



תכנית שנתית כיתות א-ב לדוגמא

חודש/ שיעור	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ספטמבר	סימנים מוסכמים משחקי סדר וארגון	משחקי הכירות + סדר וארגון	משחקי הכירות + סדר וארגון	משחקי הכירות + סדר וארגון	ראש השנה 	משחקי הכירות + סדר וארגון	יום כיפור 	מרכיבי הכושר הגופני: סבולת		-
אוקטובר	סוכות 	סוכות 	מרכיבי הכושר הגופני: גמישות	מרכיבי הכושר הגופני: מהירות וזריזות	מרכיבי הכושר הגופני: שיווי משקל	מרכיבי הכושר הגופני: כוח	מיומניות כדור: זריקה ותפיסה	מיומניות כדור: קליעה, בעיטה		
נובמבר	מיומניות כדור: כדור	דיוק בזריקה למטרה ניידת	דיוק בזריקה למטרה ניידת	משחקי פגיעה במטרות	לימוד זריקת כתף	תרגול זריקת כתף ומסירה	תרגול זריקת כתף בזוגות	תרגול זריקת כתף בקבוצה	זריקת כתף משחקים בקבוצה	
דצמבר	מיומנות קפיצה: ניתור ונחיתה	שיעור לקראת חנוכה	חנוכה 	חנוכה 	מיומנות קפיצה: תרגול	מיומנות קפיצה: תחנות	קואורדינ ציה עין רגל: בעיטות שונות	קואורדינ ציה עין רגל: תרגול	קואורדינ ציה עין רגל: תרגול	-

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	חודש/ שיעור
-	כדרור : לימוד כדרור במקום	ט"ו בשבת 	כדרור : לימוד כדרור במקום	משחקי ס בדרך לקט רגל	משחקים בדרך לקט רגל	משחקים בדרך לקט רגל	דיוק בבעיטה משחקים	בעיטות ועצירות : משחקים בקבוצות	בעיטות ועצירות : משחקים בזוגות	ינואר
-	פורים 	שיעור לפורים	משחקי כדור עם רשת זוגות	משחקי כדור עם רשת	כדרור וקליעה למטרות שונות	משחקי כדרור בקבוצות	משחקי כדרור בזוגות	כדרור לכיוונים שונים	כדרור בהתקדמ ות	פברואר
-	-	התעמלות שילוב מיומנויות	התעמלות שילוב מיומנויות	התעמלו ת שילוב מיומנויו ת	התעמלות שילוב מיומנויות	התעמלות גלגולים שונים, עמידת נר ומאוזן	התעמלות גלגול לפנים ולאחור	התעמלו ת גלגול לפנים	משחקי כדור עם רשת קבוצות	מרץ

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	חודש/ שיעור
-	-	<p>פסח</p> 	<p>פסח</p> 	<p>פסח</p> 	<p>פסח</p> 	<p>פסח</p> 	<p>קפיצה בדלגית לימוד ותרגול</p>	<p>קפיצה בדלגית לימוד ותרגול</p>	<p>קפיצה בדלגית לימוד</p>	אפריל
-	-	<p>חיזוק שרירים וקפיצה בדלגית</p>	<p>חיזוק שרירים וקפיצה בדלגית</p>	<p>חיזוק שרירים תחנות</p>	<p>עצמאות</p> 	<p>חיזוק שרירים בזוגות</p>	<p>חיזוק שרירים תחנות</p>	<p>חיזוק שרירים הסבר</p>	<p>פסח</p> 	מאי
-	משחקי נופש עם כדור	משחקי נופש עם כדור	משחקי נופש עם כדור	משחקי נופש כדורגל אנושי	משחקי נופש כדורגל אנושי	משחקי נופש צלחת מעופפת	משחקי נופש צלחת מעופפת	משחקי נופש הקפות	משחקי נופש	יוני