Rozkład materiału wychowania fizycznego na wrzesień

| **Temat** | **Treści nauczania** | **Odniesienia**  **do NPP** | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Umiejętności  podstawowe** | **Umiejętności  ponadpodstawowe** |
| 1. Utrwalenie  zasad fair play. Zabawy uczące zachowania w sytuacji zwycięstwa i porażki | – zabawa we wspólne bicie rekordu  – naśladowanie ruchem treści opowiadania o zwierzętach  – zabawa ruchowo-dramowa do opowiadania o rywalizacji  – zabawa budująca zaufanie w grupie | IX 3.2  IX 3.3  IX 3.4 | – uczestniczy w zabawach ruchowo- -dramowych  – w czasie gier i zabaw przestrzega ustalonych reguł  – wie, jak należy zachować się w sytuacji zwycięstwa | – zawsze zachowuje się adekwatnie w sytuacji zwycięstwa i porażki  – wspiera innych uczniów w sytuacji porażki |
| 2. Ćwiczenia utrwalające pozycje wyjściowe w siadzie, klęku i leżeniu z wykorzystaniem typowych i nietypowych przyborów | – zabawa z przyjmowaniem różnych pozycji startowych na sygnał  – zabawa naśladowcza „Kto potrafi tak jak ja”  – wyścigi rzędów z wykorzystaniem przyborów typowych i nietypowych  – zabawa ze śpiewem „Ojciec Wirgiliusz” | IX 1.4  IX 2.1  IX 2.2  IX 3.4 | – stara się zachować prawidłową postawę ciała podczas wykonywania ćwiczeń | – samodzielnie przyjmuje właściwe pozycje wyjściowe i ustawienia do różnych ćwiczeń |
| 3. Gry i ćwiczenia kształtujące skoczność | – zabawa bieżna „Bocian i żaby”  – zabawa skoczna z mocowaniem „Walka kogutów”  – rywalizacja drużyn w skokach  – zabawy skoczne | IX 2.3  IX 3.3  IX 3.4  IX 3.6 | – doskonali swoją skoczność, wykonując skoki jednonóż i obunóż  – na ogół zgodnie współpracuje w grupie | – poprawia swoją skoczność i stawia sobie wymagania |
| 4. Łączenie użytkowych form ruchu na naturalnym torze przeszkód | – zabawa bieżna  – ćwiczenia naśladowcze sposobów poruszania się zwierząt  – ćwiczenia kształtujące reagowanie na sygnał  – zabawy z przyborami  – zabawy rzutne do celu stałego  – marszobieg  – ćwiczenia równoważne  – zabawa ruchowa ze śpiewem „Stary niedźwiedź” | IX 2.2  IX 2.3  IX 2.6  IX 3.3 | – stara się reagować odpowiednio na ustalony sygnał  – pokonuje naturalne przeszkody  – realizuje krótkie marszobiegi  – rzuca do celu stałego i ruchomego | – bezbłędnie i szybko pokonuje tor przeszkód  – na ogół trafia w cel stały i ruchomy |
| 5. Doskonalenie techniki biegu z różnych pozycji startowych | – zabawa skoczna „Skaczące wróbelki”  – naśladowanie ruchów zwierząt  – przyjmowanie pozycji: start wysoki, start niski  – bieg na krótkim dystansie  – zabawa ruchowa ze śpiewem „Karuzela” | IX 2.1  IX 2.2  IX 2.3 | – przyjmuje na sygnał określoną pozycję startową  – biegnie na krótkim dystansie | – samodzielnie przyjmuje właściwą pozycję startową  – ambitnie dąży do wykonania ćwiczeń |
| 6. Podstawowe kroki taneczne – krakowiak | – zabawa ożywiająca „Do swego ptaka”  – zabawy ruchowe przy muzyce „Figurki”, „Róbcie to co ja”  – nauka kroku podstawowego krakowiaka – samodzielnie i w parach | VIII 3.7  IX 3.4 | – zna podstawowy krok tańca narodowego – krakowiaka | – bezbłędnie wykonuje wybrane elementy tańca |
| 7. Doskonalenie chwytów piłki | – zabawy rzutne z piłką  – ćwiczenia w toczeniu piłki w różnych pozycjach  – odbicia oburącz piłki o podłogę i o ścianę  – podrzucanie i chwytanie piłki oburącz w różnych pozycjach, w staniu i w marszu  – rzuty piłką oburącz znad głowy  – rywalizacja drużyn „Wyścig piłek” | IX 2.3  IX 3.4 | – uczestniczy w zabawach z piłką  – posługuje się piłką: rzuca, chwyta, kozłuje, odbija i prowadzi ją | – poprawnie wykonuje ćwiczenia z piłką  – celnie rzuca piłką |
| 8. Ćwiczenia i zabawy wspomagające nawyki prawidłowej postawy | – ćwiczenia z woreczkami  – korygowanie postawy ciała poprzez zabawy ruchowe  – zabawy z reagowaniem na sygnał | IX 1.4  IX 2.1  IX 2.7 | – wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała | – wykonuje samodzielnie i poprawnie ćwiczenia korygujące postawę ciała  – z własnej inicjatywy koryguje postawę ciała  – wyjaśnia, dlaczego istotne jest utrzymywanie prawidłowej postawy ciała |
| 9. Utrwalenie zasad ruchu drogowego w toku zabaw ruchowych | – zabawa orientacyjno-  -porządkowa „Policjant”  – zabawy skoczne, rzutne i z czworakowaniem  – zabawa ruchowa ze śpiewem „Elemele” | IX 2.3  IX 2.4 b  IX 3.2  IX 3.4 | – na ogół odpowiednio reaguje na dany sygnał | – wspiera innych uczniów w czasie gier i zabaw |
| 10. Opanowanie podstawowych form porządkowych z zastosowaniem zabaw orientacyjno- -porządkowych i skocznych | – kształtowanie rozumienia pojęć „szereg”, „rząd” w zabawach ruchowych  – ćwiczenia z laskami gimnastycznymi kształtujące prawidłową postawę ciała  – zabawa skoczna „Skoki konika”  – zabawa muzyczno-ruchowa „Dobosz” | IX 2.2  IX 2.3  IX 2.6  IX 2.7  IX 3.1 | – stara się stosować w praktyce pojęcia „szereg” i „rząd”  – naśladuje skoki zwierząt  – stara się maszerować zgodnie z zadanym rytmem | – samodzielnie i poprawnie wykonuje ćwiczenia korekcyjne z przyborami  – proponuje własne zabawy rytmiczne |
| 11. Gry i zabawy kształtujące szybkość i koordynację ruchów | – zabawy ruchowe „Uwalnianie królewny”, „Dzik”  – zabawy wspomagające koordynację ruchów | IX 2.6  IX 3.3 | – na ogół odpowiednio reaguje na umówiony sygnał  – wykonuje ćwiczenia równoważne | – zawsze zgodnie współpracuje podczas gier i zabaw |
| 12. Rzuty z miejsca jednorącz i oburącz do celu stałego i będącego w ruchu. Próby siły testem L. Denisiuka | – zabawy bieżne  – ćwiczenia z piłkami  – rzuty do celu stałego i będącego w ruchu  – próba siły testem L. Denisiuka  – rzuty piłką lekarską znad głowy | IX 2.3 | – stara się prawidłowo chwytać piłkę oraz rzucać nią do celu i na odległość | – rzuca piłką do celu, przewidując tor jej lotu |

Rozkład materiału wychowania fizycznego na październik

| **Temat** | **Treści nauczania** | **Odniesienia**  **do NPP** | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Umiejętności  podstawowe** | **Umiejętności  ponadpodstawowe** |
| 1. Ćwiczenia równoważne | – zabawy i ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała  – ćwiczenia równoważne z przyborami i na ławeczce | IX 2.6  IX 2.7  IX 3.2 | – wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała  – podejmuje próbę wykonania ćwiczeń równoważnych  – na ogół utrzymuje prawidłową postawę ciała podczas ćwiczeń | – wykonuje samodzielnie i poprawnie ćwiczenia równoważne  – wspiera innych uczniów w wykonywaniu ćwiczeń |
| 2. Kształtowanie ogólnej sprawności z akcentem na skoczność, zwinność i siłę z zastosowaniem skakanki | – zabawy naśladowcze  – skoki przez skakankę w miejscu i w biegu  – zabawy skoczne w parach  – zabawa ruchowa „Dwóm tańczyć się zachciało” | IX 2.3 | – poprawia swoją skoczność  – stara się poprawnie skakać przez ska- kankę  – rozwija zwinność i siłę | – prawidłowo wykonuje skoki przez skakankę  – proponuje własne  zestawy skoków przez skakankę |
| 3. Gry i ćwiczenia bieżne | – ćwiczenia rozwijające różne sposoby poruszania się: trucht, bieg, marsz  – zmiana tempa poruszania się – zabawa bieżna „Wybieg koników”  – bieg z pałeczką | IX 2.2  IX 3.3  IX 3.4 | – poprawia swoją kondycję, uczestnicząc w zabawach bieżnych  – realizuje w grach i zabawach ruchowych różne formy poruszania się: bieg, trucht, marsz  – stara się właściwie reagować na zmieniający się sygnał | – zawsze przestrzega ustalonych reguł gier i zabaw  – zawsze zachowuje się adekwatnie w sytuacji zwycięstwa i porażki |
| 4. Tor przeszkód | – zabawy bieżne z elementami równowagi  – zabawy skoczne obunóż oraz skoki przez przeszkodę naturalną w terenie, w różny sposób  – turniej drużyn  – zabawy rzutne z piłkami | IX 2.2  IX 2.3  IX 3.3  IX 3.4 | – stara się łączyć różne formy ruchu na torze przeszkód  – utrzymuje poprawne kontakty z rówieśnikami w czasie rywalizacji sportowej  – pokonuje przeszkody naturalne i sztuczne | – łączy różne formy ruchu na torze przeszkód  – aktywnie bierze udział w zabawach i grach ruchowych  – zachowuje bezpieczeństwo podczas gier i zabaw |
| 5. Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową w skoku w dal | – zabawy z piłką „Piłka parzy”  – zabawa naśladowcza ogólnorozwojowa, „Kto potrafi tak jak ja”  – skoki w dal z miejsca i z rozbiegu  – zabawa ze śpiewem „Mam chusteczkę haftowaną” | IX 2.3  IX 3.4 | – podejmuje próby skoku w dal z miejsca z odbicia jednonóż z lądowaniem na dwie nogi | – skacze w dal z odbicia jednonóż z miejsca z lądowaniem na dwie nogi |
| 6. Podstawowe figury taneczne krakowiaka | – zabawa naśladowcza „Deszcz pada, słońce świeci”  – zabawy ruchowe przy muzyce: cwał, kroki naprzemienne  – poznanie i nauka podstawowych figur tańca narodowego – krakowiaka: drobna kaszka, haczyki, krzesana | VIII 3.7  IX 3.4 | – zna podstawowe figury tańca narodowego – krakowiaka | – bezbłędnie wykonuje wybrane elementy tańca |
| 7. Doskonalenie kozłowania piłki i rzutu do celu stałego | – zabawa bieżna – berek  – zabawy rozmaite z piłką w marszu i w biegu  – rzuty piłką do celu stałego | IX 2.2  IX 2.3  IX 3.4 | – uczestniczy w zabawach z kozłowaniem w miejscu i w ruchu  – podejmuje próby kozłowania prawą i lewą ręką  – rzuca piłką do celu stałego | – sprawnie kozłuje piłkę w miejscu i w ruchu  – na ogół trafia do celu piłką |
| 8. Bieg na krótkim dystansie po prostej – próba szybkości testem L. Denisiuka | – zabawa orientacyjno-  -porządkowa „Znajdź swój kolor”  – bieg na dystansie 30 m; próba szybkości  – zabawy rozwijające siłę i skoczność „Szczur”, „Kałuże” | IX 2.2  IX 2.3  IX 3.2  IX 3.3 | – biegnie na krótkim dystansie  – bierze udział w rywalizacji sportowej | – zawsze zachowuje się adekwatnie w sytuacji zwycięstwa i porażki |
| 9. Gry i zabawy zwinnościowe | – zabawa bieżna „Łapanka w dwóch kołach”  – ćwiczenia zwinnościowe z szarfami  – zabawy rozwijające skoczność  – ćwiczenia z piłką | IX 2.2  IX 2.3 | – wykonuje ćwiczenia ogólnorozwojowe z przyborami |  |
| 10. Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w marszu, w biegu, po prostej i slalomem | – zabawa bieżna – berek  – ćwiczenia kształtujące z piłkami, samodzielnie i w parach  – kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w marszu, biegu, po prostej i slalomem | IX 2.2  IX 2.3  IX 3.4 | – stara się kozłować piłkę prawą i lewą ręką w marszu, biegu, po prostej i slalomem | – sprawnie kozłuje piłkę prawą i lewą ręką w marszu, biegu, po prostej i slalomem |
| 11. Gry i zabawy utrwalające nawyki zachowania się w sytuacjach zagrożenia | – zabawa naśladowcza „Auto na sygnale”  – ćwiczenie prawidłowych reakcji na dym – zabawy z czworakowaniem  – zabawa ze śpiewem „Miczitanka” | IV 2.2  IX 2.4 b  IX 2.5 | – zna numery alarmowe  – ćwiczy reakcje w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia | – sprawnie i samodzielnie reaguje w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia |
| 12. Gry i ćwiczenia budujące siłę | – zabawy indywidualne i zespołowe kształtujące i rozwijające siłę:  – „Przeciąganie liny”  – „Wmurowane nogi”  – „Przerywanie łańcucha”  – „Kąpiel w błocie” | IX 2.1  IX 2.6  IX 3.1  IX 3.4 | – rywalizuje z rówieśnikami w zabawach siłowych | – dba o bezpieczeń- stwo swoje i innych podczas zabaw siłowych |

Rozkład materiału wychowania fizycznego na listopad

| **Temat** | **Treści nauczania** | **Odniesienia**  **do NPP** | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Umiejętności  podstawowe** | **Umiejętności  ponadpodstawowe** |
| 1. Gry i zabawy utrwalające zasady ruchu drogowego | – zabawa ożywiająca „Światła drogowe”  – zabawy pantomimiczne utrwalające zasady przechodzenia pieszych przez przejście  – zabawa „Samochody na drodze” | IX 1.6  IX 3.2  IX 3.3  IX 3.4 | – zna podstawowe zasady przechodzenia przez przejście dla pieszych  – uczy się pomagać innym (np. niepełnosprawnym) w przechodzeniu przez przejście dla pieszych |  |
| 2. Trucht slalomem między krzewami, drzewami, przeskoki  przez rów | – zabawa poprawiająca ogólną sprawność fizyczną „Kto szybszy”  – zabawy i gry zręcznościowe z przyborami nietypowymi  – ćwiczenia bieżno-skoczne na torze przeszkód | IX 2.2  IX 2.3  IX 2.4 e  IX 3.4 | – ćwiczy z przyborami  – wykonuje ćwiczenia na torze przeszkód | – szybko i dokładnie pokonuje tor przeszkód |
| 3. Nauka przewrotu w przód z różnych pozycji wyjściowych | – zabawa z czworakowaniem „Kotki i pieski”  – różne ćwiczenia ze skakanką  – nauka przewrotu w przód | IX 2.1  IX 2.3  IX 2.4 b  IX 2.5 | – podejmuje próby wykonania przewrotu w przód | – samodzielnie i poprawnie wykonuje przewrót w przód |
| 4. Doskonalenie podań piłki | – zabawy bieżne z piłką  – ćwiczenia doskonalące rzuty, kozłowanie i podania piłki | IX 2.2  IX 2.3  IX 3.4 | – posługuje się piłką  w rzutach, kozłowaniu i podaniach | – sprawnie rzuca, kozłuje i podaje piłkę |
| 5. Zawody drużyn  z naciskiem na kształtowanie odpowiednich reakcji na współzawodnictwo | – zabawa bieżna „Budowanie muru”  – turniej drużyn z naciskiem na poprawne zachowania w sytuacji współzawodnictwa  – ćwiczenia bieżne z przyborami typowymi  – zabawa naśladowcza ze śpiewem „Ulijanka” | IX 2.2  IX 2.3  IX 3.2  IX 3.3  IX 3.4 | – uczy się zachowań sprzyjających dobrej atmosferze w sytuacji współzawodnictwa  – odpowiednio posługuje się przyborami | – zawsze reaguje adekwatnie w sytuacjach porażki i zwycięstwa  – przejawia inicjatywę w budowaniu dobrej atmosfery między drużynami w trakcie współ-zawodnictwa |
| 6. Kształtowanie szybkości w biegu krótkim | – zabawa bieżna „Wilk i owieczki”  – bieg z przyspieszaniem  – zabawa ruchowa ze śpiewem „Koniec zajęć” | IX 1.4  IX 1.5  IX 2.2 | – rozwija swoją szybkość  – potrafi biegać różnymi sposobami | – kontroluje swój oddech podczas biegu i innych ćwiczeń |
| 7. Podstawowe figury taneczne krakowiaka | – zabawa „Bieg rzędów z nitką”  – poznanie kolejnych figur krakowiaka: karuzela, młynek, tunel, obroty w parach | VIII 3.7  IX 2.2 | – zna figury taneczne krakowiaka | – bezbłędnie wykonuje wybrane elementy krakowiaka |
| 8. Doskonalenie rzutów i chwytów w grze „Zbijak” | – zabawa – berek z piłką  – indywidualne ćwiczenia z piłką doskonalące umiejętności rzucania, chwytania, kozłowania, toczenia  – ćwiczenia z piłką w parach  – gra „Zbijak” | IX 2.2  IX 2.3  IX 3.2  IX 3.3  IX 3.4 | – zna reguły gry „Zbijak”, stara się podporządkowywać decyzjom sędziego  – wykonuje ćwiczenia z piłką  – uczestniczy w grze zespołowej | – wspiera inne dzieci  w czasie gry  – z własnej inicjatywy buduje dobrą atmosferę między zespołami  w czasie współ-zawodnictwa |
| 9. Zabawy orientacyjno-  -porządkowe utrwalające nawyki zdrowego żywienia | – zabawy przy muzyce „Witaminki”  – zabawa orientacyjno-  -porządkowa „Kucharz gotuje”  – zabawa z układaniem jadłospisu zgodnie z zasadami zdrowego odżywiania  – zabawa w układanie piramidy żywienia | IV 2.6  IX 1.3  IX 1.5  IX 2.7 | – zna zasady zdrowego odżywiania | – poprawnie klasyfikuje produkty spożywcze |
| 10. Nauka łączenia biegu, skoku z rzutem – trójbój lekkoatletyczny | – zabawa bieżna kształtująca właściwą reakcję na dany sygnał „Wiewiórki z dziupli, hop!”  – ćwiczenia z przyborami typowymi  – ćwiczenia kształtujące umiejętność łączenia różnych form biegu z rzutem i skokami na torze przeszkód | IX 2.2  IX 2.3  IX 3.3  IX 3.4 | – łączy różne formy biegu z rzutami i skokami  – na ogół zgodnie współpracuje w grach i zabawach | – szybko i dokładnie pokonuje tor przeszkód |
| 11. Kształtowanie szybkości i zwinności w zabawach z niekonwencjonalnym przyborem | – zabawa z elementami biegu, skoku, marszu „Znajdź swój kolor”  – ćwiczenia różnych pozycji wyjściowych z szarfami  – ćwiczenia kształtujące z plastikową butelką  – wyścigi rzędów z plastikową butelką, woreczkiem  – zabawa oddechowa | IX 2.1  IX 2.2  IX 2.3  IX 2.4 e  IX 3.1  IX 3.4 | – wykonuje ćwiczenia z nietypowym przyborem  – zachowuje zasady bezpieczeństwa podczas zabaw i gier | – proponuje ćwiczenia z nietypowym przyborem |
| 12. Rzuty piłką do celów stałego i ruchomego | – zabawa ze śpiewem „Laurencja”  – zawody drużyn w rzucaniu do celu nieruchomego  – gra „Zbijak” | IX 2.3  IX 3.3  IX 3.4  IX 3.5 | – wykonuje rzuty do celu: do kosza, tarczy, piłki lekarskiej, wyznaczonego na ziemi koła | – przewiduje tor lotu piłki, rzucając nią do celu |

Rozkład materiału wychowania fizycznego na grudzień

| **Temat**  **scenariusza** | **Treści nauczania** | **Odniesienia**  **do NPP** | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Umiejętności  podstawowe** | **Umiejętności**  **ponadpodstawowe** |
| 1. Kształtowanie równowagi z zastosowaniem typowych i nietypowych przyborów | – zabawa z czworakowaniem „Niedźwiedzie i brytany”  – ćwiczenia rozwijające sprawność ramion i pasa barkowego  – ćwiczenia równoważne na ławeczce | IX 2.4 b  IX 2.6 | – stara się poprawnie wykonywać ćwiczenia równoważne na ławeczce z użyciem przyboru | – bezbłędnie utrzymuje równowagę podczas ćwiczeń na ławeczce  – wspiera innych uczniów w wyko- nywaniu ćwiczeń |
| 2. Doskonalenie  kozłowania piłki | – zabawa „Tworzenie kół i szeregów”  – zabawa z piłką „Wąż w kole”  – ćwiczenia w kozłowaniu indywidualne i w grupach  – berek z kozłowaniem | IX 2.3  IX 3.4  IX 3.5 | – uczestniczy w zabawach zespołowych  – podporządkowuje się regułom  – posługuje się piłką – rzuca, chwyta i kozłuje | – sprawnie kozłuje piłkę w miejscu i w ruchu |
| 3. Kształtowanie sprawności psychomotorycznej | – improwizacja przy muzyce  – zabawa orientacyjno-  -porządkowa z przyjmowaniem pozycji wyjściowych  – ćwiczenia w obwodzie stacyjnym | VIII 3.5  IX 1.4  IX 1.5  IX 2.1 | – stara się przyjmować poprawne pozycje wyjściowe  – rozwija sprawność fizyczną | – proponuje nowe ćwiczenia do muzyki |
| 4. Nauka biegu  z pokonywaniem niskich przeszkód | – zabawa skoczna „Szaraki na łące”  – zabawy bieżne i skoczne  – tor z pokonywaniem niskich przeszkód | IX 1.5  IX 2.2  IX 2.3 | – stara się poprawnie wykonać ćwiczenia  na torze przeszkód  – doskonali swoją skoczność, pokonując niskie przeszkody | – szybko i dokładnie pokonuje tor przeszkód  – ćwicząc, stawia sobie coraz większe wymagania |
| 5. Układ taneczny krakowiaka | – zabawa bieżna „Wyścig węży”  – przypomnienie i doskonalenie poznanych wcześniej kroków i figur krakowiaka  – wykonanie krakowiaka | VIII 3.7  IX 2.2 | – porusza się zgodnie  z określonym rytmem  – uczestniczy w zabawach tanecznych i taneczno-  -ruchowych | – samodzielnie odtwarza układ choreograficzny zgodnie z rytmem |
| 6. Świąteczne zabawy ruchowe | – zabawy integracyjne związane z tradycją świąt Bożego Narodzenia  – zabawa naśladowcza imitująca zabawy na śniegu  – zabawa ruchowa „Wigilijny stół”  – zabawa pantomimiczna „Prezenty Świętego Mikołaja” | III 1.1  III 1.9  III 2.5  IX 3.1 | – uczestniczy w zabawach integracyjnych utrwalających znajomość zwyczajów i tradycji | – inicjuje zabawy integracyjne |

Rozkład materiału wychowania fizycznego na styczeń

| **Temat** | **Treści nauczania** | **Odniesienia**  **do NPP** | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Umiejętności  podstawowe** | **Umiejętności  ponadpodstawowe** |
| 1. Ćwiczenia kształtujące sprawność motoryczną w skoku dosiężnym | – zabawy skoczne i naśladowcze – sposoby poruszania się zwierząt  – zabawy z piłką i balonem – rzuty, chwyty, obroty, toczenie – indywidualnie i w parach  – ćwiczenia w skokach dosiężnych  – ćwiczenia imitujące zabawy na śniegu | IX 2.3  IX 2.7  IX 3.3  IX 3.4  IX 3.5 | – poprawia swoją skoczność  – uczestniczy w grupowej zabawie, przestrzegając reguł | – z własnej inicjatywy wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała |
| 2. Łączenie biegu, skoku, rzutu na śnieżnym torze przeszkód | – zabawy naśladowcze – zimowe dyscypliny sportowe  – ćwiczenia skoczne i bieżne na śniegu  – zabawa ze śpiewem | IX 1.2  IX 1.3  IX 1.4  IX 1.5  IX 2.2  IX 2.3 | – rozwija swoją sprawność fizyczną  – stara się pokonywać przeszkody terenowe | – wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma aktywność fizyczna |
| 3. Doskonalenie rzutów do celu ruchomego, chwyt piłki oburącz w ruchu | – zabawa „Ranny berek”  – zabawy rozmaite z piłką w różnych pozycjach  – gra „Dwa ognie”  – zabawa rytmiczna przy muzyce | IX 2.3  IX 3.3  IX 3.4  IX 3.5 | – porusza się w zabawach zgodnie z określonym rytmem  – uczestniczy w grach drużynowych  – posługuje się piłką – rzuca i chwyta | – przejawia własną inicjatywę w budowaniu dobrej atmosfery w trakcie współ-zawodnictwa |
| 4. Skoki z odbicia obunóż i jednonóż przez przeszkodę | – zabawa skoczna „Bocian i żabki”  – ćwiczenia gimnastyczne ogólnorozwojowe  – ćwiczenia w obwodzie stacyjnym – odbicia obunóż, jednonóż i nożycowe  – zabawa ze śpiewem | IX 2.3 | – doskonali swoją skoczność, wykonując skoki jednonóż i obunóż  – pokonuje niskie przeszkody nieruchome | – sprawnie i dokładnie wykonuje ćwiczenia skoczne |
| 5. Wzmacnianie mięśni obręczy barkowej – zabawy z piłkami lekarskimi | – zabawa „Berek z piłką”  – ćwiczenia z piłką lekarską w siadzie skrzyżnym, prostym, leżeniu oraz postawie zasadniczej  – ćwiczenia wzmacniające w parach oraz w rzędach  – rzuty piłką lekarską na odległość | IX 2.1  IX 2.3  10.2 a  10.3 a | – toczy piłkę lekarską według poleceń  – kształtuje swoją siłę i zwinność | – wykonuje rzuty piłką lekarską, przewidując tor jej lotu |
| 6. Ćwiczenia ruchowe z elementami walca | – zabawa organizacyjno- -porządkowa „Porządek”  – ćwiczenia gimnastyczne ogólnorozwojowe  – nauka podstawowego kroku walca  – pokonanie toru przeszkód krokiem walca: wyścig | VIII 3.7 | – porusza się z zachowaniem wskazanego rytmu  – stara się odtwarzać rytmicznie sekwencje ruchów | – samodzielnie odtwarza krok walca i porusza się zgodnie z rytmem |
| 7. Rzut piłką do celu z miejsca i w ruchu | – zabawa „Piłka parzy”  – zabawy ogólnorozwojowe z piłkami  – ćwiczenia zespołów w zabawach z piłkami  – gra „Zbijak” | IX 2.3  IX 3.2  IX 3.3  IX 3.4  IX 3.5 | – rzuca, chwyta i kozłuje piłkę  – zachowuje reguły w grach | – zawsze reaguje adekwatnie w sytuacji porażki i zwycięstwa |
| 8. Zabawy orientacyjno-  -porządkowe utrwalające nawyki właściwych zachowań w zakresie bezpieczeństwa i troski o zdrowie | – zabawy kształtujące umiejętność reagowania na sygnał  – zabawy utrwalające właściwe nawyki żywieniowe i zdrowotne | IV 2.5  IV 2.6  IX 1.3  IX 1.4  IX 1.5 | – poprawia swoją wydolność fizyczną  – stara się dbać o swoje bezpieczeństwo i zdrowie  – zna zasady zdrowego odżywiania | – dyscyplinuje się w dbaniu o własne zdrowie i bezpieczeństwo  – chętnie i z własnej inicjatywy podejmuje działania propagujące zdrowy styl życia |
| 9. Gry i zabawy  na śniegu z akcentem  na skoczność i rzuty do celu | – berek z rzutami do celu ruchomego  – ćwiczenia rozwijające skoczność przez przeszkody  – zabawa „Śnieżne kręgle” kształtująca umiejętność rzutu do celu stałego | IX 1.2  IX 2.3  IX 3.1  IX 3.3  IX 3.6 | – zachowuje bezpieczeństwo podczas zabaw na śniegu  – rozwija swoją skoczność i celność rzutów  – wie, jak się ubrać stosownie do pogody | – proponuje własne zabawy na śniegu |

Rozkład materiału wychowania fizycznego na luty

| **Temat** | **Treści nauczania** | **Odniesienia**  **do NPP** | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Umiejętności  podstawowe** | **Umiejętności  ponadpodstawowe** |
| 1. Łączenie różnych form ruchu na torze przeszkód | – zabawa bieżna „Lawina”  – ćwiczenia ogólnorozwojowe z szarfami i woreczkami  – tor przeszkód  – zabawa ze śpiewem „Mało nas...” | IX 2.2  IX 3.4  IX 3.5 | – uczestniczy w zabawach i grach z przyborami  – stara się pokonać tor przeszkód | – szybko i sprawnie pokonuje tor przeszkód |
| 2. Zabawy i ćwiczenia na śniegu z wykorzystaniem sanek | – zabawa „Zmiana sanek”  – zabawy na śniegu z sankami  – ćwiczenia kształtujące umiejętność zjazdu, skrętu i hamowania na sankach | IX 1.3  IX 1.4  IX 3.3  IX 3.4  IX 3.7 | – rozwija swoją sprawność fizyczną  – stara się pokonywać przeszkody terenowe | – wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma aktywność fizyczna |
| 3. Wyskok na przeszkodę i zeskok na miękkie podłoże | – zabawa skoczna „Skaczące wróbelki”  – łączenie różnych form ruchu w zabawach ogólnorozwojowych  – wyskoki obunóż na ławeczkę i zeskok obunóż na miękki materac  – nauka wyskoku sposobem dowolnym na dwie części skrzyni  – zabawa ze śpiewem | IX 2.3  IX 2.6 | – doskonali swoją skoczność, wykonując ćwiczenia w skokach jednonóż i obunóż | – sprawnie wskakuje i zeskakuje ze skrzyni, zachowując równowagę i bezpieczeństwo |
| 4. Zabawy bieżne i orientacyjno-  -porządkowe | – zabawa „Wilki i owce”  – zabawa pantomimiczna „Lustro”  – zabawy bieżne rozwijające reakcje na sygnał | IX 2.2  IX 3.3  IX 3.4 | – poprawia swoją sprawność fizyczną, uczestnicząc w grach i zabawach orientacyjno-  -porządkowych  – szybko i właściwie reaguje na zmieniające się w zabawach polecenia | – przenosi reguły poznanych wcześniej zabaw do nowych sytuacji |
| 5. Ćwiczenia i zabawy wprowadzające do minipiłki nożnej | – zabawa naśladowcza „Rób to, co mistrz”  – ćwiczenia z piłką przygotowujące do gry w minipiłkę nożną  – ćwiczenie celności strzału  – gra „Piłka chińska” | IX 3.2  IX 3.3  IX 3.4  IX 3.5  IX 3.6 | – uczestniczy w minigrach drużynowych, przestrzegając zasad | – zna i stosuje zasady minigier sportowych |
| 6. Ćwiczenia utrwalające nawyki prawidłowej postawy | – zabawa „Dmuchanie piórek”  – ćwiczenia wspomagające nawyki prawidłowej postawy – m.in. zwis czynny i bierny na drabinkach  – ćwiczenia z woreczkami  – zabawa bieżna z czworakowaniem  – ćwiczenia ruchowe przy muzyce | IX 2.2  IX 2.4 a  IX 2.4 b  IX 2.7 | – poprawia swoją wydolność fizyczną  – wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała, w tym zapobiegające wadom kręgosłupa | – z własnej inicjatywy wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała  – dyscyplinuje się w zachowaniu prawidłowej sylwetki |
| 7. Krok podstawowy  walca w parach | – zabawa bieżna „Statek”  – ćwiczenia gimnastyczne ogólnorozwojowe  – nauka kroku walca w parach i ze zmianą partnera  – zabawa naśladowcza „Dyrygent” | VIII 3.7  IX 2.2 | – porusza się z zachowaniem wskazanego rytmu  – stara się odtwarzać rytmicznie sekwencje ruchów w parach | – samodzielnie odtwarza i porusza się zgodnie z rytmem walca z partnerem |
| 8. Ćwiczenia oswajające z piłką. Przygotowanie do minipiłki ręcznej | – zabawy z piłką „Wywołany” i „Zaganianie świnek”  – ćwiczenia rozmaite z piłkami: kozłowanie, toczenie, przekładanie, podrzucanie  – ćwiczenia wprowadzające  do minipiłki ręcznej | IX 3.2  IX 3.3  IX 3.4  IX 3.5 | – uczestniczy w grze w minipiłkę ręczną  – chwyta piłkę w biegu | – podejmuje wyzwania związane z grami zespołowymi |
| 9. Ćwiczenia wspierające uczniów w rozumieniu sytuacji osób niepełnosprawnych | – rozmowa z uczniami na temat różnych rodzajów niepełnosprawności, sposobów pomocy oraz sportu osób niepełnosprawnych  – ćwiczenia ruchowe w formie dramy, pozwalające zrozumieć sytuacje osób niepełnosprawnych ruchowo | IX 1.6  IX 3.2  XIII 1.8  XIII 2.3 | – opisuje trudności osób niepełnosprawnych w wypełnianiu codziennych czynności  – stara się wspierać osoby potrzebujące pomocy | – podejmuje inicjatywę na rzecz osób niepełnospraw-nych  – wczuwa się w rolę osoby niepełnosprawnej |

Rozkład materiału wychowania fizycznego na marzec

| **Temat** | **Treści nauczania** | **Odniesienia**  **do NPP** | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Umiejętności  podstawowe** | **Umiejętności  ponadpodstawowe** |
| 1. Ćwiczenia użytkowo‑sportowe  przy drabinkach | – zabawa bieżna „Kot jest, kota nie ma”  – ćwiczenia ogólnorozwojowe nóg, rąk i tułowia  – ćwiczenia wzmacniające przy drabince  – zwis przodem i tyłem | IX 2.1  IX 2.2  IX 2.4 a | – poprawia swoją wydolność fizyczną  – stara się poprawnie wykonywać ćwiczenia z przygotowanego zestawu | – aktywnie uczestniczy w zajęciach ruchowych  – proponuje własne zestawy ćwiczeń |
| 2. Bieg w przód z przyborem do wyznaczonego punktu | – zabawy bieżne „Ryby w sieci”, „Kelner”  – ćwiczenia w marszu i truchcie  – ćwiczenia z nietypowym przyborem  – obwód stacyjny z nietypowymi przyborami | IX 1.4  IX 1.5  IX 2.2  IX 2.6  IX 3.2 | – utrzymuje poprawne kontakty z rówieśnikami w czasie zabaw i ćwiczeń  – stara się poprawnie wykonywać ćwiczenia z przyborami nietypowymi  – rozwija swoją szybkość | – wspiera innych w wykonywaniu ćwiczeń  – ćwicząc, stawia sobie coraz większe wymagania |
| 3. Piłeczka palantowa – nauka rzutów i chwytów | – zabawa ogólnorozwojowa „Wirujący kosz”  – ćwiczenia wprowadzające do zabaw z piłeczką palantową  – rzuty piłeczką palantową na odległość i do celu  – konkurs rzutów z odczytywaniem odległości  – zabawa ze śpiewem „Koło młyńskie”  – ćwiczenia oddechowe | IX 2.3  IX 3.4 | – rzuca piłeczką na odległość i do celu  – poprawnie i bezpiecznie posługuje się piłeczką palantową | – poprawnie i bezpiecznie rzuca piłeczką palantową, przewidując tor jej lotu |
| 4. Krok zmienny walca na torze przeszkód | – zabawa naśladowcza „Deszcz pada, słońce świeci”  – ćwiczenia wyrabiające poczucie świadomego ruchu – pantomimiczne  – utrwalenie kroku walca na torze przeszkód  – ilustrowanie ruchem opowiadania nauczyciela | VIII 3.1  VIII 3.7 | – porusza się z zachowaniem wskazanego rytmu  – stara się odtwarzać rytmicznie sekwencje ruchów | – sprawnie pokonuje tor przeszkód, poruszając się krokiem walca |
| 5. Rzut oburącz i jednorącz do kosza | – zapoznanie z podstawową postawą koszykarską i zasadami gry  – zabawy rozwijające koordynację ruchową oraz umiejętność naprzemiennego kozłowania  – ćwiczenia rozwijające umiejętność rzutu do kosza | IX 2.3  IX 3.2  IX 3.3  IX 3.4  IX 3.5 | – uczestniczy w zabawach z kozłowaniem  – wykonuje rzut do kosza z miejsca oraz z biegu | – zawsze przestrzega zasad fair play  – potrafi wykonać rzut do kosza z pozycji „na raz” |
| 6. Doskonalenie startu wysokiego w grach i zabawach | – zabawa bieżna „Wesołe miasteczko”  – ćwiczenia ogólnorozwojowe z przyborem nietypowym – sznurówka  – wyścigi drużyn z woreczkami i skoki na jednej nodze  – zabawy sprawnościowe bieżne i skoczne | IX 2.1  IX 2.2  IX 2.3  IX 3.3  IX 3.4  IX 3.5 | – stara się poprawnie wykonywać ćwiczenia z przygotowanego zestawu  – stara się przestrzegać zasad przyjętych w grach i zabawach | – zawsze szybko i właściwie reaguje na zmieniające się w zabawach i grach polecenia |
| 7. Doskonalenie podań i chwytów „Gra do pięciu podań” | – zabawy bieżne „Słonko świeci, deszczyk pada”, „Berek z piłką”  – ćwiczenia rozwijające umiejętność posługiwania się piłką w różnych pozycjach  – gra rozwijająca umiejętność rzutów i podań | IX 2.2  IX 2.3  IX 3.3  IX 3.4  IX 3.5 | – potrafi wykonać rzuty i chwytać piłkę w zabawie w parach | – sprawnie wykonuje rzuty i chwyty piłki z dowolnej pozycji  – dyscyplinuje się w grach zespołowych |
| 8. Ćwiczenia ogólnosprawnościowe z zastosowaniem skakanki | – zabawa skoczna z wykorzystaniem skakanki  – ćwiczenia ogólnorozwojowe ze skakanką  – ćwiczenia „Mistrz skakanki”  – zabawa naśladowcza | IX 2.3 | – skacze przez skakankę obunóż i jednonóż  – podejmuje próby skakania na skakance w biegu | – sprawnie skacze na skakance w biegu |
| 9. Ćwiczenia równoważne na ławeczce z utrudnieniem | – zabawa „Na poligonie”  – ćwiczenia z wykorzystaniem gazet  – rywalizacja rzędów na torze przeszkód  – ćwiczenia równoważne  na ławeczce | IX 1.4  IX 2.6  IX 2.7  IX 3.1  IX 3.4  IX 3.6 | – wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce  – na ogół utrzymuje prawidłową postawę ciała podczas ćwiczeń | – wykonuje samodzielnie i poprawnie ćwiczenia równoważne  – prezentuje na forum klasy własną improwizację ruchową |

Rozkład materiału wychowania fizycznego na kwiecień

| **Temat** | **Treści nauczania** | **Odniesienia**  **do NPP** | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Umiejętności  podstawowe** | **Umiejętności  ponadpodstawowe** |
| 1. Ćwiczenia użytkowo‑sportowe na ławeczkach gimnastycznych | – zabawa skoczna „Pochód pajacyków”  – ćwiczenia ogólnorozwojowe z szarfami  – łączenie różnych form ruchu na torze przeszkód na ławeczkach  – zabawy ruchowe „Trzy kółeczka”, „Kotek i myszki” | IX 2.2  IX 2.3  IX 2.4 e  IX 2.6 | – wykonuje ćwiczenia równoważne  – łączy różne formy ruchu | – sprawnie i samodzielnie pokonuje tor przeszkód |
| 2. Doskonalenie startu niskiego w zabawach i grach | – zabawa bieżna „Pomocy!”  – ćwiczenia rozwijające sprawność ruchową: marsz, bieg, skłony, ćwiczenia w parach  – ćwiczenia doskonalące start niski  – zabawa „Obrona twierdzy”: łączenie przysiadu, rzutu i podskoku | IX 2.1  IX 2.2  IX 2.3  IX 2.4 a  IX 3.3  IX 3.4 | – podporządkowuje się regułom gier i zabaw  – doskonali swoją sprawność ruchową | – zawsze szybko i właściwie reaguje na zmieniające się w zabawach i grach polecenia |
| 3. Nauka rzutu piłką palantową z wykroku | – zabawa bieżna i rzutna „Dogoń piłkę”  – ćwiczenia korekcyjne  – zabawy z piłką palantową doskonalące rzuty | IX 2.2  IX 2.3  IX 2.6  IX 2.7  IX 3.4 | – stara się kontrolować oddech w czasie ćwiczeń  – rzuca piłeczką na odległość i do celu  – poprawnie i bezpiecznie posługuje się piłeczką palantową | – kontroluje oddech w czasie wykonywania ćwiczeń  – rzuca celnie piłeczką na odległość, przewidując tor lotu piłki |
| 4. Zabawy i ćwiczenia skoczne | – zabawa skoczna „Bocian i żaby”  – ćwiczenia rozwijające sprawność fizyczną  – wyścig szeregów – skoki z użyciem rozmaitych przyrządów | IX 2.3  IX 3.3  IX 3.4  IX 3.5 | – poprawnie posługuje się przyborami  – zachowuje zasady bezpieczeństwa podczas gier i zabaw  – na ogół zachowuje się odpowiednio w czasie rywalizacji | – wprowadza dobrą atmosferę w grupie i między zespołami w trakcie rywalizacji |
| 5. Zabawy utrwalające nawyki higieny osobistej | – ilustracja ruchowa do opowiadania nauczyciela  – zabawa „Czyściochy”  – zabawa ruchowo‑dramowa do wiersza *Katar*  – rozmowa uświadamiająca potrzebę dbania o higienę | IX 1.1 | – wie, jak należy dbać o higienę osobistą | – z własnej inicjatywy stosuje w życiu codziennym zasady dbania o higienę |
| 6. Krok zmienny walca w ustawieniu w parach | – zabawa bieżna w szeregach „Złap swoją parę”  – przyjmowanie pozycji niskich i wysokich w różnych pozycjach wyjściowych w rytm muzyki  – ćwiczenia i zabawy utrwalające krok walca – indywidualne i w parach  – improwizacja ruchowa „Kotki” | VIII 3.1  VIII 3.2  VIII 3.7  IX 2.1  IX 2.2 | – porusza się z zachowaniem wskazanego rytmu | – samodzielnie odtwarza sekwencje ruchów |
| 7. Nauka podań i chwytów oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu i w ruchu | – zabawa ożywiająca „Lustro”  – ćwiczenia z piłką – indywidualne, w parach i szeregach  – ćwiczenia w obwodzie stacyjnym wprowadzające do gry w minikoszykówkę  – zabawa rozwijająca szybkość reagowania na zmianę sygnału | IX 2.3  IX 3.4  IX 3.5 | – podejmuje próby rzucenia piłki sprzed klatki piersiowej  – doskonali podania piłki do drugiej osoby  – stara się zachować postawę koszykarską | – rzuca celnie piłkę sprzed klatki piersiowej |
| 8. Gry i zabawy orientacyjno­‍porządkowe | – zabawy bieżne z szarfami „Znajdź swój kolor”, „Czerwony – zielony”  – ćwiczenia ogólnorozwojowe z szarfami  – zabawy orientacyjno‑porządkowe: „Przesyłka I”, „Przesyłka II”, „Mijanki”  – zabawa ze śpiewem „Praczki” | IX 2.2  IX 3.4 | – poprawia swoją sprawność fizyczną, uczestnicząc w grach i zabawach orientacyjno‑  -porządkowych  – na ogół właściwie reaguje na zmieniające się w zabawach polecenia | – przenosi reguły poznanych wcześniej zabaw do nowych sytuacji |
| 9. Ćwiczenia korygujące postawę | – zabawa z czworakowaniem „Żuczki”  – ćwiczenia wspomagające nawyki prawidłowej postawy na drabinkach i w leżeniu  – wyścig rzędów | IX 1.4  IX 2.4 b  IX 2.7 | – poprawia swoją wydolność fizyczną  – stara się poprawnie wykonywać ćwiczenia korygujące postawę ciała  – rozumie konieczność utrzymywania prawidłowej postawy | – z własnej inicjatywy wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała  – świadomie kontroluje postawę ciała |
| 10. Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką. Gra „Piłka do kapitana” | – zabawa łącząca bieg i skoki „Gorące kule”  – doskonalenie kozłowania piłki  – gra zespołowa „Piłka do kapitana” z wykorzystaniem kozłowania, rzutów i podań piłki | IX 2.2  IX 2.3  IX 3.3  IX 3.4  IX 3.5 | – uczestniczy w grach drużynowych  – podporządkowuje się regułom gier i zabaw  – posługuje się piłką  – rzuca, chwyta i kozłuje  – doskonali umiejętność kozłowania piłki | – z własnej inicjatywy wprowadza dobrą atmosferę między zespołami w trakcie rywalizacji |
| 11. Gry i zabawy na czworakach | – zabawa naśladowcza „Kotki i piesek”  – zabawa bieżna „Ptaki do gniazd”  – ćwiczenia rozmaite w siadzie i leżeniu  – zabawy z czworakowaniem: „Wyścig żółwi”, „Wyścig raków”, „Niedźwiedzie w klatce”  – opowieść ruchowa „Wyścigi konne” | IX 2.1  IX 2.2  IX 2.4 b  IX 3.1  IX 3.3  IX 3.4  IX 3.5  IX 3.6 | – przestrzega przyjętych zasad i reguł w grach oraz zabawach | – umie zaproponować zabawę dla całej klasy |
| 12. Marszobieg w terenie | – zabawa „Zaczarowany berek”  – ćwiczenia ogólnorozwojowe  – marszobieg realizowany w terenie | IX 2.2 | – realizuje marszobieg 10 min | – kontroluje oddech w czasie marszobiegu |

Rozkład materiału wychowania fizycznego na maj

| **Temat** | **Treści nauczania** | **Odniesienia**  **do NPP** | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Umiejętności  podstawowe** | **Umiejętności  ponadpodstawowe** |
| 1. Ćwiczenia z przyborem, kształtujące gibkość i zwinność | – zaczarowany berek  – ćwiczenia ogólnorozwojowe z obręczami  – obwód stacyjny – ćwiczenia z obręczami  – opowieść ruchowa „Pszczółki” | IX 1.4  IX 2.1  IX 2.4 e  IX 2.7 | – odpowiednio posługuje się obręczą w różnych typach ćwiczeń i pozycjach  – przedstawia ruchem opowieść | – kontroluje oddech podczas ćwiczeń  – dyscyplinuje się w zachowaniu prawidłowej sylwetki |
| 2. Zasady ruchu drogowego w zabawach i grach | – zabawa bieżna, rozwijająca szybką reakcję na sygnał  – ćwiczenia ogólnorozwojowe  – ćwiczenia w terenie utrwalające znajomość zasad ruchu drogowego | IX 2.2  IX 3.3 | – zna podstawowe zasady bezpiecznego zachowania na drodze | – antycypuje sytuacje zagrożenia na drodze  – wspiera innych uczniów w przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa |
| 3. Zabawy skoczne i z czworakowaniem | – zabawa bieżna, naśladowcza „Pająk i muchy”  – ćwiczenia gimnastyczne ogólnorozwojowe  – zabawy skoczne z elementami rywalizacji  – wyścig z czworakowaniem | IX 2.1  IX 2.2  IX 2.3  IX 2.4 b  IX 3.1  IX 3.3 | – przestrzega przyjętych zasad i reguł w grach i zabawach  – utrzymuje poprawne kontakty z rówieśnikami w czasie gier i zabaw | – proponuje własne ćwiczenia skoczne |
| 4. Taneczny krąg – krok zmienny do przodu od prawej i lewej nogi | – zabawa „Uwaga, błoto” rozwijająca umiejętność reagowania na sygnał  – ćwiczenia gimnastyczne ogólnorozwojowe  – ćwiczenia rozwijające umiejętność poruszania się krokiem zmiennym do przodu, po kręgu  – zabawa „Ludzie do ludzi” | VIII 3.2  IX 2.1 | – porusza się w zabawach zgodnie z określonym układem rytmicznym  – uczestniczy w zabawach tanecznych i taneczno­‍  -ruchowych | – samodzielnie odtwarza ustaloną sekwencję ruchów |
| 5. Przewrót w przód z miejsca | – zabawa „Jastrząb, kwoka i kurczęta”  – ćwiczenia z szarfami  – obwód stacyjny  – przetaczanie się po materacu, czworakowanie  – przewrót w przód z przysiadu podpartego | IX 2.1  IX 2.4 a  IX 2.4 b  IX 2.5 | – stara się poprawnie wykonać przewrót w przód | – poprawnie wykonuje przewrót w przód z miejsca |
| 6. Nauka uderzania i przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy | – zabawa bieżna „Natarcie”  – ćwiczenia różne z piłką  – uderzenie i przyjęcie piłki stopą w parach w różnych pozycjach  – zabawa „Gaszenie piłki” | IX 2.2  IX 2.3  IX 3.2  IX 3.3  IX 3.4  IX 3.5 | – stara się poprawnie wykonywać ćwiczenia z piłkami  – na ogół zgodnie współpracuje w grupie | – samodzielnie i poprawnie wykonuje ćwiczenia z piłkami |
| 7. Nauka prowadzenia piłki nogą ze zmianą kierunku ruchu | – berek w parach  – ćwiczenia rozmaite z przyborem nietypowym  – nauka prowadzenia piłki nogą, ze zmianą kierunku ruchu, w małych grupach  – turniej drużyn | IX 2.2  IX 2.3  IX 3.2  IX 3.3  IX 3.4  IX 3.5 | – stara się odpowiednio prowadzić piłkę zgodnie z poleceniem nauczyciela  – właściwie reaguje na zmianę sygnału | – zawsze adekwatnie reaguje w sytuacji porażki i zwycięstwa  – żongluje przyborami nietypowymi |
| 8. Biegi sztafetowe | – zabawa „Fala”  – ćwiczenia wzmacniające ze skakankami  – ćwiczenia przygotowujące do sztafety; nauka chwytu pałeczki z miejsca i biegu  – bieg sztafetowy  – zabawa „Prawda – fałsz” | IX 2.1  IX 2.2  IX 2.3  IX 3.3  IX 3.4  IX 3.5  IX 3.6 | – poprawnie wykonuje ćwiczenia ze skakankami  – stara się prawidłowo przekazać i chwycić pałeczkę  – zachowuje bezpieczeństwo w czasie ćwiczeń | – sprawnie i właściwie realizuje bieg sztafetowy |
| 9. Mecz minipiłki nożnej | – zabawa ze śpiewem  – wyścig rzędów „Slalom z piłką”  – mecz minipiłki nożnej  – zabawa „Kto zmienił miejsce?” | IX 2.2  IX 2.3  IX 3.2  IX 3.3  IX 3.4  IX 3.5 | – odpowiednio prowadzi piłkę nogą  – uczestniczy w minigrach drużynowych, przestrzegając zasad  – stara się przestrzegać zasad fair play | – z własnej inicjatywy buduje dobrą atmosferę między zespołami w trakcie współ-zawodnictwa |

Rozkład materiału wychowania fizycznego na czerwiec

| **Temat** | **Treści nauczania** | **Odniesienia**  **do NPP** | **Przewidywane osiągnięcia ucznia** | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Umiejętności  podstawowe** | **Umiejętności  ponadpodstawowe** |
| 1. Łączenie różnych form ruchu na naturalnym torze przeszkód | – zabawa „Murarz i cegły”  – zabawy różne z nietypowym przyborem  – łączenie różnych form ruchu na torze przeszkód  – zabawa ze śpiewem „Na pożegnanie” | IX 2.1  IX 2.2  IX 2.6 | – rozwija swoją ogólną sprawność ruchową  – stara się pokonać tor przeszkód | – sprawnie i dokładnie pokonuje tor przeszkód |
| 2. Zasady ruchu drogowego w grach i zabawach | – zabawa „Ruch uliczny”  – ćwiczenia rozwijające szybkość reakcji na sygnał  – zabawy kształtujące szybkość i utrwalające zasady bezpieczeństwa | IX 2.2  IX 3.3 | – zna podstawowe zasady poruszania się po drogach | – antycypuje sytuacje zagrożenia na drodze  – wspiera innych uczniów w przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa |
| 3. Rozwijanie poczucia rytmu | – zabawa bieżna „Kolory tęczy”  – zabawy i ćwiczenia z wykorzystaniem szarf  – ćwiczenia kształtujące szybką reakcję ruchową | VIII 3.2  VIII 3.5  VIII 3.7  IX 2.2  IX 2.3 | – uczestniczy w zabawach taneczno­‍ruchowych  – odpowiednio posługuje się przyborem | – w zabawie tworzy układ choreograficzny zgodny z melodią walca |
| 4. Gra w piłkę „Podaj dalej” | – zabawa „Gorąca piłka”  – ćwiczenia ogólnorozwojowe z piłką: toczenie, rzucanie, kozłowanie  – gra zespołowa rozwijająca umiejętność rzutów i chwytów piłki | IX 2.1  IX 2.3  IX 3.2  IX 3.3  IX 3.4  IX 3.5 | – sprawnie posługuje się piłką  – przestrzega reguł w grach i zabawach | – sprawnie i celnie wykonuje rzuty piłką do partnera i chwyty piłki |
| 5. Taneczny tor przeszkód | – zabawa naśladowcza „Bocian i żaby”  – zabawy rozmaite z plastikową butelką  – tor przeszkód: cwał, skok, krzesanie, krok zmienny walca, krok krakowiaka | VIII 3.7  IX 2.2  IX 2.3 | – porusza się z zachowaniem wskazanego rytmu  – odtwarza rytmicznie sekwencje ruchów | – sprawnie pokonuje tor przeszkód, stosując krok walca i krakowiaka |
| 6. Gra terenowa „Stek na patelni” | – zabawa „Berek zaczarowany”  – gra terenowa  – zabawa ze śpiewem „Ojciec Wirgiliusz” | IX 3.1  IX 3.3  IX 3.4  IX 3.6 | – przestrzega zasad bezpiecznej zabawy w terenie  – poprawia swoją sprawność fizyczną | – proponuje elementy urozmaicające grę  – przejawia inicjatywę w budowaniu dobrej atmosfery w czasie gier i zabaw |
| 7. Gry i zabawy doskonalące umiejętności lekkoatletyczne | – zabawa „Wyścig węży”  – ćwiczenia bieżne i skoczne  – zabawa „Dogoń piłkę”  – zabawa skoczna „Zajęcze skoki”  – opowieść ruchowa z improwizacją | IX 2.2  IX 2.3  IX 3.1  IX 3.3  IX 3.4  IX 3.5  IX 3.6 | – rozwija swoją sprawność ruchową  – odpowiednio posługuje się piłką  – stara się przedstawić ruchem opowiadanie | – zawsze stosuje się do zasad i reguł w grach  – potrafi zaproponować ćwiczenie dla grupy |
| 8. Ćwiczenia ogólnorozwojowe z akcentem na wzmacnianie mięśni brzucha i rozwijanie gibkości dolnego odcinka kręgosłupa | – zabawa ożywiająca  – ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha  – ćwiczenia kształtujące gibkość dolnego odcinka kręgosłupa  – zabawa rozluźniająca, rozwijająca koordynację słuchowo-‍ruchową | IX 1.4  IX 1.5  IX 2.1  IX 2.4 d | – rozwija swoją siłę i gibkość | – wykazuje zaangażowanie w trakcie wykonywania ćwiczeń |
| 9. Zabawy skoczne na powietrzu:  gra w gumę  i ćwiczenia  z pomocą skakanki | – ćwiczenia i zabawy rozmaite ze skakanką  – zabawy skoczne – gra w gumę  – ćwiczenia ogólnorozwojowe  – zabawa ze śpiewem i ćwiczenia oddechowe | IX 1.5  IX 2.3 | – doskonali swoją skoczność, wykonując ćwiczenia ze skakanką i grając w gumę | – sprawnie skacze przez skakankę w ustalonym tempie  – ćwicząc, stawia sobie coraz większe wymagania |