**Standardy wymagań III klasa wychowanie fizyczne**

**Cel główny: WDRAŻANIE DO SAMODZIELNOŚCI W DOSKONALENIU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ,**

**DO TROSKI O ZDROWIE SWOJE I INNYCH,**

**STYMULOWANIE AKTYWNEGO UCZESTNICTWA W KULTURZE FIZYCZNEJ.**

**CELE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:**

* Sprzyjanie wszechstronnemu harmonijnemu rozwojowi psychofizycznemu młodzieży, wzmacnianie immunologii organizmu na niekorzystne i szkodliwe wpływy
* Kształcenie charakteru, odwagi, racjonalnego myślenia, wytrwałości oraz zdolności działania w grupie
* Wzbudzanie i rozwijanie zamiłowania do systematycznego uprawiania ćwiczeń fizycznych obcowania z naturą
* Wyrabianie prawidłowej i pożądanej postawy, zręczności , estetyki ruchu, jak również umiejętności prakseologicznego wykorzystania nabytych umiejętności i nawyków
* Wspieranie rozwoju zdolności umysłowych, umożliwiających racjonalny dobór środków do wspomagania oraz samokontroli i samooceny rozwoju psychicznego
* Opanowanie umiejętności utylitarnych, rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych, obronnych
* Zwiększenie sprawności ruchowej młodzieży przez doskonalenie podstawowych cech motorycznych (siła, szybkość, zwinność, gibkość, wytrzymałość)
* Kształtowanie świadomej dyscypliny
* Wdrażanie do przebywania na powietrzu i racjonalnego hartowania

**1. GIMNASTYKA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Tematy zajęć** | **Realizowane zadania w zakresie** |
| **Umiejętności** | **Wiadomości** | **Wychowania** |
| **1.** | **Układ ćwiczeń na równoważni.** | **Zaplanowanie i wykonanie prostego układu gimnastycznego.** | Zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń gimnastycznych I na przyrządach. | Estetyka ruchu podczas ćwiczeń. |
| **2.** | Przewroty w przód z marszu oraz w tył do rozkroku i o NN prostych. | Potrafi wykonać przewroty łączone. | Dobór ćwiczeń do kształtowania mocy. | Pomiar tętna przed i po wykonaniu ćwiczenia. |
| **3.** | Stanie na rękach z asekuracją i do przewrotu w przód. | Siła. | Asekuracja, pomoc samoochrona. | Asekuracja współćwiczącego. |
| **4.** | Skok kuczny i zawrotny z rozbiegu na wprost (4-5 cz. skrzyni) | Moc,siła. | Samoochrona w czasie ćwiczeń gimnastycznych. | Ocena poziomu własnej aktywności fizycznej. |
| **5.** | Ćwiczenia wzmacniające mięśnie utrzymujące prawidłowa postawę ciała. | Rozwój ogólny. | Znaczenie prawidłowej postawy ciała dla zdrowia człowieka. | Właściwy dobór ćwiczeń. |
| **6.** | Skok rozkroczny przez kozła wzdłuż i wszerz. | Moc,siła | Konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami. | Eksponowanie sukcesów i osiągnięć uczniów. |
| **7.** | Ćwiczenia ogólnorozwojowe na stacjach ćwiczebnych (obwód stacyjny). | **Opracowanie i wykonanie zestawów ćwiczeń kształtujących określone zdolności motoryczne.** | Rozumie rolę ćwiczeń ogólnorozwojowych dla wszechstronnego kształtowania organizmu | Świadome uczestnictwo w doskonaleniu swoich umiejętności. |
| **8.** | Zestaw ćwiczeń kształtujących określone partie mięśniowe. | **Opracowanie i wykonanie zestawów ćwiczeń kształtujących określone zdolności motoryczne.** | **Zaplanowanie i wykonanie prostego układu gimnastycznego.** | Rzetelne wykonanie powierzonych zadań. |
| **9.** | Ćwiczenia rozwijające gibkość i wytrzymałość. | **Opracowanie i wykonanie zestawów ćwiczeń kształtujących określone zdolności motoryczne.** | Wytrwałość w dążeniu do celu, podejmowanie i konsekwentna realizacja zobowiązań. | Ćwiczenia kształtujące, gimnastyka poranna i relaksacyjna. |

**2.** **LEKKOATLETYKA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Tematy zajęć** | **Realizowane zadania w zakresie** |
| **Umiejętności** | **Wiadomości** | **Wychowania** |
| 1. 11.
 | Biegi na krótkich odcinkach z różnych pozycji startowych. | Starty z różnychpozycji.  | Ćw. kszt. szybkość, ćw. uspokajające po wysiłku. | Lekkoatletyka –mój wynik moim sukcesem. |
| 1. 22.
 | Start niski – bieg na dystansie 100m. | Start niskiz bloków startowych,bieg na dystansie orazatakowanie taśmy. | Technika biegu, pomiar czasu. | Kontrola i ocena –rzetelność pomiaru. |
| 1. 13.
 | Biegi sztafetowe (start niski z pałeczką sztafetową i zmiany pałeczki w biegu). | Bieg sztafetowy, sposoby trzymania pałeczki w biegu i przekazywanie pałeczki w strefiezmian. | Zasady prowadzenia konkurencji. | Współdziałanie z partnerem. |
| 4. | Bieg średni na dystansie 300m. | Start do biegów śred-nich - przyjmowaniepozycji, reagowanie nasygnał startera, start. | Nauka pomiaru czasu biegu. | Samodoskonalenie umiejętności ruchowych. |
| 5. | Bieg długi na dystansie 600m. | Bieg po prostej i wirażu, regulowanie tempa biegu.Biegi średnie i długie –charakterystyka. | Rozkładanie siły w biegach długich. | Ocena własnej aktywności. |
| 6.7. | Skok w dal techniką naturalną. | Odmierzanie rozbieguw skoku w dal, odbicie z belki, lot techniką naturalną oraz lądowanie. | Zasady rozbiegu i odbicia. | Bezpieczne miejsce do ćwiczeń. |
| 1. 18.
 | Skok wzwyż techniką naturalną. | Odmierzanie rozbiegu skoku wzwyż, odbicie,przechodzenie po-przeczki technikąnaturalną i lądowanie. | Przepisy dotyczące skoku wzwyż. | Rozwijanie odwagi i śmiałości. |
| 1. 89.
 | Pchnięcie kulą – 3kg. | Pchnięcie kuląz ustawienia przodemi bokiem. | Technika wykonania pchnięcia kulą. | Samokontrola wykonywanych ćwiczeń. |
| 1. 210.
 | Rzut oszczepem. | Rzuty na odległośći do celu różnymiprzedmiotami. | Analiza techniki rzutu. | Samokontrola koncentracji na lekcji. |
| 1. 211.
 | Gry i zabawy siłowe (rzut piłką lekarską w przód i w tył). | Rzuty piłkami lekarskimi. | Przyczyny I skutki otyłości oraz odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej. | Zasady zdrowej rywalizacji. |
| 12. | Gry i zabawy z wykorzystaniem elementów lekkoatletycznych. | Ćwiczenia przygoto-wawcze do auczaniaposzczególnych dyscyplin lekkoatletycznych (biegów, skoków,rzutów). | **Przeprowadzenie specjalistycznej rozgrzewki przed zajęciami.** | Wdrażanie do realizacji aktywności ruchowej. |

**3. ATLETYKA TERENOWA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Tematy zajęć** | **Realizowane zadania w zakresie** |
| **Umiejętności** | **Wiadomości** | **Wychowania** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.** | Wykorzystanie warunków terenowych dla kształtowania sprawności ruchowej. | Orientacja przestrzenna wytrzymałość, siła, moc | **Zmiany w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.** | Umiejętność doboru ćw. kszt. odpowiednie części ciała. |
| **2.** | Terenowe zabawy biegowe. | Gry i zabawy terenowe. | **Korzyści płynące z aktywności fizycznej w terenie.** | Aktywizacja uczniów do wzmożonego wysiłku i pokonywania zmęczenia. |
| **3.** | Atletyka terenowa na śniegu. | **Ergonomiczne podno-****szenie i przenoszenie****przedmiotów o różnej****wielkości i ciężarze.** | Dobór zabaw kształtujących wytrzymałość.Hartowanie organizmu. | Aktywizacja uczniów do wzmożonego wysiłku i pokonywania zmęczenia. |
| **4.** | Marszobieg w terenie 2000m. | Bieg przełajowy nadystansie 2000 m.  | Prawidłowa regulacja oddechu podczas i po wysiłku. | Ocena własnej wytrzymałości. |
| **5.** | Wieloskoki – różne formy podczas zabaw i gier terenowych. | Ćwiczenia ogólnoro-zwojowe z wykorzy-staniem naturalnychprzeszkód. | Poznawanie zasad i przepisów gier i zabaw. | Kształcenie inwencji twórczej w organizowaniu gier i zabaw terenowych. |
| **6.** | Cross terenowy; doskonalenie umiejętności orientowania się w terenie. | **Wybór i pokonanie****odpowiedniej do****swoich możliwości****trasy crossu.** | Znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych. | Przeżywanie radości i satysfakcji z opanowania umiejętności ruchowych. |
| **7.** | Sztafetowe biegi przełajowe do 1000m. | Sztafetowy bieg przełajowy 10 x 1000m.Przekazywanie pałeczki sztafetowej podczas sztafetowego biegu przełajowego. | Rola sprawności w życiu prywatnym i społecznym. | Współodpowiedzialność za wynik działania zespołu. |
| **8.** | Gry i zabawy na śniegu z wykorzystaniem warunków terenowych. | Współpraca w grupiei przestrzeganieustalonych reguł w celu zachowania i zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym. | Umiejętność orientacji w terenie naturalnym. | **Pełnienie roli organizatora przez ucznia.** |
| **9.** | Kontrola i samoocena swojej sprawności fizycznej, porównanie i analiza wyników testu sprawności. | **Wykonanie wybranego przez siebie zestawu prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości.** | Samoocena, porównanie wyników z trzech lat. | Potrzeba dbania o sprawność fizyczną. |

**4. KOSZYKÓWKA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Tematy zajęć** | **Realizowane zadania w zakresie** |
| **Umiejętności** | **Wiadomości** | **Wychowania** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.** | Podania piłki jednorącz i oburącz w ruchu, chwyty piłki górnej i dolnej. | Podania i chwyty piłki oburącz i jednorącz w miejscu i w ruchu w dwójkach i w trójkach. | Współpraca uczeń –uczeń. | Współpraca w zespole dwójkowym. |
| **2.** | Rzuty piłki do kosza z miejsca i z wyskoku. | Rzuty do koszajednorącz z miejsca,lewą i prawą ręką. | Zasób ćwiczeń kształtujących siłę. | Szkodliwość nieumiejętnego stosowania ćwiczeń siłowych. |
| **3.** | Prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach zakończone rzutem do kosza. | Sposoby wykonywania elementów techniki koszykówki w zespołach dwójkowych i trójkowych. | Zasób ćwiczeń kształtujących szybkość. | **Przestrzeganie zasad zdrowej rywalizacji – niewykorzystywanie przewagi losowej, minimalizacja cierpienia rywala.** |
| **4.** | Walka o pozycje w ataku i obronie, obroty. | Zastawianie zawodnika rzucającego oraz walka o piłkę na tablicy w zespołach dwójkowych. | Samokontrola wykonywanych ćwiczeń. | Egzekwowanie zasad bezpieczeństwa. |
| **5.** | **Zwody** z piłką przed podaniem i rzutem. | Zwody przy podaniach i rzutach. | System rozgrywek w koszykówce. | Samoocena i samokontrola. |
| **6.** | Zasłony i zatrzymania. | Krycie przeciwników, współdziałanie w zespole dwójkowym - przekazanie, przeprowadzenie w strefie. | **Zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.** | **Wdrażanie do roli sędziego.** |
| **7.** | Obrona każdy swego we fragmentach gry. | Obrona „każdy swego"i stref całym zespołemz przekazywaniem. | Relacje między zawodnikami. | **Przestrzeganie zdrowej rywalizacji.** |
| **8.** | Rozegranie ataku szybkiego po przechwycie i zbiórce piłki z tablicy. | Atak szybki po stracie kosza i po przechwyceniu piłki do trzech podań z rzutem na kosz. | Zasób ćwiczeń kształtujących szybkość. | Motywowanie do podnoszenia sprawności fizycznej. |
| **9.** | Kozłowanie piłki ręką prawą i lewą slalomem zakończone rzutem do kosza (dwutakt). | Kozłowanie piłki ręką prawą i lewą slalomem zakończone rzutem do kosza (dwutakt). | Wiadomości, z jakiego powodu należy wykonywać ćwiczenia ręką prawą i lewą, a nie tylko dominującą. | **Samokontrola i samoocena poziomu szybkości i zwinności na podstawie wykonanej próby.** |
| **10.** | Małe gry 2:2, 3:3. | Doskonalenie elementów technicznych. | Podstawowe przepisy i zasady sędziowania. | Utrwalenie nawyków higienicznych. |
| **11.****12.** | Doskonalenie elementów technicznych w grze szkolnej i właściwej. | Gra według założeńtaktycznych nauczycie-la i uczniów. | Zasady fair play w sporcie. | Umiejętności okazywania emocji. |
| **13.** | Zadanie kontrolno –oceniające. | Sprawność ogólna i specjalna. | Samoocena posiadanych umiejętności. | Kultura kibicowania. |

**5. PIŁKA RĘCZNA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Tematy zajęć** | **Realizowane zadania w zakresie** |
| **Umiejętności** | **Wiadomości** | **Wychowania** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.** | Rzuty do bramki po kozłowaniu i po podaniu w wyskoku. | Rzut na bramkęz biegu po kozłowaniui z wyskoku. | Samoocena posiadanych umiejętności. | Samodzielny dobór ćwiczeń siłowych. |
| **2.** | Rzuty do bramki w wyskoku i z przeskokiem. | Rzut na bramkęz wyskoku i z przeskokiem. | Różnice pomiędzy techniką różnych rzutów. | **Przygotowanie organizmu do wysiłku.** |
| **3.** | Krycie „każdy swego” z zachowaniem stałej odległości. | Orientacja przestrzenna. | Znaczenie ćwiczeń orientacyjnych. | Aktywizacja do uprawiania sportu. |
| **4.** | Gra bramkarza. | Technika gry bramkarza. | Gra bramkarza –przepisy gry. | Eksponowanie osiągnięć ucznia. |
| **5.** | Gra zawodnika obrotowego. | Technka gry zawodnika obrotowego, rzut na bramkę po obrocie. | Przepisy gry. | Pokonywanie lęków. |
| **6.** | Gra zawodnika skrzydłowego. | Technika gry zawodnika skrzydłowego. | Pomiar tętna przed i po wysiłku. | Podporządkowanie się przepisom w grze. |
| **7.** | Nauka zwodu podwójnego w prawo i w lewo. | Zwody pojedynczei podwójne bez piłkii z piłką. | **Dobór ćwiczeń kształtujących zwinność.** | Współdziałanie z partnerem w celu bezpiecznej i skutecznej realizacji zadań. |
| **8.** | Gra strefą, 5:1, 4:2. | Obrona strefowa całymzespołem. | Gra w obronie –sygnalizacja sędziowska. | **Właściwe zachowanie się w sytuacji zwycięstwa I porażki.** |
| **9.****10.** | Zespołowe formy w ataku i obronie bez piłki i z piłką. | Rozgrywanie atakupozycyjnego w zespołach czwórkowych,piątkowych i całymzespołem. | Zasady współdziałania w obronie i w ataku. | **Stosowanie „czystej gry” na boisku i w życiu codziennym.** |
| **11.****12.** | Gra szkolna i właściwa z uwzględnieniem elementów techniczno – taktycznych. | Wykorzystanie nabytych umiejętności technicznych w praktyce. | Przepisy gry – sygnalizacja sędziowska. | Samokontrola i samoocena swoich umiejętności. |
| **13.** | Zadanie kontrolno –oceniające –wykorzystanie indywidualnych umiejętności w grze. | Ogólna sprawność fizyczna. | Test umiejętności ruchowych z piłki ręcznej. | Rozwiązywanie problemów emocjonalnych ze zwycięstwem i porażką. |

**6. TENIS STOŁOWY**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Tematy zajęć** | **Realizowane zadania w zakresie** |
| **Umiejętności** | **Wiadomości** | **Wychowania** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.** | Podanie – doskonalenie zagrywki z rotacją górną i dolną forhendem i bekhendem. | Poruszanie się przy stole, trzymanie rakietki. | Zasady bhp na zajęciach, kryteria oceniania. | Postawa ucznia na lekcjach wychowania fizycznego. |
| **2.** | **Doskonalenie przebicia forhendem i bekhendem.** | **Przyjęcia i uderzenia bekhendowe i forhendowe.** | **Wpływ aktywności ruchowej na dojrzewający organizm.** | Normowanie obciążeń fizycznych do indywidualnych możliwości ucznia. |
| **3.** | Doskonalenie poznanych elementów technicznych w grze pojedynczej | Wprowadzeniepiłki do gry - krótkiei długie, kierowaniepiłki w określone strefy stołu. | **Sędziowanie - obowiązki sędziego. Planowanie szkolnych rozgrywek sportowych (systemy gry).** | **Zmiany zachodzące w organizmie człowieka w czasie wysiłku fizycznego.** |
| **4.** | Doskonalenie poznanych elementów technicznych w grze podwójnej. | Orientacja przestrzenna, koordynacja wzrokowo ruchowa. | **Wdrażanie do przestrzegania zasad fair play.** | Tenis stołowy jako forma rekreacji. |

**7. RYTM, MUZYKA, TANIEC**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Tematy zajęć** | **Realizowane zadania w zakresie** |
| **Umiejętności** | **Wiadomości** | **Wychowania** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.** | Aerobik Dance – rozwój ogólnej sprawności fizycznej. | Wykonanie zestawućwiczeń aerobikuwedług inwencjinauczyciela. | Charakterystyka rodzajów aerobiku, technika wykonania oraz nazewnictwo. | Eksponowanie śmiałości i pewności ćwiczących. |
| **2.** | Taniec narodowy - polonez.  | Podstawowe kroki i figury taneczne. | Charakterystyka tańca narodowego. | Duma z tradycji i kultury ojczyzny. |
| **3.** | Opracowanie i wykonanie indywidualnie, w parze lub w zespole dowolnego układu tanecznego. | Opracowanie i wykonanie indywidualnie, w parze lub w zespole dowolnego układu tanecznego. | Sposoby wykonania podstawowych kroków i figur poznanych tańców. | Samoocena wykonania zadania w kontekście oceny dokonanej przez rówieśników. |

**8. REKREACJA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Tematy zajęć** | **Realizowane zadania w zakresie** |
| **Umiejętności** | **Wiadomości** | **Wychowania** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.****2.** | Tenis ziemny – odbicia forhendem i bekhendem. | Odbicia forhendowe i bekhendowe. | Przepisy gry w tenisa ziemnego. | Zasady fair play. |
| **3.** | Kometka – gra pojedyncza. | Zagrywka w badmintonie. | Podstawowe przepisy gier rekreacyjnych, wyposażenie i sprzęt do gry. | Formy rekreacji jako sposób wzmocnienia więzi rodzinnych. |
| **4.5.** | Nordic walking – nowoczesne formy ruchu. | Łączenie poszczególnych kroków w jedną całość wraz z pracą ramion. | Nordic walking, jako forma aktywności sportowo-rekreacyjnej do realizacji w czasie wolnym. | Ukazywanie wzorców kulturowych zdrowego stylu życia. |
| **6.7.** | Siatkówka plażowa – sposób na rekreację. |  | Podstawowe przepisy gry. | Formy rekreacji jako sposób wzmocnienia więzi rodzinnych. |
| **8.** | 10. Szachy – mogę być mistrzem. | Poruszanie się pionków w szachach. | Organizacja zawodów. | Wypoczynek czynny i bierny. |

**9. DO DYSPOZYCJI NAUCZYCIELA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Lp.** | **Tematy zajęć** |
| **1.** | Omówienie zasad BHP na lekcjach wychowania fizycznego. |
| **2.3.** | Omówienie zasad bezpieczeństwa na feriach zimowych i wakacjach letnich. |
| **4.** | Przepisy gry w piłkę siatkową, koszykówkę, piłkę ręczną. |
| **5.** | Testy z wiedzy o kulturze fizycznej, sporcie i grach zespołowych. |

**10. FAKULTET – PIŁKA SIATKOWA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cele kształcenia -wymagania ogólne** | **Treści nauczania -wymagania szczegółowe** | **Efekty kształcenia -przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:** |
| **postaw** | **umiejętności** | **wiadomości** |
| Kształtowanie umiejętności | Diagnoza zespołu klasowego - testy sprawdzające | Kontroluje i ocenia | Gry i zabawy z wykorzysta- | Zna elementy techniki |
| przygotowania organizmu | sprawność fizyczną. | wykonanie zadania przez | niem elementów siatkówki, | i taktyki, ma utrwalone |
| do wysiłku, kształtowanie | • Gry i zabawy doskonalące technikę i taktykę. | współpartnera, dostosowuje | ustawienie drużyny do | podstawowe pojęcia |
| umiejętności współpracy | • Doskonalenie odbicia piłki w postawie wysokiej | swoje umiejętności do | odbioru piłki po zagrywce, | i przepisy gry, podstawo- |
| w grupie, umiejętność | i niskiej oburącz górne w trójkach. | możliwości partnera, współ- | ustawienie drużyny do | we zasady organizacji |
| współpracy w zespole, | • Doskonalenie odbicia piłki sposobem górnym | pracuje w zespole w celu | obioru piłki po ataku oraz | rozgrywek na poziomie |
| możliwość uprawiania | oburącz w trójkach ze zmianą miejsca. | osiągnięcia wysokiego | organizacja kontrataku, | szkolnym, zna drużyny |
| siatkówki, nauczanie | • Doskonalenie odbicia piłki sposobem dolnym | wyniku, zachowuje się | zastawienie podwójne | siatkarskie w regionie, |
| i doskonalenie umiejętnoś- | w trójkach w różnych pozycjach. | właściwie w roli kibica, | i potrójne, asekuracja | Polsce i świecie, na bieżąco |
| ci siatkarskich, zasady | • Doskonalenie odbić łączonych sposobem gór- | podejmuje słuszne decyzje | podczas ataku i w obronie, | obserwuje rozgrywki lig |
| kulturalnego dopingu, | nym i dolnym w trójkach w pozycji zachwianej. | w sytuacjach spornych - | zagrywka tenisowa | Polski i świata, zna tradycję |
| zaspokojenie potrzeb | • Gra szkolna - zastosowanie poznanych elemen- | sędziowanie, uprawia wy- | szybująca i z wyskoku, | i osiągnięcia siatkówki |
| najbardziej ambitnych | tów w grze 3 x 3, 4 x 4. | czynowo i rekreacyjnie | wykorzystanie umiejętności | światowej, zna przepisy gry |
| sportowo uczniów. | • Gry i zabawy kształtujące szybkość, skoczność. | siatkówkę oraz zna jej | technicznych i taktycznych | w siatkówkę plażową, |
|  | • Doskonalenie poznanych elementów - technika | walory. | w grze, poruszanie się | zna elementy techniki |
|  | odbicia sposobem górnym oburącz w wyskoku. |  | po boisku, ustawienie | i taktyki, zna podstawowe |
|  | • Doskonalenie elementów techniki - wystawienie |  | drużyny do odbioru piłki po | zasady organizacji rozgry- |
|  | piłki do ataku. |  | zagrywce, umiejętność wy- | wek na poziomie szkolnym, |
|  | • Analiza elementów techniki i taktyki -film. |  | stawienia piłki oraz zbicie | zna osiągnięcia polskich |
|  | • Doskonalenie techniki zbicia piłki ze skrzydła - |  | lub kiwnięcie, umiejętność | drużyn. |
|  | plasowanie, kiwnięcie. |  | zastawienia oburącz lub |  |
|  | • Doskonalenie techniki zbicia piłki ze środka. |  | jednorącz, wykorzystanie |  |
|  | • Doskonalenie techniki zagrywki tenisowej |  | umiejętności technicznych |  |
|  | szybującej i z wyskoku. |  | i taktycznych w grze. |  |
|  | • Doskonalenie ataku przez zawodnika linii |  |  |  |
|  | obrony. |  |  |  |
|  | • Doskonalenie taktyki gry obronnej z asekuracją |  |  |  |
|  | bloku przez zawodnika linii obrony. |  |  |  |
|  | • Gry i zabawy kształtujące wytrzymałość. |  |  |  |
|  | • Doskonalenie poznanych elementów techniki |  |  |  |
|  | podczas gry. |  |  |  |