**KONSPEKT WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS 7 D, 8 A, 8 B, 8 D**

**TEMAT: Ćwiczenia wzmacniające całe ciało**
**WIEK DZIECI:** 14-15 lat
**MIEJSCE:** boisko zewnętrzne
**PRZYBORY:**, brak
**PROWADZĄCY:** Mariusz Śpiewak

| CZĘŚĆ LEKCJI | TOK | TREŚĆ | UWAGI, INTERPRETACJA |
|---|---|---|---|
| I CZĘŚĆ WSTĘPNA | ROZGRZEWKA | Rozgrzewka biegowa:<br>- trucht 5 min.<br>-ćw. RR w truchcie (krążenia, wymachy, odmachy)<br>- ćw. NN w truchcie (skipy, podskoki, wyskoki, przeskoki, bieg ze zmianą kierunku poruszania się)<br>- ćw. T w truchcie<br>- rozciąganie statyczne (skłony, skręty,krążenia)<br>- rozciąganie dynamiczne NN (wymachy, odmachy, wypady) | 10-12 min. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| II CZĘŚĆ GŁÓWNA | ćw. wzmacniające | 1.Uniesienie kończyn górnych w piłkami w górę/przód z równoczenym wznosem kończyn dolnych .z piłką. Uniesienie, głowy, ramion, barków, górnej części klatki piersiowej, kolan i dolnej części ud. 2.Uniesienie kończyn górnych w piłkami w górę/tył z równoczenym wznosem kończyn dolnych .z piłką. Uniesienie, głowy, ramion, barków, górnej części klatki piersiowej, kolan i dolnej części ud. 3.Klęk w podporze na przedramionach, kolna uniesione symetrycznie. Stopy oparte na palcach, plecy wyprostowane, patrzeć w dół. 4.Klęk w podporze na przedramionach, po podniesieniu | całość powtarzamy 3 razy |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | obydwu kolan jedną nogę podnieść, podeszwą w stronę sufitu, kolano pozostaje zgięte, plecy wyprostowane, patrzeć w dół.<br>5.Podpór przodem na dłoniach. Kończyny dolne wyprostowane. Plecy, biodra,kończyny dolne w jednej linii. Dłonie pod barkami<br>6.Podpór przodem na dłoniach z uniesieniem nogi i złapaniem za kostkę. Kończyny dolne wyprostowane. Plecy, biodra,kończyna dolna podporowa w jednej linii. Dłonie pod barkami<br>7.Podpór przodem na jednej dłoni. Plecy, biodra,kończyny dolne w jednej linii. Dłoń podporowa pod | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | barkiem<br>8.Podpór przodem na jednej dłoni z dotknięciem łokcia ręki podporoweji. Plecy, biodra,kończyny dolne w jednej linii. Dłoń podporowa pod barkiem | |
| III CZĘŚĆ KOŃCOWA | stretching | - ćw. rozciągające w leżeniu, w klęku podpartym, w siadzie i w pozycji stojącej | 10 min |

**KONSPEKT WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS 7 D, 8 A, 8 B, 8 D**

**TEMAT: Ćwiczenia wzmacniająceT**
**WIEK DZIECI:** 14-15 lat
**MIEJSCE:** boisko zewnętrzne
**PRZYBORY:**, brak
**PROWADZĄCY:** Mariusz Śpiewak

| CZĘŚĆ LEKCJI | TOK | TREŚĆ | UWAGI, INTERPRETACJA |
|---|---|---|---|
| I CZĘŚĆ WSTĘPNA | ROZGRZEWKA | Rozgrzewka biegowa:<br>- trucht 5 min.<br>-ćw. RR w truchcie (krążenia, wymachy, odmachy)<br>- ćw. NN w truchcie (skipy, podskoki, wyskoki, przeskoki, bieg ze zmianą kierunku poruszania się)<br>- ćw. T w truchcie<br>- rozciąganie statyczne (skłony, skręty,krążenia)<br>- rozciąganie dynamiczne NN (wymachy, odmachy, wypady) | 10-12 min. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| II CZĘŚĆ GŁÓWNA | ćw. wzmacniające | 1.Klęk podparty, jedna ręka w górę. Kąt między tułowiem, a udem oraz udem i podudziem musi być rozwarty, ciężar ciała lekko przeniesiony na rękę. Wzrok skierowany w podłoże. Po wykonaniu zmiana ręki.<br>2.Klęk podparty jednonóż, druga noga wyprostowana. Kąt między tułowiem, a udem powienien być prosty, ciężar ciała lekko przeniesiony na ręce, noga prosta w kolanie palce stopy zadarte. Wzrok skierowany w podłoże. Po wykonaniu zmiana nogi.<br>3.Podpór na dłoni oraz kolanach, jedna ręka w górę.Ciężar ciała lekko przeniesiony na rękę. Wzrok skierowany w | całość powtarzamy 3 razy |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | podłoże. Po wykonaniu zmiana ręki. 4.Klęk podparty jednonóż, jedna ręka w górę, przeciwna noga wyprostowana. Kąt między tułowiem, a udem powinien być prosty, ciężar ciała lekko przeniesiony na rękę, noga prosta w kolanie palce stopy zadarte. Wzrok skierowany w podłoże. Po wykonaniu zmiana nogi i ręki. 5.Klęk podparty jednonóż, jedna ręka w górę, noga po tej sanej stronie ciała wyprostowana. Kąt między tułowiem, a udem powinien być prosty, ciężar ciała lekko przeniesiony na rękę, noga prosta w kolanie palce stopy zadarte. Nie rotować bioder. Wzrok skierowany w | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | podłoże. Po wykonaniu zmiana nogi i ręki.<br>6.Równoczesne uniesienie kończyn dolnych i górnych w leżeniu przodem. Do parkietu przylega tylko obręcz biodrowa i brzuch, pozostałą częśc ciała unieść minimalnie.<br>7.Równoczesne uniesienie kończyn dolnych i górnych w leżeniu przodem w trzymaniem piłki. Do parkietu przylega tylko obręcz biodrowa i brzuch, pozostałą częśc ciała unieść minimalnie.<br>8.Naprzemianstronne uniesienie kończyn dolnych i górnych w leżeniu przodem. Do parkietu przylega tylko obręcz biodrowa, brzuch, pozostałą częśc ciała unieść minimalnie. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Modyfikacja: Wszystkie kończyny są uniesione lecz występuje szybkie naprzemianstronne unoszenie nogi i przeciwległego ramienia. | |
| III CZĘŚĆ KOŃCOWA | stretching | - ćw. rozciągające w leżeniu, w klęku podpartym, w siadzie i w pozycji stojącej | 10 min |

**KONSPEKT WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS 7 D, 8 A, 8 B, 8 D**

**TEMAT: ĆWICZENIA STABILIZUJĄCE**
**WIEK DZIECI:** 14-15 lat
**MIEJSCE:** boisko zewnętrzne
**PRZYBORY:**, mata
**PROWADZĄCY:** Mariusz Śpiewak

| CZĘŚĆ LEKCJI | TOK | TREŚĆ | UWAGI, INTERPRETACJA |
|---|---|---|---|
| I CZĘŚĆ WSTĘPNA | ROZGRZEWKA | Rozgrzewka biegowa:<br>- trucht 5 min.<br>-ćw. RR w truchcie (krążenia, wymachy, odmachy)<br>- ćw. NN w truchcie (skipy, podskoki, wyskoki, przeskoki, bieg ze zmianą kierunku poruszania się)<br>- ćw. T w truchcie<br>- rozciąganie statyczne (skłony, skręty,krążenia)<br>- rozciąganie dynamiczne NN (wymachy, odmachy, wypady) | 10-12 min. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| II CZĘŚĆ GŁÓWNA | ćw. stabilizujące | - deska przodem – 40 sek. praca, - deska przodem 20 s. , uniesienie LN w górę 20 s., zmiana PN w górę 20 s. - - podpór przodem 20 s., uniesienie LR i PN w górę 20 s., zmiana PR i LN w górę 20 s. - klęk podparty, uniesienie LR i PN w górę 30 s., zmiana PR i LN w górę 30 s. - podpór przodem, dotknięcie prawą dłonią do lewego kolana 20x, zmiana lewą dłonią do prawego kolana 20x - podpór przodem, naprzemianstronne dotknięcie dłoniami do barków -40 s. praca - podpór przodem, przejście do deski przodem – 40 s. praca - deska boczna L i P strona – 30 s. - półprzysiad, wytrzymanie – 30 s. - wypad LN, PN, wytrzymanie | Kształtowanie siły mięśni głębokich – ćwiczenia stabilizacyjne – 3 serie, 30 sekund przerwy między seriami |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | – 30s. | |
| III CZĘŚĆ KOŃCOWA | stretching | - ćw. rozciągające w leżeniu, w klęku podpartym, w siadzie i w pozycji stojącej | 10 min |

**KONSPEKT WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS 7 D, 8 A, 8 B, 8 D**

**TEMAT: ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE CAŁE CIAŁO**
**WIEK DZIECI:** 14-15 lat
**MIEJSCE:** boisko zewnętrzne
**PRZYBORY:** krzesło, mata, muzyka
**PROWADZĄCY:** Mariusz Śpiewak

| CZĘŚĆ LEKCJI | TOK | TREŚĆ | UWAGI, INTERPRETACJA |
|---|---|---|---|
| I CZĘŚĆ WSTĘPNA | ROZGRZEWKA | Rozgrzewka biegowa:<br>- trucht 5 min.<br>-ćw. RR w truchcie (krążenia, wymachy, odmachy)<br>- ćw. NN w truchcie (skipy, podskoki, wyskoki, przeskoki, bieg ze zmianą kierunku poruszania się)<br>- ćw. T w truchcie<br>- rozciąganie statyczne (skłony, skręty,krążenia)<br>- rozciąganie dynamiczne NN (wymachy, odmachy, wypady) | 10-12 min. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| II CZĘŚĆ GŁÓWNA | ćw.wzmacniające | 1. Pompki tyłem na krześle . Stajemy tyłem do krzesła dłonie opieramy na siedzeniu krzesła ( biodra są nieruchomo ) Uginamy ramiona i prostujemy. - 10 razy 2. Pompki klasyczne ( jeżeli jest problem z prawidłowym wykonaniem to podpieramy się na kolanach ) 10 razy 3.Przysiady . Nogi na szerokość bioder . Najpierw wysuwamy do tyłu biodra i uginamy kolana, które ustawione są w jednej linii z palcami stóp. Plecy proste. - 10 razy 4. Wypady. Pilnujemy aby kolano nie wychodziło za linię stopy . 10 razy na każdą stronę 5. Deska . Pamiętamy aby pępek przylegał do kręgosłupa . - 20 s 6. Ćwiczenie | Wykonujemy dwie serie .Przerwa między seriami 2 minuty. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | wzmacniające mięśnie brzucha. Leżenie na plecach , nogi ugięte w kolanach .Ramiona pod głową. Unosimy górę tułowia i ramiona . Nie odrywamy od podłoża odcinka lędźwiowego kręgosłupa. - 10 razy 7. Leżenie przodem na podłodze . Ramiona na głowie .Unosimy górę tułowia i ramiona . - 10 razy 8. Pozycja jw. ale unosimy nogi .- 10 razy | |
| III CZĘŚĆ KOŃCOWA | stretching | - ćw. rozciągające w leżeniu, w klęku podpartym, w siadzie i w pozycji stojącej | 10 min |

**KONSPEKT WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS 7 D, 8 A, 8 B, 8 D**

**TEMAT: STAW KOLANOWY - ZWIĘKSZENIE RUCHOMOŚCI, ZAPOBIEGANIE KONTUZJI**

**WIEK DZIECI:** 14-15 lat
**MIEJSCE:** boisko zewnętrzne
**PRZYBORY:** krzesło
**PROWADZĄCY:** Mariusz Śpiewak

| CZĘŚĆ LEKCJI | TOK | TREŚĆ | UWAGI, INTERPRETACJA |
|---|---|---|---|
| I CZĘŚĆ WSTĘPNA | ROZGRZEWKA | Rozgrzewka biegowa:<br>- trucht 5 min.<br>-ćw. RR w truchcie (krążenia, wymachy, odmachy)<br>- ćw. NN w truchcie (skipy, podskoki, wyskoki, przeskoki, bieg ze zmianą kierunku poruszania się)<br>- ćw. T w truchcie<br>- rozciąganie statyczne (skłony, skręty,krążenia)<br>- rozciąganie dynamiczne NN (wymachy, odmachy, | 10-12 min. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | wypady) | |
| II CZĘŚĆ GŁÓWNA | ćw.wzmacniające | 1. Leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia, nogi zgięte w stawach kolanowych i biodrowych, oparte o podłoże. Obie nogi zegnij pod kątem prostym w stawach kolanowych, zegnij do kąta prostego w stawach biodrowych z równoczesnym uniesieniem głowy i rąk. Stopy zegnij grzbietowo. Ręce wywierają napór na uda. Utrzymaj pozycję przez 5 sekund. Wróć do pozycji wyjściowej. 2. Leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia, nogi zgięte w stawach kolanowych i biodrowych, oparte na leżance. Pomiędzy kolanami piłka. Wyprostuj kolana równocześnie ściskając piłkę | Ćwiczenia zwiększające ruchomość stawu kolanowego, zapobiegające kontuzji. Każde ćwiczenie wykonujemy dokładnie nie śpiesząc się. Każde ćwiczenie wykonujemy 5 razy . Zrób dokładnie dwie takie serie. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | aby jej nie upuścić. Odcinek lędźwiowy przylega do leżanki. Utrzymaj pozycję przez 5 sekund. Wróć do pozycji wyjściowej. 3. Leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia, nogi zgięte w stawach kolanowych i biodrowych, oparte o leżankę. Unieś miednicę do góry i jednocześnie napnij mięśnie pośladkowe i brzucha. Utrzymaj pozycję przez 5 sekund. Wróć do pozycji wyjściowej. 4. Stanie bokiem do leżanki. Noga dalsza przywiązana taśmą mini band do leżanki. Ręce wzdłuż tułowia. Unieś nogę z przywiązaną taśmą i odwódź z równoczesnym napięciem taśmy. Można podeprzeć się rękami o leżankę | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | lub krzesło. Utrzymaj pozycję przez 5 sekund. Wróć do pozycji wyjściowej. 5. Stanie przodem do leżanki, noga przywiązana taśmą mini band na wysokości kostki do leżanki. Ręce wzdłuż tułowia. Wykonaj wyprost stawu biodrowego z jednoczesnym napięciem taśmy. Rękami podeprzyj się o leżankę. Wróć do pozycji wyjściowej. 6. Stanie tyłem do leżanki, noga przywiązana taśmą mini band na wysokości kostki do leżanki. Ręce wzdłuż tułowia. Wykonaj zgięcie w stawie biodrowym, staw kolanowy zostaje wyprostowany, jednocześnie naciągnij taśmę. Wróć do pozycji wyjściowej. 7. Stanie tyłem do leżanki, noga przywiązana | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | taśmą mini band na wysokości kostki do leżanki. Ręce wzdłuż tułowia. Wykonaj zgięcie w stawie biodrowym i stawie kolanowym z równoczesnym naciągnięciem taśmy. Wróć do pozycji wyjściowej. 8. Siad na krześle. Nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o podłoże. Ręce wzdłuż tułowia oparte o brzeg krzesła. Unieś powoli zgiętą nogę w stawie kolanowym Przytrzymaj 5-10 sek i powoli opuść. Ćwiczenie wykonaj raz na jedną raz na drugą nogę. 9. Siad na krześle. Nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o podłoże. Ręce wzdłuż tułowia | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | oparte o brzeg krzesła. Unieś powoli obie nogi zgięte w kolanach. Przytrzymaj 5 sek i powoli opuść. 10. Siad na krześle. Nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o podłoże. Ręce wzdłuż tułowia oparte o brzeg krzesła. Prostuj powoli obie nogi w stawach kolanowych. Przytrzymaj 5 sek i powoli opuść. 11. Stanie za krzesłem, ręce na oparciu krzesła, stopy w lekkim rozkroku. Wykonaj delikatnie półprzysiad, rękami podeprzyj się o krzesło. 12. Siad na krześle. Nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych pod kątem prostym. Pomiędzy kolanami mamy piłkę. Ręce | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | wzdłuż tułowia oparte o brzeg krzesła. Udami ściśnij piłkę, przytrzymaj 5 sek i rozluźnij. 13. Siad na krześle. Nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych pod kątem prostym, przewiązana nad kolanami taśma mini band. Ręce wzdłuż tułowia oparte o brzeg krzesła. Odwódź nogi w stawach biodrowych z jednoczesnym napięciem taśmy. 14. Leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia. Nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych. Jedna stopa oparta o podłoże, druga przytrzymuje palcami piłkę o ścianę. Wykonaj wyprost stawu kolanowego z jednoczesnym wciskaniem piłki w ścianę. Wróć do pozycji | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | wyjściowej. | |
| III CZĘŚĆ KOŃCOWA | stretching | - ćw. rozciągające w leżeniu, w klęku podpartym, w siadzie i w pozycji stojącej | 10 min |