

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	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – uczestniczy w zabawach ruchowo-dramowych – w czasie gier i zabaw przestrzega ustalonych reguł – wie, jak należy zachować się w sytuacji zwycięstwa 	<ul style="list-style-type: none"> – zawsze zachowuje się adekwatnie w sytuacji zwycięstwa i porażki – wspiera innych uczniów w sytuacji porażki
2. Ćwiczenia utrwalające pozycje wyjściowe w siadzie, kłku i leżeniu z wykorzystaniem typowych i nietypowych przyborów	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – stara się zachować prawidłową postawę ciała podczas wykonywania ćwiczeń 	<ul style="list-style-type: none"> – samodzielnie przyjmuje właściwe pozycje wyjściowe i ustawienia do różnych ćwiczeń
3. Gry i ćwiczenia kształtujące skoczność	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – doskonali swoją skoczność, wykonując skoki jedno- i obunóż – na ogół zgodnie współpracuje w grupie 	<ul style="list-style-type: none"> – poprawia swoją skoczność i stawia sobie wymagania
4. Łączenie użytecznych form ruchu na naturalnym torze przeszkód	<ul style="list-style-type: none"> – zabawa bieżna – ćwiczenia naśladowcze sposobów poruszania się zwierząt – ćwiczenia kształtujące reagowanie na sygnał – zabawy z przyborami – zabawy rzutne do celu stałego 	IX 2.2 IX 2.3 IX 2.6 IX 3.3	<ul style="list-style-type: none"> – stara się reagować odpowiednio na ustalony sygnał – pokonuje naturalne przeszkody – realizuje krótkie marszobiegi – rzuca do celu stałego i ruchomego 	<ul style="list-style-type: none"> – bezbłędnie i szybko pokonuje tor przeszkód – na ogół trafia w cel stały i ruchomy

AUTORKI: Agata Kalińska, Maria Środoń

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
	<ul style="list-style-type: none"> – marszobieg – ćwiczenia równoważne – zabawa ruchowa ze śpiewem „Stary niedźwiedź” 			
5. Doskonalenie techniki biegu z różnych pozycji startowych	<ul style="list-style-type: none"> – zabawa skoczna „Skaczące wróbelki” – naśladowanie ruchów zwierząt – przyjmowanie pozycji: start wysoki, start niski – bieg na krótkim dystansie – zabawa ruchowa ze śpiewem „Karuzela” 	<ul style="list-style-type: none"> IX 2.1 IX 2.2 IX 2.3 	<ul style="list-style-type: none"> – przyjmuje na sygnał określoną pozycję startową – biegnie na krótkim dystansie 	<ul style="list-style-type: none"> – samodzielnie przyjmuje właściwą pozycję startową – ambitnie dąży do wykonania ćwiczeń
6. Podstawowe kroki taneczne – krakowiak	<ul style="list-style-type: none"> – zabawa ożywiająca „Do swego ptaka” – zabawy ruchowe przy muzyce „Figurki”, „Róbcie to co ja” – nauka kroku podstawowego krakowiaka – samodzielnie i w parach 	<ul style="list-style-type: none"> VIII 3.7 IX 3.4 	<ul style="list-style-type: none"> – zna podstawowy krok tańca narodowego – krakowiaka 	<ul style="list-style-type: none"> – bezbłędnie wykonuje wybrane elementy tańca
7. Doskonalenie chwytów piłki	<ul style="list-style-type: none"> – 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 nad głowę – rywalizacja drużyn „Wyścig piłek” 	<ul style="list-style-type: none"> IX 2.3 IX 3.4 	<ul style="list-style-type: none"> – uczestniczy w zabawach z piłką – posługuje się piłką: rzuca, chwytą, kozłuje, odbija i prowadzi ją 	<ul style="list-style-type: none"> – poprawnie wykonuje ćwiczenia z piłką – celnie rzuca piłką
8. Ćwiczenia i zabawy wspomagające nawyki prawidłowej postawy	<ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia z woreczkami – korygowanie postawy ciała poprzez zabawy ruchowe – zabawy z reagowaniem na sygnał 	<ul style="list-style-type: none"> IX 1.4 IX 2.1 IX 2.7 	<ul style="list-style-type: none"> – wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała 	<ul style="list-style-type: none"> – wykonuje samodzielnie i poprawnie ćwiczenia korygujące postawę ciała – z własnej

AUTORKI: Agata Kalińska, Maria Środoń

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
				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 królowej”, „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	IX 2.3	– stara się prawidłowo chwycić piłkę oraz rzucać nią do celu i na odległość	– rzuca piłką do celu, przewidując tor jej lotu

AUTORKI: Agata Kalińska, Maria Środoń

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
	głowy			

AUTORKI: Agata Kalińska, Maria Środoń

ROZKŁAD MATERIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA PAŹDZIERNIK

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
1. Ćwiczenia równoważne	<ul style="list-style-type: none"> – zabawy i ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała – ćwiczenia równoważne z przyborami i na ławeczce 	IX 2.6 IX 2.7 IX 3.2	<ul style="list-style-type: none"> – wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała – podejmuje próbę wykonania ćwiczeń równoważnych – na ogół utrzymuje prawidłową postawę ciała podczas ćwiczeń 	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – zabawy naśladowcze – skoki przez skakankę w miejscu i w biegu – zabawy skoczne w parach – zabawa ruchowa „Dwóm tańczyć się zachciało” 	IX 2.3	<ul style="list-style-type: none"> – poprawia swoją skoczność – stara się poprawnie skakać przez skakankę – rozwija zwinność i siłę 	<ul style="list-style-type: none"> – prawidłowo wykonuje skoki przez skakankę – proponuje własne zestawy skoków przez skakankę
3. Gry i ćwiczenia bieżne	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> – zawsze przestrzega ustalonych reguł gier i zabaw – zawsze zachowuje się adekwatnie w sytuacji zwycięstwa i porażki
4. Tor przeszkód	<ul style="list-style-type: none"> – zabawy bieżne z elementami równowagi – zabawy skoczne obunóż oraz skoki przez przeszkodę naturalną w terenie, w różny sposób – turniej drużyn 	IX 2.2 IX 2.3 IX 3.3 IX 3.4	<ul style="list-style-type: none"> – stara się łączyć różne formy ruchu na torze przeszkód – utrzymuje poprawne kontakty z rówieśnikami w czasie rywalizacji 	<ul style="list-style-type: none"> – łączy różne formy ruchu na torze przeszkód – aktywnie bierze udział w zabawach i grach ruchowych

AUTORKI: Agata Kalińska, Maria Środoń

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
	– zabawy rzutne z piłkami		sportowej – pokonuje przeszkody naturalne i sztuczne	– 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	– zabawa bieżna „Łapanka	IX 2.2	– wykonuje ćwiczenia	

AUTORKI: Agata Kalińska, Maria Środoń

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
zwinnościowe	w dwóch kołach” – ćwiczenia zwinnościowe z szarfami – zabawy rozwijające skoczność – ćwiczenia z piłką	IX 2.3	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 bezpieczeństwo 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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, przeszkoki przez rów	<ul style="list-style-type: none"> – zabawa poprawiająca ogólną sprawność fizyczną „Kto szybszy” – zabawy i gry zręcznościowe z przyborami nietypowymi – ćwiczenia biežno-skoczne na torze przeszkód 	IX 2.2 IX 2.3 IX 2.4 e IX 3.4	<ul style="list-style-type: none"> – ćwiczy z przyborami – wykonuje ćwiczenia na torze przeszkód 	– szybko i dokładnie pokonuje tor przeszkód
3. Nauka przewrotu w przód z różnych pozycji wyjściowych	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – uczy się zachowań sprzyjających dobrej atmosferze w sytuacji współzawodnictwa – odpowiednio posługuje się przyborami 	<ul style="list-style-type: none"> – zawsze reaguje adekwatnie w sytuacjach porażki i zwycięstwa – przejawia inicjatywę w budowaniu dobrej atmosfery między drużynami

AUTORKI: Agata Kalińska, Maria Środoń

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
				w trakcie współzawodnictwa
6. Kształtowanie szybkości w biegu krótkim	<ul style="list-style-type: none"> – zabawa bieżna „Wilk i owieczki” – bieg z przyspieszaniem – zabawa ruchowa ze śpiewem „Koniec zajęć” 	<ul style="list-style-type: none"> IX 1.4 IX 1.5 IX 2.2 	<ul style="list-style-type: none"> – rozwija swoją szybkość – potrafi biegać różnymi sposobami 	– kontroluje swój oddech podczas biegu i innych ćwiczeń
7. Podstawowe figury taneczne krakowiaka	<ul style="list-style-type: none"> – zabawa „Bieg rzędów z nitką” – poznanie kolejnych figur krakowiaka: karuzela, młynek, tunel, obroty w parach 	<ul style="list-style-type: none"> VIII 3.7 IX 2.2 	– zna figury taneczne krakowiaka	– bezbłędnie wykonuje wybrane elementy krakowiaka
8. Doskonalenie rzutów i chwytów w grze „Zbijak”	<ul style="list-style-type: none"> – zabawa – berek z piłką – indywidualne ćwiczenia z piłką doskonalące umiejętności rzucania, chwytania, kozłowania, toczenia – ćwiczenia z piłką w parach – gra „Zbijak” 	<ul style="list-style-type: none"> IX 2.2 IX 2.3 IX 3.2 IX 3.3 IX 3.4 	<ul style="list-style-type: none"> – zna reguły gry „Zbijak”, stara się podporządkowywać decyzjom sędziego – wykonuje ćwiczenia z piłką – uczestniczy w grze zespołowej 	<ul style="list-style-type: none"> – wspiera inne dzieci w czasie gry – z własnej inicjatywy buduje dobrą atmosferę między zespołami w czasie współzawodnictwa
9. Zabawy orientacyjno-porządkowe utrwalające nawyki zdrowego żywienia	<ul style="list-style-type: none"> – zabawy przy muzyce „Witaminki” – zabawa orientacyjno-porządkowa „Kucharz gotuje” – zabawa z układaniem jadłospisu zgodnie z zasadami zdrowego odżywiania – zabawa w układanie piramidy żywienia 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> – zabawa bieżna kształtująca właściwą reakcję na dany sygnał „Wiewiórki z dziupli, hop!” – ćwiczenia z przyborami typowymi – ćwiczenia kształtujące 	<ul style="list-style-type: none"> IX 2.2 IX 2.3 IX 3.3 IX 3.4 	<ul style="list-style-type: none"> – łączy różne formy biegu z rzutami i skokami – na ogół zgodnie współpracuje w grach i zabawach 	– szybko i dokładnie pokonuje tor przeszkód

AUTORKI: Agata Kalińska, Maria Środoń

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
	umiejętność łączenia różnych form biegu z rzutem i skokami na torze przeszkód			
11. Kształtowanie szybkości i zwinności w zabawach z niekonwencjonalnym przyborem	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> IX 2.1 IX 2.2 IX 2.3 IX 2.4 e IX 3.1 IX 3.4 	<ul style="list-style-type: none"> – wykonuje ćwiczenia z nietypowym przyborem – zachowuje zasady bezpieczeństwa podczas zabaw i gier 	<ul style="list-style-type: none"> – proponuje ćwiczenia z nietypowym przyborem
12. Rzuty piłką do celów stałego i ruchomego	<ul style="list-style-type: none"> – zabawa ze śpiewem „Laurencja” – zawody drużyn w rzucaniu do celu nieruchomego – gra „Zbijak” 	<ul style="list-style-type: none"> IX 2.3 IX 3.3 IX 3.4 IX 3.5 	<ul style="list-style-type: none"> – wykonuje rzuty do celu: do kosza, tarczy, piłki lekarskiej, wyznaczonego na ziemi koła 	<ul style="list-style-type: none"> – przewiduje tor lotu piłki, rzucając ją do celu

ROZKŁAD MATERIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA GRUDZIĘŃ

Temat scenariusza	Treści nauczania	Odniesienia doNPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
1. Kształtowanie równowagi z zastosowaniem typowych i nietypowych przyborów	<ul style="list-style-type: none"> – zabawa z czworakowaniem „Niedźwiedzie i brytany” – ćwiczenia rozwijające sprawność ramion i pasa barkowego – ćwiczenia równoważne na ławeczce 	IX 2.4 b IX 2.6	<ul style="list-style-type: none"> – stara się poprawnie wykonywać ćwiczenia równoważne na ławeczce z użyciem przyboru 	<ul style="list-style-type: none"> – bezbłędnie utrzymuje równowagę podczas ćwiczeń na ławeczce – wspiera innych uczniów w wykonywaniu ćwiczeń
2. Doskonalenie kożłowania piłki	<ul style="list-style-type: none"> – zabawa „Tworzenie kół i szeregów” – zabawa z piłką „Wąż w kole” – ćwiczenia w kożłowaniu indywidualne i w grupach – berek z kożłowaniem 	IX 2.3 IX 3.4 IX 3.5	<ul style="list-style-type: none"> – uczestniczy w zabawach zespołowych – podporządkowuje się regułom – posługuje się piłką – rzuca, chwytą i kożłuje 	<ul style="list-style-type: none"> – sprawnie kożłuje piłkę w miejscu i w ruchu
3. Kształtowanie sprawności psychomotorycznej	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – stara się przyjmować poprawne pozycje wyjściowe – rozwija sprawność fizyczną 	<ul style="list-style-type: none"> – proponuje nowe ćwiczenia do muzyki
4. Nauka biegu z pokonywaniem niskich przeszkód	<ul style="list-style-type: none"> – zabawa skoczna „Szaraki na łące” – zabawy bieżne i skoczne – tor z pokonywaniem niskich przeszkód 	IX 1.5 IX 2.2 IX 2.3	<ul style="list-style-type: none"> – stara się poprawnie wykonać ćwiczenia na torze przeszkód – doskonalą swoją skoczność, pokonując niskie przeszkody 	<ul style="list-style-type: none"> – szybko i dokładnie pokonuje tor przeszkód – ćwicząc, stawia sobie coraz większe wymagania
5. Układ taneczny krakowiaka	<ul style="list-style-type: none"> – zabawa bieżna „Wyścig węży” – przypomnienie i doskonalenie poznanych wcześniej kroków i figur krakowiaka – wykonanie krakowiaka 	VIII 3.7 IX 2.2	<ul style="list-style-type: none"> – porusza się zgodnie z określonym rytmem – uczestniczy w zabawach tanecznych i taneczno-ruchowych 	<ul style="list-style-type: none"> – samodzielnie odtwarza układ choreograficzny zgodnie z rytmem

AUTORKI: Agata Kalińska, Maria Środoń

Temat scenariusza	Treści nauczania	Odniesienia doNPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
6. Świąteczne zabawy ruchowe	<ul style="list-style-type: none"> – zabawy integracyjne związane z tradycją świąt Bożego Narodzenia – zabawa naśladowcza imitująca zabawy na śniegu – zabawa ruchowa „Wigilijny stół” – zabawa pantomimiczna „Prezenty Świętego Mikołaja” 	<ul style="list-style-type: none"> III 1.1 III 1.9 III 2.5 IX 3.1 	– uczestniczy w zabawach integracyjnych utrwalających znajomość zwyczajów i tradycji	– inicjuje zabawy integracyjne

AUTORKI: Agata Kalińska, Maria Środoń

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	<ul style="list-style-type: none"> – zabawy skoczne i naśladowcze – sposoby poruszania się zwierząt – zabawy z piłką i balonem – rzuty, chwyt, 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	<ul style="list-style-type: none"> – poprawia swoją skoczność – uczestniczy w grupowej zabawie, przestrzegając reguł 	<ul style="list-style-type: none"> – z własnej inicjatywy wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała
2. Łączenie biegu, skoku, rzutu na śnieżnym torze przeszkód	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – rozwija swoją sprawność fizyczną – stara się pokonywać przeszkody terenowe 	<ul style="list-style-type: none"> – wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma aktywność fizyczna
3. Doskonalenie rzutów do celu ruchomego, chwyt piłki oburącz w ruchu	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – porusza się w zabawach zgodnie z określonym rytmem – uczestniczy w grach drużynowych – posługuje się piłką – rzuca i chwytą 	<ul style="list-style-type: none"> – przejawia własną inicjatywę w budowaniu dobrej atmosfery w trakcie współzawodnictwa
4. Skoki z odbicia obunóż i jedenóż przez przeszkodę	<ul style="list-style-type: none"> – zabawa skoczna „Bocian i żabki” – ćwiczenia gimnastyczne ogólnorozwojowe – ćwiczenia w obwodzie stacyjnym – odbicia obunóż, jedenóż i nożycowe – zabawa ze śpiewem 	IX 2.3	<ul style="list-style-type: none"> – doskonali swoją skoczność, wykonując skoki jedenóż i obunóż – pokonuje niskie przeszkody nieruchome 	<ul style="list-style-type: none"> – sprawnie i dokładnie wykonuje ćwiczenia skoczne
5. Wzmacnianie mięśni obręczy barkowej –	<ul style="list-style-type: none"> – zabawa „Berek z piłką” – ćwiczenia z piłką lekarską 	IX 2.1 IX 2.3	<ul style="list-style-type: none"> – toczy piłkę lekarską według poleceń 	<ul style="list-style-type: none"> – wykonuje rzuty piłką lekarską,

AUTORKI: Agata Kalińska, Maria Środoń

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
zabawy z piłkami lekarskimi	w siadzie skrzyżnym, prostym, leżeniu oraz postawie zasadniczej – ćwiczenia wzmacniające w parach oraz w rzędach – rzuty piłką lekarską na odległość	10.2 a 10.3 a	– kształtuje swoją siłę i zwinność	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: wyjście	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, chwytą i kołtuję 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

AUTORKI: Agata Kalińska, Maria Środoń

AUTORKI: Agata Kalińska, Maria Środoń

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	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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 jedno- i obunóż	– sprawnie wskakuje i zeskakuje ze skrzyni, zachowując równowagę i bezpieczeństwo
4. Zabawy bieżne i orientacyjno-porządkowe	<ul style="list-style-type: none"> – zabawa „Wilki i owce” – zabawa pantomimiczna „Lustro” – zabawy bieżne rozwijające reakcje na sygnał 	IX 2.2 IX 3.3 IX 3.4	<ul style="list-style-type: none"> – 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	– zabawa naśladowcza „Rób to, co mistrz”	IX 3.2 IX 3.3	– uczestniczy w minigrach	– zna i stosuje zasady minigier

AUTORKI: Agata Kalińska, Maria Środoń

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
do minipiłki nożnej	<ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia z piłką przygotowujące do gry w minipiłkę nożną – ćwiczenie celności strzału – gra „Piłka chińska” 	IX 3.4 IX 3.5 IX 3.6	drużynowych, przestrzegając zasad	sportowych
6. Ćwiczenia utrwalające nawyki prawidłowej postawy	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – poprawia swoją wydolność fizyczną – wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała, w tym zapobiegające wadom kręgosłupa 	<ul style="list-style-type: none"> – z własnej inicjatywy wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała – dyscyplinuje się w zachowaniu prawidłowej sylwetki
7. Krok podstawowy walca w parach	<ul style="list-style-type: none"> – zabawa bieżna „Statek” – ćwiczenia gimnastyczne ogólnorozwojowe – nauka kroku walca w parach i ze zmianą partnera – zabawa naśladowcza „Dyrygent” 	VIII 3.7 IX 2.2	<ul style="list-style-type: none"> – 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 osławające z piłką. Przygotowanie do minipiłki ręcznej	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – rozmowa z uczniami na temat różnych rodzajów niepełnosprawności, sposobów pomocy oraz sportu osób niepełnosprawnych – ćwiczenia ruchowe w formie dramy, pozwalające zrozumieć sytuacje osób 	IX 1.6 IX 3.2 XIII 1.8 XIII 2.3	<ul style="list-style-type: none"> – opisuje trudności osób niepełnosprawnych w wypełnianiu codziennych czynności – stara się wspierać osoby potrzebujące pomocy 	<ul style="list-style-type: none"> – podejmuje inicjatywę na rzecz osób niepełnosprawnych – wczuwa się w rolę osoby niepełnosprawnej

AUTORKI: Agata Kalińska, Maria Środoń

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
	niepełnosprawnych ruchowo			

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	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – poprawia swoją wydolność fizyczną – stara się poprawnie wykonywać ćwiczenia z przygotowanego zestawu 	<ul style="list-style-type: none"> – aktywnie uczestniczy w zajęciach ruchowych – proponuje własne zestawy ćwiczeń
2. Bieg w przód z przyborem do wyznaczonego punktu	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – utrzymuje poprawne kontakty z rówieśnikami w czasie zabaw i ćwiczeń – stara się poprawnie wykonywać ćwiczenia z przybarami nietypowymi – rozwija swoją szybkość 	<ul style="list-style-type: none"> – wspiera innych w wykonywaniu ćwiczeń – ćwicząc, stawia sobie coraz większe wymagania
3. Piłeczka palantowa – nauka rzutów i chwytów	<ul style="list-style-type: none"> – 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” 	IX 2.3 IX 3.4	<ul style="list-style-type: none"> – rzuca piłeczką na odległość i do celu – poprawnie i bezpiecznie posługuje się piłeczką palantową 	<ul style="list-style-type: none"> – poprawnie i bezpiecznie rzuca piłeczką palantową, przewidując tor jej lotu

AUTORKI: Agata Kalińska, Maria Środoń

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
	– ćwiczenia oddechowe			
4. Krok zmienny walca na torze przeszkód	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – uczestniczy w zabawach z kozłowaniem – wykonuje rzut do kosza z miejsca oraz z biegu 	<ul style="list-style-type: none"> – zawsze przestrzega zasad fair play – potrafi wykonać rzut do kosza z pozycji „na raz”
6. Doskonalenie startu wysokiego w grach i zabawach	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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”	<ul style="list-style-type: none"> – 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 chwycić piłkę w zabawie w parach	<ul style="list-style-type: none"> – sprawnie wykonuje rzuty i chwyci piłki z dowolnej pozycji – dyscyplinuje się w grach zespołowych

AUTORKI: Agata Kalińska, Maria Środoń

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
8. Ćwiczenia ogólnospornościowe z zastosowaniem skakanki	<ul style="list-style-type: none"> – zabawa skoczna z wykorzystaniem skakanki – ćwiczenia ogólnorozwojowe ze skakanką – ćwiczenia „Mistrz skakanki” – zabawa naśladowcza 	IX 2.3	<ul style="list-style-type: none"> – skacze przez skakankę obunóż i jedenóż – podejmuje próby skakania na skakance w biegu 	– sprawnie skacze na skakance w biegu
9. Ćwiczenia równoważne na ławeczce z utrudnieniem	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce – na ogół utrzymuje prawidłową postawę ciała podczas ćwiczeń 	<ul style="list-style-type: none"> – wykonuje samodzielnie i poprawnie ćwiczenia równoważne – prezentuje na forum klasy własną improwizację ruchową

AUTORKI: Agata Kalińska, Maria Środoń

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	<ul style="list-style-type: none"> – zabawa skoczna „Pochód pajacyków” – ćwiczenia ogólnorozwojowe z szarfami – łączenie różnych form ruchu na torze przeszkód na ławeczkach – zabawy ruchowe „Trzy kółeczka”, „Kotek i myszki” 	<ul style="list-style-type: none"> IX 2.2 IX 2.3 IX 2.4 e IX 2.6 	<ul style="list-style-type: none"> – wykonuje ćwiczenia równoważne – łączy różne formy ruchu 	<ul style="list-style-type: none"> – sprawnie i samodzielnie pokonuje tor przeszkód
2. Doskonalenie startu niskiego w zabawach i grach	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> IX 2.1 IX 2.2 IX 2.3 IX 2.4 a IX 3.3 IX 3.4 	<ul style="list-style-type: none"> – podporządkowuje się regułom gier i zabaw – doskonalą swoją sprawność ruchową 	<ul style="list-style-type: none"> – zawsze szybko i właściwie reaguje na zmieniające się w zabawach i grach polecenia
3. Nauka rzutu piłką palantową z wyroku	<ul style="list-style-type: none"> – zabawa bieżna i rzutna „Dogoń piłkę” – ćwiczenia korekcyjne – zabawy z piłką palantową doskonalące rzuty 	<ul style="list-style-type: none"> IX 2.2 IX 2.3 IX 2.6 IX 2.7 IX 3.4 	<ul style="list-style-type: none"> – stara się kontrolować oddech w czasie ćwiczeń – rzuca piłeczką na odległość i do celu – poprawnie i bezpiecznie posługuje się piłeczką palantową 	<ul style="list-style-type: none"> – kontroluje oddech w czasie wykonywania ćwiczeń – rzuca celnie piłeczką na odległość, przewidując tor lotu piłki
4. Zabawy i ćwiczenia skoczne	<ul style="list-style-type: none"> – zabawa skoczna „Bocian i żaby” – ćwiczenia rozwijające sprawność fizyczną – wyścig szeregów – skoki z użyciem rozmaitych przyrządów 	<ul style="list-style-type: none"> IX 2.3 IX 3.3 IX 3.4 IX 3.5 	<ul style="list-style-type: none"> – poprawnie posługuje się przyborami – zachowuje zasady bezpieczeństwa podczas gier i zabaw – na ogół zachowuje się odpowiednio w czasie rywalizacji 	<ul style="list-style-type: none"> – wprowadza dobrą atmosferę w grupie i między zespołami w trakcie rywalizacji

AUTORKI: Agata Kalińska, Maria Środoń

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
5. Zabawy utrwalające nawyki higieny osobistej	<ul style="list-style-type: none"> – ilustracja ruchowa do opowiadania nauczyciela – zabawa „Czyściochy” – zabawa ruchowo-dramowa do wiersza <i>Katar</i> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – zabawy bieżne z szarfami „Znajdź swój kolor”, „Czerwony – zielony” – ćwiczenia ogólnorozwojowe z szarfami – zabawy orientacyjno-porządkowe: „Przesyłka I”, „Przesyłka II”, „Mijanki” – zabawa ze śpiewem „Praczkę” 	IX 2.2 IX 3.4	<ul style="list-style-type: none"> – 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

AUTORKI: Agata Kalińska, Maria Środoń

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
9. Ćwiczenia korygujące postawę	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – poprawia swoją wydolność fizyczną – stara się poprawnie wykonywać ćwiczenia korygujące postawę ciała – rozumie konieczność utrzymywania prawidłowej postawy 	<ul style="list-style-type: none"> – z własnej inicjatywy wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała – świadomie kontroluje postawę ciała
10. Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką. Gra „Piłka do kapitana”	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – uczestniczy w grach drużynowych – podporządkowuje się regułom gier i zabaw – posługuje się piłką <ul style="list-style-type: none"> – rzuca, chwyta i kozłuje – doskonalą umiejętność kozłowania piłki 	<ul style="list-style-type: none"> – z własnej inicjatywy wprowadza dobrą atmosferę między zespołami w trakcie rywalizacji
11. Gry i zabawy na czworakach	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – przestrzega przyjętych zasad i reguł w grach oraz zabawach 	<ul style="list-style-type: none"> – umie zaproponować zabawę dla całej klasy
12. Marszobieg w terenie	<ul style="list-style-type: none"> – zabawa „Zaczarowany berek” – ćwiczenia ogólnorozwojowe – marszobieg realizowany w terenie 	IX 2.2	<ul style="list-style-type: none"> – realizuje marszobieg 10 min 	<ul style="list-style-type: none"> – kontroluje oddech w czasie marszobiegu

AUTORKI: Agata Kalińska, Maria Środoń

AUTORKI: Agata Kalińska, Maria Środoń

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	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – odpowiednio posługuje się obręczą w różnych typach ćwiczeń i pozycjach – przedstawia ruchem opowieść 	<ul style="list-style-type: none"> – kontroluje oddech podczas ćwiczeń – dyscyplinuje się w zachowaniu prawidłowej sylwetki
2. Zasady ruchu drogowego w zabawach i grach	<ul style="list-style-type: none"> – zabawa bieżna, rozwijająca szybką reakcję na sygnał – ćwiczenia ogólnorozwojowe – ćwiczenia w terenie utrwalające znajomość zasad ruchu drogowego 	IX 2.2 IX 3.3	<ul style="list-style-type: none"> – zna podstawowe zasady bezpiecznego zachowania na drodze 	<ul style="list-style-type: none"> – antycypuje sytuacje zagrożenia na drodze – wspiera innych uczniów w przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa
3. Zabawy skoczne i z czworakowaniem	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – przestrzega przyjętych zasad i reguł w grach i zabawach – utrzymuje poprawne kontakty z rówieśnikami w czasie gier i zabaw 	<ul style="list-style-type: none"> – proponuje własne ćwiczenia skoczne
4. Taneczny krąg – krok zmienny do przodu od prawej i lewej nogi	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – porusza się w zabawach zgodnie z określonym układem rytmicznym – uczestniczy w zabawach tanecznych i taneczno-ruchowych 	<ul style="list-style-type: none"> – samodzielnie odtwarza ustaloną sekwencję ruchów
5. Przewrót w przód z miejsca	<ul style="list-style-type: none"> – zabawa „Jastrząb, kwoka i kurczęta” – ćwiczenia z szarfami – obwód stacyjny 	IX 2.1 IX 2.4 a IX 2.4 b IX 2.5	<ul style="list-style-type: none"> – stara się poprawnie wykonać przewrót w przód 	<ul style="list-style-type: none"> – poprawnie wykonuje przewrót w przód z miejsca

AUTORKI: Agata Kalińska, Maria Środoń

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
	<ul style="list-style-type: none"> – przetaczanie się po materacu, czworakowanie – przewrót w przód z przysiadu podpartego 			
6. Nauka uderzania i przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – stara się poprawnie wykonywać ćwiczenia z piłkami – na ogół zgodnie współpracuje w grupie 	<ul style="list-style-type: none"> – samodzielnie i poprawnie wykonuje ćwiczenia z piłkami
7. Nauka prowadzenia piłki nogą ze zmianą kierunku ruchu	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – stara się odpowiednio prowadzić piłkę zgodnie z poleceniem nauczyciela – właściwie reaguje na zmianę sygnału 	<ul style="list-style-type: none"> – zawsze adekwatnie reaguje w sytuacji porażki i zwycięstwa – żongluje przybarami nietypowymi
8. Biegi sztafetowe	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – poprawnie wykonuje ćwiczenia ze skakankami – stara się prawidłowo przekazać i chwycić pałeczkę – zachowuje bezpieczeństwo w czasie ćwiczeń 	<ul style="list-style-type: none"> – sprawnie i właściwie realizuje bieg sztafetowy
9. Mecz minipiłki nożnej	<ul style="list-style-type: none"> – zabawa ze śpiewem – wyścig rzędów „Słalom 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	<ul style="list-style-type: none"> – odpowiednio prowadzi piłkę nogą – uczestniczy w minigrach drużynowych, przestrzegając zasad – stara się przestrzegać zasad fair play 	<ul style="list-style-type: none"> – z własnej inicjatywy buduje dobrą atmosferę między zespołami w trakcie współzawodnictwa

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	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – rozwija swoją ogólną sprawność ruchową – stara się pokonać tor przeszkód 	<ul style="list-style-type: none"> – sprawnie i dokładnie pokonuje tor przeszkód
2. Zasady ruchu drogowego w grach i zabawach	<ul style="list-style-type: none"> – zabawa „Ruch uliczny” – ćwiczenia rozwijające szybkość reakcji na sygnał – zabawy kształtujące szybkość i utrwalające zasady bezpieczeństwa 	IX 2.2 IX 3.3	<ul style="list-style-type: none"> – zna podstawowe zasady poruszania się po drogach 	<ul style="list-style-type: none"> – antycypuje sytuacje zagrożenia na drodze – wspiera innych uczniów w przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa
3. Rozwijanie poczucia rytmu	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – uczestniczy w zabawach taneczno-ruchowych – odpowiednio posługuje się przyborem 	<ul style="list-style-type: none"> – w zabawie tworzy układ choreograficzny zgodny z melodią walca
4. Gra w piłkę „Podaj dalej”	<ul style="list-style-type: none"> – zabawa „Gorąca piłka” – ćwiczenia ogólnorozwojowe z piłką: toczenie, rzucanie, kożłowanie – 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	<ul style="list-style-type: none"> – sprawnie posługuje się piłką – przestrzega reguł w grach i zabawach 	<ul style="list-style-type: none"> – sprawnie i celnie wykonuje rzuty piłką do partnera i chwytów piłki
5. Taneczny tor przeszkód	<ul style="list-style-type: none"> – zabawa naśladowcza „Bocian i żaby” – zabawy rozmaite z plastikową butelką – tor przeszkód: cwał, skok, krzesanie, krok zmienny 	VIII 3.7 IX 2.2 IX 2.3	<ul style="list-style-type: none"> – porusza się z zachowaniem wskazanego rytmu – odtwarza rytmicznie sekwencje ruchów 	<ul style="list-style-type: none"> – sprawnie pokonuje tor przeszkód, stosując krok walca i krakowiaka

AUTORKI: Agata Kalińska, Maria Środoń

Temat	Treści nauczania	Odniesienia do NPP	Przewidywane osiągnięcia ucznia	
			Umiejętności podstawowe	Umiejętności ponadpodstawowe
	walca, krok krakowiaka			
6. Gra terenowa „Stek na patelni”	<ul style="list-style-type: none"> – zabawa „Berek zaczarowany” – gra terenowa – zabawa ze śpiewem „Ojciec Wirgiliusz” 	<ul style="list-style-type: none"> IX 3.1 IX 3.3 IX 3.4 IX 3.6 	<ul style="list-style-type: none"> – przestrzega zasad bezpiecznej zabawy w terenie – poprawia swoją sprawność fizyczną 	<ul style="list-style-type: none"> – proponuje elementy urozmaicającą grę – przejawia inicjatywę w budowaniu dobrej atmosfery w czasie gier i zabaw
7. Gry i zabawy doskonalące umiejętności lekkoatletyczne	<ul style="list-style-type: none"> – zabawa „Wyścig węży” – ćwiczenia bieżne i skoczne – zabawa „Dogoń piłkę” – zabawa skoczna „Zajęcie skoki” – opowieść ruchowa z improwizacją 	<ul style="list-style-type: none"> IX 2.2 IX 2.3 IX 3.1 IX 3.3 IX 3.4 IX 3.5 IX 3.6 	<ul style="list-style-type: none"> – rozwija swoją sprawność ruchową – odpowiednio posługuje się piłką – stara się przedstawić ruchem opowiadanie 	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – zabawa ożywiająca – ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha – ćwiczenia kształtujące gibkość dolnego odcinka kręgosłupa – zabawa rozluźniająca, rozwijająca koordynację słuchowo-ruchową 	<ul style="list-style-type: none"> IX 1.4 IX 1.5 IX 2.1 IX 2.4 d 	<ul style="list-style-type: none"> – rozwija swoją siłę i gibkość 	<ul style="list-style-type: none"> – wykazuje zaangażowanie w trakcie wykonywania ćwiczeń
9. Zabawy skoczne na powietrzu: gra w gumę i ćwiczenia z pomocą skakanki	<ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia i zabawy rozmaite ze skakanką – zabawy skoczne – gra w gumę – ćwiczenia ogólnorozwojowe – zabawa ze śpiewem i ćwiczenia oddechowe 	<ul style="list-style-type: none"> IX 1.5 IX 2.3 	<ul style="list-style-type: none"> – doskonalą swoją skoczność, wykonując ćwiczenia ze skakanką i grając w gumę 	<ul style="list-style-type: none"> – sprawnie skacze przez skakankę w ustalonym tempie – ćwicząc, stawia sobie coraz większe wymagania

AUTORKI: Agata Kalińska, Maria Środoń