kontrolno – oceniające. Układ ćwiczeń wolnych Doskonalenie układu ćwiczeń wolnych Do dyspozycji nauczyciela	- Układ ruchowy wg inwencji uczniów na przyrządach.	- Układ ruchowy wg norm na AWF na przyrządach.
<b>Rytm, muzyka, taniec</b> 2 godz.	62. 63.	Utrwalanie poznanych układów tańców narodowych Zestaw kontrolno oceniający	Wykonaj samodzielnie dowolny układ taneczny	Układ taneczny w grupie
<b>Atletyka terenowa</b> 2 godz.	64. 65.	Wycieczka piesza Wycieczka rowerowa		
<b>Piłka siatkowa</b> 8 godz.	66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73.	Asekuracja własnego ataku w grze szkolnej. Taktyka ataku w grze właściwej. Taktyka obrony w grze właściwej. Samodzielna organizacja prowadzenia gry. Zadania kontrolno – oceniające. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym Do dyspozycji nauczyciela	– ocena z gry	test sprawności fizycznej z p. s. – ocena z gry - ocena według norm na AWF
<b>Piłka koszykowa</b> 9 godz.	74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 82.	Atak szybki w trójkach. Gra właściwa. Rozegranie przewagi liczebnej w ataku. Obrona strefą i „każdy swego”. Zadania kontrolno – oceniające. Poruszanie się po boisku Zwód pojedynczy. Doskonalenie. Rzuty na kosz prawą i lewą ręką Zatrzymanie na jedno i na dwa tempa	– ocena z gry	test sprawności fizycznej z p. k. – ocena z gry - ocena według norm na AWF

<b>Piłka ręczna</b> 10 godz.	83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92.	Atak szybki , rzuty Obrona 6 : 0 , 5 ; 1 , 4 : 2 Gra szkolna Podania w 2-kach , 3-kach Gra na różnych pozycjach Zwód pojedynczy Fragmenty gry Gra uproszczona Do dyspozycji nauczyciela	– ocena z gry	test sprawności fizycznej z p. r. – ocena z gry - ocena według norm na AWF
<b>Lekko- atletyka</b> 11 godz	93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103.	Kontrola i ocena mot5oryczności, umiejętności i wiadomości Przeprowadzenie testu sprawności fizycznej Marszobieg i bieg przełajowy Doskonalenie startu niskiego Skok w dal technikami sportowymi Skok wzwyż Biegi średnie technika i taktyka Pchnięcie kulą Rzut oszczepem Rzut dyskiem Biegi przez płotki	-100m, pchnięcie kulą, bieg 1500m chłopców, 800m dziewcząt -ocena,	-100m, pchnięcie kulą, bieg 1500m chłopców, 800m dziewcząt –ocena według norm na AWF

Roczny budżet godzin wychowania fizycznego w wymiarze trzech godzin w tygodniu – 34 tygodnie

Forma aktywności ruchowej	Semestr I						Semestr II						Razem
	IX	X	XI	XII	I	R	II	III	IV	V	VI	R	
<b>Lekkoatletyka</b>	<b>11</b>	<b>4</b>				<b>15</b>				<b>5</b>		<b>5</b>	<b>20</b>
<b>Pilka ręczna</b>		<b>5</b>	<b>5</b>			<b>10</b>			<b>5</b>	<b>3</b>		<b>8</b>	<b>18</b>
<b>Pilka koszykowa</b>			<b>4</b>	<b>5</b>		<b>9</b>		<b>5</b>	<b>4</b>			<b>9</b>	<b>18</b>
<b>Pilka siatkowa</b>				<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		<b>4</b>				<b>4</b>	<b>12</b>
<b>Pilka nożna - aerobik</b>	<b>2</b>	<b>2</b>				<b>4</b>							<b>4</b>
<b>Rytm- muzyka taniec</b>					<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>					<b>2</b>	<b>4</b>
<b>Gimnastyka</b>					<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>					<b>8</b>	<b>16</b>
<b>Atletyka terenowa</b>			<b>1</b>	<b>1</b>		<b>2</b>			<b>1</b>			<b>1</b>	<b>3</b>
<b>Do dyspozycji nauczyciela</b>	<b>2</b>				<b>2</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>1</b>			<b>3</b>	<b>7</b>
<b>razem</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>62</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>8</b>		<b>40</b>	<b>102</b>



Roczny budżet godzin wychowania fizycznego w wymiarze trzech godzin w tygodniu – 28 tygodni

Forma aktywności ruchowej	Semestr I						Semestr II						Razem
	IX	X	XI	XII	I	R	II	III	IV	V	VI	R	
Lekkoatletyka	11	4				15		4	2			6	21
Pilka ręczna		5	5			10			5			5	15
Pilka koszykowa			4	3		7		2	2			4	11
Pilka siatkowa				4	4	8	2	2				4	12
Pilka nożna - aerobik	2	2				4			2			2	6
Rytm- muzyka taniec					2	2	2					2	4
Gimnastyka					6	6	6					6	12
Atletyka terenowa			1	1		2		1				1	3
Do dyspozycji nauczyciela													
<b>razem</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>54</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>			<b>30</b>	<b>84</b>

Roczny budżet godzin wychowania fizycznego w wymiarze trzech godzin w tygodniu – 38 tygodnie

Forma aktywności ruchowej	Semestr I						Semestr II						Razem
	IX	X	XI	XII	I	R	II	III	IV	V	VI	R	
<b>Lekkoatletyka</b>	<b>10</b>	<b>6</b>				<b>16</b>				<b>5</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>27</b>
<b>Pilka ręczna</b>		<b>5</b>	<b>5</b>			<b>10</b>			<b>5</b>	<b>5</b>		<b>10</b>	<b>20</b>
<b>Pilka koszykowa</b>			<b>4</b>	<b>5</b>		<b>9</b>		<b>5</b>	<b>4</b>			<b>9</b>	<b>18</b>
<b>Pilka siatkowa</b>				<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>				<b>8</b>	<b>16</b>
<b>Pilka nożna - aerobik</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>7</b>				<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>13</b>
<b>Rytm- muzyka taniec</b>					<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>					<b>2</b>	<b>4</b>
<b>Gimnastyka</b>					<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>					<b>6</b>	<b>12</b>
<b>Atletyka terenowa</b>	<b>1</b>		<b>1</b>			<b>2</b>					<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>Do dyspozycji nauczyciela</b>													
<b>razem</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>60</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>54</b>	<b>114</b>

Edukacja prozdrowotna – treści ścieżek edukacyjnych realizowanych w I , II i III klasie  
liceum na bazie programu  
DKW-4014-88/01

1. Styl życia, jego związek ze zdrowiem i chorobą.
2. Zdrowie jako wartość dla człowieka i społeczeństwa.
3. Aktywność ruchowa, zabawa i poczucie humoru a zdrowie.
4. Pielęgnacja ciała i urody.
5. Praca i wypoczynek, aktywne spędzanie czasu wolnego.
6. Aktywność ruchowa a zdrowie.
7. Osobowe i społeczne umiejętności niezbędne dla ochrony, poprawy i utrzymania zdrowia.
8. Dbłość o utrzymanie odpowiedniej masy ciała, sylwetki, dobrej sprawności i wydolności fizycznej.
9. Zasady racjonalnego żywienia w różnych okresach życia.
10. Żywnienie a samopoczucie i zdolność do pracy oraz zapobieganie chorobom.
11. Skutki niewłaściwego odchudzania się i stosowania diet eliminacyjnych.
12. Identyfikowanie i podejmowanie ryzyka.
13. Zachowania bezpieczne w życiu codziennym.
14. Troska o bezpieczeństwo swoje i innych.
15. Higiena osobista i otoczenia: zasady pielęgnacji skóry.
16. Zachowanie się w chorobie.
17. Rodzaje substancji psychoaktywnych i ich wpływ na organizm, psychikę oraz rozwój społeczny i duchowy człowieka.