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 3.2IX 3.3IX 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 1.4IX 2.1 IX 2.2IX 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 2.3IX 3.3IX 3.4IX 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 2.2IX 2.3IX 2.6IX 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 2.1IX 2.2IX 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 3.7IX 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 2.3IX 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 1.4IX 2.1IX 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 2.3IX 2.4 bIX 3.2IX 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 2.2IX 2.3IX 2.6IX 2.7IX 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 2.6IX 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 2.6IX 2.7IX 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 2.2IX 3.3IX 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 2.2IX 2.3IX 3.3IX 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 2.3IX 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 3.7IX 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 2.2IX 2.3IX 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 2.2IX 2.3IX 3.2IX 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 2.2IX 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 2.2IX 2.3IX 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 2.2IX 2.4 bIX 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 2.1IX 2.6IX 3.1IX 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 1.6IX 3.2IX 3.3IX 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, przeskokiprzez rów | – zabawa poprawiająca ogólną sprawność fizyczną „Kto szybszy”– zabawy i gry zręcznościowe z przyborami nietypowymi– ćwiczenia bieżno-skoczne na torze przeszkód | IX 2.2IX 2.3IX 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 2.1IX 2.3IX 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 2.2IX 2.3IX 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 2.2IX 2.3IX 3.2IX 3.3IX 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 1.4IX 1.5IX 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 2.2IX 2.3 IX 3.2IX 3.3IX 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 2.6IX 1.3IX 1.5IX 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 2.2IX 2.3IX 3.3IX 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 2.1IX 2.2IX 2.3 IX 2.4 eIX 3.1IX 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 2.3IX 3.3IX 3.4IX 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 bIX 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 2.3IX 3.4IX 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 3.5IX 1.4IX 1.5IX 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 1.5IX 2.2IX 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 3.7IX 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 1.1III 1.9III 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 2.3IX 2.7IX 3.3IX 3.4IX 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 1.2IX 1.3IX 1.4IX 1.5IX 2.2IX 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 2.3IX 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 2.1IX 2.310.2 a10.3 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 2.3IX 3.2IX 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 2.5IV 2.6IX 1.3IX 1.4IX 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 zabawyna śniegu z akcentemna 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 1.2IX 2.3IX 3.1IX 3.3IX 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 2.2IX 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 1.3IX 1.4IX 3.3IX 3.4IX 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 2.3IX 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 2.2IX 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 3.2IX 3.3 IX 3.4 IX 3.5IX 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 2.2IX 2.4 aIX 2.4 bIX 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 3.7IX 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 3.2IX 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 1.6IX 3.2XIII 1.8XIII 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 2.1IX 2.2IX 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 1.4IX 1.5IX 2.2IX 2.6IX 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 2.3IX 3.4  | – rzuca piłeczkąna 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 3.1VIII 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 2.3IX 3.2IX 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 2.1IX 2.2IX 2.3IX 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 2.2IX 2.3IX 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 1.4IX 2.6IX 2.7IX 3.1IX 3.4IX 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 2.2IX 2.3IX 2.4 eIX 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 2.1IX 2.2IX 2.3IX 2.4 aIX 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 2.2IX 2.3IX 2.6IX 2.7IX 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 2.3IX 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 3.1VIII 3.2VIII 3.7IX 2.1IX 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 2.3IX 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 2.2IX 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 1.4IX 2.4 bIX 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 2.2IX 2.3IX 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 2.1IX 2.2IX 2.4 bIX 3.1IX 3.3 IX 3.4 IX 3.5IX 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 1.4IX 2.1IX 2.4 eIX 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 2.2IX 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 2.1IX 2.2IX 2.3IX 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 3.2IX 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 2.1IX 2.4 aIX 2.4 bIX 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 2.2IX 2.3IX 3.2IX 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 2.2IX 2.3IX 3.2IX 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 2.1IX 2.2IX 2.3IX 3.3 IX 3.4 IX 3.5IX 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 2.2IX 2.3IX 3.2IX 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 2.1IX 2.2IX 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 2.2IX 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 3.2VIII 3.5VIII 3.7IX 2.2IX 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 2.1IX 2.3IX 3.2IX 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 3.7IX 2.2IX 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 3.1IX 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 2.2IX 2.3IX 3.1IX 3.3 IX 3.4 IX 3.5IX 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 1.4IX 1.5IX 2.1IX 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 1.5IX 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 |