| Nr tematu | Nr porządkowy lekcji | Liczba godzin | Rodzaj tematu | Temat dnia | Liczbazasobów | Dział | Podrozdział | Podstawa programowa |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 1 | 1 | temat właściwy | Zapoznajemy się z zasadami oceniania w klasie VII | 0 |  |  | III.1.1 |
|  | 2 | 2 | 1 | temat właściwy | Diagnoza rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej wybranym testem | 0 | Rozwój | LA | I.2.3, IV.1.4 |
|  | 3 | 3 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności interpretacji wyników pomiaru rozwoju fizycznego | 0 | Rozwój | LA | I.2.3, IV.1.4 |
|  | 4 | 4 | 1 | temat właściwy | Kontrolujemy zdolności motoryczne wybranym testem sprawności fizycznej | 0 | Rozwój | LA | I.2.2, IV.1.4 |
|  | 5 | 5 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności posługiwania się kalkulatorem sprawności fizycznej | 0 | Rozwój | LA | II.1.3, IV.1.4 |
|  | 6 | 6 | 1 | temat właściwy | Poznajemy nowe metody kształtowania zdolności motorycznych | 0 | Rozwój | LA | I.2.4, IV.1.4 |
|  | 7 | 7 | 1 | temat właściwy | Poznajemy zestawy ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne | 0 | Rozwój | LA | II.1.5, IV.1.4 |
|  | 8 | 8 | 1 | temat właściwy | Poznajemy ćwiczenia o różnej intensywności kształtujące wytrzymałość podczas biegów w terenie | 0 | Rozwój | LA | I.2.4, IV.1.4 |
|  | 9 | 9 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności doboru ćwiczeń kształtujących wytrzymałość z wykorzystaniem ukształtowania terenu (cross) | 0 | Rozwój | LA | I.2.3, IV.1.4 |
|  | 10 | 10 | 1 | temat właściwy | Sprawdzamy swoją wytrzymałość biegową - test Coopera | 0 | Rozwój | LA | I.1.2, IV.1.4 |
|  | 11 | 11 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności posługiwania się mapą podczas biegów w terenie | 0 | Aktywność | LA | II.2.8, IV.2.2 |
|  | 12 | 12 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności kształtowania wytrzymałości | 0 | Aktywność | LA | II.2.11, IV.2.2 |
|  | 13 | 13 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności przekazywania pałeczki sztafetowej w strefie zmian | 0 | Aktywność | LA | II.2.9, IV.2.2 |
|  | 14 | 14 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności wykonania skoku w dal po rozbiegu z odbiciem z belki | 0 | Aktywność | LA | II.2.10, IV.2.2 |
|  | 15 | 15 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności wykonania skoku w dal techniką naturalną | 0 | Aktywność | LA | I.2.1, IV.2.2 |
|  | 16 | 16 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności wykonania startu niskiego w biegach sprinterskich | 0 | Aktywność | LA | II.1.1, IV.2.2 |
|  | 17 | 17 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności prowadzenia rozgrzewki lekkoatletycznej | 0 | Aktywność | LA | II.2.12, IV.2.2 |
|  | 18 | 18 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności organizowania klasowych zawodów lekkoatletycznych | 0 | Bezpieczeństwo | LA | II.2.2, IV.1.1 |
|  | 19 | 19 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie techniki indywidualnej w pchnięciu kulą | 0 | Bezpieczeństwo | LA | III.1.2, IV.1.1 |
|  | 20 | 20 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie techniki indywidualnej w skoku wzwyż | 0 | Bezpieczeństwo | LA | III.2.1, IV.1.1 |
|  | 21 | 21 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie techniki kozłowania piłką w koszykówce | 0 | Aktywność | Koszyk. | II.2.1, IV.2.1 |
|  | 22 | 22 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności chwytów i podań piłki sprzed klatki piersiowej w biegu w koszykówce | 0 | Aktywność | Koszyk. | II.2.2, IV.2.1 |
|  | 23 | 23 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności wykonania podań sytuacyjnych | 0 | Aktywność | Koszyk. | II.2.1, IV.2.1 |
|  | 24 | 24 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności wykonania rzutu z biegu po kozłowaniu | 0 | Aktywność | Koszyk. | II.2.12, IV.2.1 |
|  | 25 | 25 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie techniki indywidualnej podczas rzutu osobistego | 0 | Aktywność | Koszyk. | II.2.1, IV.2.1 |
|  | 26 | 26 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności wykonania rzutów z półdystansu po zatrzymaniu na jedno lub dwa tempa | 0 | Aktywność | Koszyk. | I.2.3, IV.2.1 |
|  | 27 | 27 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności wykonania rzutów do kosza z wyskoku | 0 | Aktywność | Koszyk. | II.2.2, IV.2.1 |
|  | 28 | 28 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności prawidłowego ustawienia się w ataku i w obronie | 0 | Aktywność | Koszyk. | III.1.2, IV.2.1 |
|  | 29 | 29 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku w ataku i w obronie | 0 | Aktywność | Koszyk. | III.2.2, IV.2.1 |
|  | 30 | 30 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności obrony "każdy swego" i obrony strefą w trakcie gry | 0 | Aktywność | Koszyk. | II.2.2, IV.2.1 |
|  | 31 | 31 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie ataku pozycyjnego i ataku szybkiego | 0 | Aktywność | Koszyk. | III.1.1, IV.2.1 |
|  | 32 | 32 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności gry 1x1 w ataku i w obronie | 0 | Aktywność | Koszyk. | II.1.1, IV.2.1 |
|  | 33 | 33 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności współpracy dwójkowej i trójkowej w kontrataku | 0 | Aktywność | Koszyk. | II.2.3, IV.2.1 |
|  | 34 | 34 | 1 | temat właściwy | Nauka postawienia i wykorzystania zasłony w ataku pozycyjnym | 0 | Aktywność | Koszyk. | II.1.2, IV.2.1 |
|  | 35 | 35 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności postawienia i wykorzystania zasłony w ataku pozycyjnym | 0 | Aktywność | Koszyk. | II.2.12, IV.2.1 |
|  | 36 | 36 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku w ataku i obronie | 0 | Aktywność | P. Siat. | II.2.1, IV.1.2 |
|  | 37 | 37 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności prawidłowego ustawienia się na boisku w związku z fazą gry | 0 | Aktywność | P. Siat. | II.2.3, IV.1.2 |
|  | 38 | 38 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie wystawienia piłki sposobem górnym i dolnym | 0 | Aktywność | P. Siat. | II.2.1, IV.1.2 |
|  | 39 | 39 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności sytuacyjnego wystawienia piłki | 0 | Aktywność | P. Siat. | II.2.1, IV.1.2 |
|  | 40 | 40 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie ataku po prostej i po skosie | 0 | Aktywność | P. Siat. | III.2.1, IV.1.2 |
|  | 41 | 41 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie ataku przez plasowanie | 0 | Aktywność | P. Siat. | II.1.3, IV.1.2 |
|  | 42 | 42 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności odbić sytuacyjnych | 0 | Aktywność | P. Siat. | III.2.1, IV.1.2 |
|  | 43 | 43 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności wykonania bloku pojedynczego | 0 | Aktywność | P. Siat. | III.2.2, IV.1.2 |
|  | 44 | 44 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności wykonania bloku pojedynczego | 0 | Aktywność | P. Siat. | I.2.3, IV.1.2 |
|  | 45 | 45 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie zagrywki sposobem górnym | 0 | Aktywność | P. Siat. | II.2.2, IV.1.2 |
|  | 46 | 46 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności rozegrania piłki "na trzy" | 0 | Aktywność | P. Siat. | II.2.3, IV.1.2 |
|  | 47 | 47 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności chwytów i podań piłki w biegu ze zmianą pozycji po podaniu | 0 | Aktywność | P.Ręczna | III.2.2, IV.2.1 |
|  | 48 | 48 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku z piłką i bez piłki | 0 | Aktywność | P.Ręczna | II.2.2, IV.2.1 |
|  | 49 | 49 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie techniki indywidualnej w piłce ręcznej | 0 | Aktywność | P.Ręczna | II.2.1, IV.2.1 |
|  | 50 | 50 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie zwodu pojedynczego i podwójnego | 0 | Aktywność | P.Ręczna | II.2.1, IV.2.1 |
|  | 51 | 51 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie rytmu 3 kroków zakończonego podaniem lub rzutem do bramki | 0 | Aktywność | P.Ręczna | II.2.2, IV.2.1 |
|  | 52 | 52 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności obrony "każdy swego" i obrony strefą | 0 | Aktywność | P.Ręczna | III.2.2, IV.2.1 |
|  | 53 | 53 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności gry w ataku na różnych pozycjach | 0 | Aktywność | P.Ręczna | III.1.1, IV.2.1 |
|  | 54 | 54 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności ustawienia się i poruszania w obronie | 0 | Aktywność | P.Ręczna | II.2.2, IV.2.1 |
|  | 55 | 55 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności ustawienia się i poruszania w ataku | 0 | Aktywność | P.Ręczna | II.2.1, IV.2.1 |
|  | 56 | 56 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności prowadzenia piłki po prostej prawą i lewą nogą w zmiennym tempie i kierunku | 0 | Aktywność | P.Nożna | II.2.1, IV.1.4 |
|  | 57 | 57 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności przyjęcia i podania piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu i w biegu | 0 | Aktywność | P.Nożna | II.2.2, IV.1.4 |
|  | 58 | 58 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności wykonania strzału do bramki prostym, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem | 0 | Aktywność | P.Nożna | II.1.3, IV.1.4 |
|  | 59 | 59 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności techniki indywidualnej w trakcie gry na różnych pozycjach | 0 | Aktywność | P.Nożna | II.2.11, IV.1.4 |
|  | 60 | 60 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności wyprowadzenia ataku szybkiego i kontrataku | 0 | Aktywność | P.Nożna | II.2.12, IV.1.4 |
|  | 61 | 61 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności współpracy w obronie "każdy swego" i obrony strefą | 0 | Aktywność | P.Nożna | II.2.3, IV.1.4 |
|  | 62 | 62 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności gry na pozycji bramkarza | 0 | Aktywność | P.Nożna | II.2.2, IV.1.4 |
|  | 63 | 63 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności kształtowania sprawności ogólnej | 0 | Rozwój | GIM | I.2.3, IV.2.3 |
|  | 64 | 64 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności rozwijania siły mięśni kształtujących prawidłową postawę ciała | 0 | Rozwój | GIM | I.2.5, IV.2.3 |
|  | 65 | 65 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności wzmacniania mięśni posturalnych | 0 | Rozwój | GIM | I.1.3, IV.2.3 |
|  | 66 | 66 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności stania na rękach z asekuracją | 0 | Aktywność | GIM | II.2.5, IV.2.2 |
|  | 67 | 67 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności przewrotów w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych | 0 | Aktywność | GIM | II.2.6, IV.2.2 |
|  | 68 | 68 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności łączenia przewrotów w przód i w tył | 0 | Aktywność | GIM | II.2.6, IV.2.2 |
|  | 69 | 69 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności kształtowania równowagi z wykorzystaniem różnych przyborów | 0 | Aktywność | GIM | I.2.4, IV.2.2 |
|  | 70 | 70 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności łączenia ćwiczeń równoważnych i gimnastycznych w proste układy gimnastyczne | 0 | Aktywność | GIM | I.2.3, IV.2.2 |
|  | 71 | 71 | 1 | temat właściwy | Nauka umiejętności tworzenia piramid dwójkowych i trójkowych | 0 | Aktywność | GIM | III.2.1, IV.2.2 |
|  | 72 | 72 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności wykonania skoku kucznego przez skrzynię z asekuracją | 0 | Aktywność | GIM | III.2.2, IV.2.2 |
|  | 73 | 73 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności wykonania skoku rozkrocznego przez kozła z asekuracją | 0 | Aktywność | GIM | III.1.1, IV.2.2 |
|  | 74 | 74 | 1 | temat właściwy | Poznajemy różne systemy ćwiczeń fizycznych (pilates, aerobik, joga, streching, tabata, salsa itp.) | 0 | Aktywność | GIM | II.1.4, IV.2.2 |
|  | 75 | 75 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności samoasekuracji podczas wykonywania skoków przez przyrządy | 0 | Bezpieczeństwo | GIM | III.2.1, IV.1.2 |
|  | 76 | 76 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności asekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych i skoków przez przyrządy | 0 | Bezpieczeństwo | GIM | III.1.2, IV.1.2 |
|  | 77 | 77 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności doboru ćwiczeń akrobatycznych do poziomu swoich możliwości fizycznych | 0 | Bezpieczeństwo | GIM | II.2.6, IV.1.2 |
|  | 78 | 78 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności stosowania zasad i przepisów w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate) | 0 | Aktywność | Gry rekr. | II.1.2, IV.1.1 |
|  | 79 | 79 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie techniki indywidulanej w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate) | 0 | Aktywność | Gry rekr. | II.2.1, IV.1.1 |
|  | 80 | 80 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności przeprowadzenia w gronie rówieśników wybranej gry (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate) | 0 | Aktywność | Gry rekr. | II.2.2, IV.1.1 |
|  | 81 | 81 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności organizacji turnieju klasowego w wybranej grze rekreacyjnej regionalnej i spoza Europy | 0 | Aktywność | Gry rekr. | II.2.3, IV.1.1 |
|  | 82 | 82 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności prowadzenia rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności fizycznej. | 0 | Aktywność | Gry rekr. | II.2.12, IV.1.1 |
|  | 83 | 83 | 1 | temat właściwy | Poznajemy nowoczesne technologie do monitorowania aktywności fizycznej. | 0 | Aktywność | Gry rekr. | II.1.3, IV.1.1 |
|  | 84 | 84 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności przestrzegania zasad bezpieczeństwa w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate) | 0 | Bezpieczeństwo | Gry rekr. | III.2.1, IV.2.1 |
|  | 85 | 85 | 1 | temat właściwy | Doskonalenie umiejętności stosowania zasad czystej gry w wybranej grze rekreacyjnej (ringo, kwadrant, badminton, unihokej, tenis stołowy, ultimate) | 0 | Bezpieczeństwo | Gry rekr. | II.1.5, IV.2.1 |

Kolorem zaznaczono dostosowanie wymagań edukacyjnych wynikających z programu nauczania do indywidualnych potrzeb psychologicznych i edukacyjnych uczniów u których stwierdzono zaburzenia rozwoju lub specyficzne trudności w uczeniu się umożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym.