

ROZKŁAD MATERIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA WRZESIEŃ

| Temat | Treści nauczania | Odniesienia do NPP | Przewidywane osiągnięcia | |
|--|---|---|---|--|
| | | | Umiejętności podstawowe | Umiejętności ponadpodstawowe |
| Gry i zabawy z elementami rzutów i czworakowania | <ul style="list-style-type: none"> – zabawa bieżna „Berek pomocnik” – ćwiczenia kształtujące z piłką koszykową – zabawy rzutne „Traf w balon”, „Celowanie na czas” – Zabawy na czworakach „Wyścig piesków”, „Wyścig zranionych piesków” – zabawa skoczna „Wyścig z piłką między stopami” | IX 2.2 IX 2.4b IX 3.1 IX 3.4 IX 3.6 | <ul style="list-style-type: none"> – rozumie swoje ciało – potrafi ćwiczyć ze współćwiczącym | <ul style="list-style-type: none"> – zawsze przestrzega ustalonych reguł zabaw |
| Zabawy bieżne kształtujące szybkość, doskonalące umiejętność startów z różnych pozycji | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące w parach – zabawy bieżne „łapanie z marszu z różnych pozycji wyjściowych”, „Wyścig numerów”, „Sztafeta po kole” – zabawa bieżno-rzutna „Wyścigi w parach po woreczek” | IX 2.2 IX 3.1 | <ul style="list-style-type: none"> – doskonali swoją zwinność i szybkość – rozumie element rywalizacji | <ul style="list-style-type: none"> – zawsze dobrze reaguje na różne sygnały |
| Doskonalenie szybkości i zwinności. Próba szybkości | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące w parach – zabawy bieżne „Kto pierwszy na linii mety”, „Skojarzenia”, „Wyścig numerów w szeregach” – ćwiczenia techniki biegu ze startu wysokiego – bieg krótki na dystansie 30 m – próba szybkości | IX 3.1 IX 3.6 | <ul style="list-style-type: none"> – doskonali swoją zwinność i szybkość – rozumie element rywalizacji | <ul style="list-style-type: none"> – przestrzega zasad bezpiecznego zachowania podczas zabaw ruchowych |
| Łączenie różnych form ruchu na torze przeszkód | <ul style="list-style-type: none"> – zabawa ożywiająca „Kto sprawniejszy” – ćwiczenia kształtujące – tor przeszkód | IX 2.2 IX 2.4a IX 2.4e IX 3.1 | <ul style="list-style-type: none"> – na ogół odpowiednio reaguje na umówiony sygnał | <ul style="list-style-type: none"> – samodzielnie przyjmuje prawidłowe pozycje wyjściowe – dąży do jak najlepszego wykonania ćwiczeń |
| Kształtowanie zwinności i mocy na torze przeszkód. Próba mocy | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące – zabawa bieżna „Obiegnij przeszkodę” – zabawa skoczna „Tor z kałużami” – próba mocy – skok w dal z miejsca – zabawa rzutna „Rzuty woreczkami do pojemnika” | IX 2.2 IX 2.3 | <ul style="list-style-type: none"> – utrzymuje poprawne relacje z rówieśnikami podczas gier zespołowych | <ul style="list-style-type: none"> – zawsze zachowuje się właściwie – wtedy, kiedy ponosi porażkę, a także wtedy, kiedy zwycięża |
| Przygotowanie do biegów krótkich | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia z piłeczkami tenisowymi – zabawy bieżne – bieg na krótkich dystansach | IX 2.2 IX 3.4 | <ul style="list-style-type: none"> – uczestniczy w zabawach ze współzawodnictwem – stara się reagować odpowiedni na umówiony sygnał | <ul style="list-style-type: none"> – samodzielnie przyjmuje prawidłowe pozycje wyjściowe – dąży do jak najlepszego wykonania ćwiczeń |

| Temat | Treści nauczania | Odniesienia do NPP | Przewidywane osiągnięcia | |
|---|--|-----------------------------|--|--|
| | | | Umiejętności podstawowe | Umiejętności ponadpodstawowe |
| Kształtowanie szybkiej reakcji, zwinności, szybkości w biegach wahadłowych | <ul style="list-style-type: none"> – zabawy ruchowe z piłkami – zabawa bieżna „Sztafeta waha-dłowa” | IX 2.2 IX 3.4 | <ul style="list-style-type: none"> – poprawia swoją kondycję, uczestnicząc w zabawach bieżnych – wzmacnia swoją reakcję na różne elementy będące w ruchu | <ul style="list-style-type: none"> – zawsze przestrzega ustalonych reguł zabaw – zachowuje bezpieczeństwo podczas zabaw |
| Wyrabianie szybkości i zwinności oraz umiejętności współdziałania w zespole dzięki udziałowi w sztafecie | <ul style="list-style-type: none"> – zabawy rozwijające reakcję na różne sygnały – zabawy bieżne „Wyścig numerów”, „Sztafeta” | IX 2.1 IX 3.1 | <ul style="list-style-type: none"> – doskonali swoją zwinność i szybkość – rozumie element rywalizacji | <ul style="list-style-type: none"> – zawsze dobrze reaguje na różne sygnały – przestrzega zasad bezpiecznego zachowania podczas zabaw ruchowych |
| Wspomaganie psychoruchowego rozwoju dzieci na podstawie metody ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne | <ul style="list-style-type: none"> – zabawy pozwalające poznać swoje ciało – zabawy ze współwiczającym – zabawy grupowe | IX 1.4 IX 3.2 IX 3.3 | <ul style="list-style-type: none"> – rozumie swoje ciało – potrafi ćwiczyć ze współwiczającym | <ul style="list-style-type: none"> – potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych – zawsze przestrzega ustalonych reguł zabaw |
| Wspomaganie psychoruchowego rozwoju dzieci z zastosowaniem metody ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne – Wyprawa do dżungli | <ul style="list-style-type: none"> – zabawy pozwalające poznać swoje ciało – zabawy ze współwiczającym – zabawy grupowe | IX 1.4 IX 3.2 IX 3.3 | <ul style="list-style-type: none"> – rozumie swoje ciało – potrafi ćwiczyć ze współwiczającym | <ul style="list-style-type: none"> – potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych – zawsze przestrzega ustalonych reguł zabaw |
| Rozwijanie sprawności ogólnej, współdziałanie z partnerem | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenie ze współpartnerem – ćwiczenia równoważne – zabawy bieżne „Wyścig rzędów z woreczkiem”, „Sadzenie ziemniaków” – zabawa z czworakowaniem „Wyścig pajęczków” | IX 2.2 IX 2.4b IX 2.6 | <ul style="list-style-type: none"> – stara się odpowiednio reagować na sygnały – uczestniczy w zabawach ze współzawodnictwem | <ul style="list-style-type: none"> – samodzielnie przyjmuje prawidłowe pozycje wyjściowe – dąży do jak najlepszego wykonania ćwiczeń |
| Wyrabianie współdziałania i odpowiedzialności w grach zespołowych | <ul style="list-style-type: none"> – zabawy rzutne z piłkami – gra zespołowa „Żywy kosz” | IX 3.3 IX 3.4 IX 3.5 | <ul style="list-style-type: none"> – przyjmuje na sygnał odpowiednią pozycję – rozumie reguły gry zespołowej | <ul style="list-style-type: none"> – bezbłędnie rozumie reguły gry zespołowej – zawsze przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych |

ROZKŁAD MATERIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA PAŹDZIERNIK

| Temat | Treści nauczania | Odniesienia do NPP | Przewidywane osiągnięcia | |
|---|--|-----------------------------|--|---|
| | | | Umiejętności podstawowe | Umiejętności ponadpodstawowe |
| Rzuty oburącz i jednorącz różnymi przyborami do celu stałego i na odległość. Próba siły | <ul style="list-style-type: none"> – zabawa bieżna „Sadzenie drzewek” – ćwiczenia kształtujące z przyborem – zabawa skoczna „Walka siłaczy” – próba siły – rzut piką lekarską | IX 2.3 IX 3.4 | <ul style="list-style-type: none"> – utrzymuje poprawne relacje z rówieśnikami podczas gier zespołowych | <ul style="list-style-type: none"> – zawsze zachowuje się właściwie – wtedy, kiedy ponosi porażkę, a także wtedy, kiedy zwycięża |
| Kształtowanie szybkości i siły. Nauka przekazywania pałeczki sztafetowej | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące w parach – sztafeta wahadłowa – rzut piłką tenisową na odległość | IX 2.3 IX 2.4a | <ul style="list-style-type: none"> – doskonali swoją zwinność i szybkość – rozumie element rywalizacji | <ul style="list-style-type: none"> – zawsze dobrze reaguje na różne sygnały – przestrzega zasad bezpiecznego zachowania podczas zabaw ruchowych |
| Doskonalenie umiejętności podań i chwytów piłki prawą i lewą ręką w zabawach – minipiłka ręczna | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące z piłkami – zabawa ruchowa „Wyścig piłek” – zabawa bieżna „Berek z podaniem piłki” | IX 2.2 IX 3.4 | <ul style="list-style-type: none"> – stara się reagować odpowiednio na polecenia – uczestniczy w zabawach grupowych | <ul style="list-style-type: none"> – zawsze dobrze reaguje na różne sygnały – przestrzega zasad bezpiecznego zachowania podczas zabaw ruchowych |
| Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu – minipiłka ręczna | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące z piłkami – zabawy bieżne „Kto pierwszy na mecie”, „Marmurki”, „Kozłuj i licz”, „Sztafeta wahadłowa z kozłowaniem piłki” | IX 3.4 IX 3.3 | <ul style="list-style-type: none"> – przyjmuje na sygnał odpowiednią pozycję – rozumie reguły gry zespołowej | <ul style="list-style-type: none"> – zawsze przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych |
| Wieloskoki. Skoki z odbicia jednonóż, obunóż, z miejsca z rozbiegu | <ul style="list-style-type: none"> – zabawy bieżno-skoczne „Berek skoczek”, „Skaczący łańcuch” – ćwiczenia kształtujące z laskami gimnastycznymi – zabawa skoczna „Przeskocz leżącego” – zabawa na czworakach „Wyścig zajęcy” – tor przeszkód | IX 2.1 IX 2.2 IX 2.4b | <ul style="list-style-type: none"> – uczestniczy w zabawach ze współzawodnictwem – stara się reagować odpowiednio na umówiony sygnał | <ul style="list-style-type: none"> – samodzielnie przyjmuje prawidłowe pozycje wyjściowe – dąży do jak najlepszego wykonania ćwiczeń |

| Temat | Treści nauczania | Odniesienia do NPP | Przewidywane osiągnięcia | |
|---|--|----------------------------|---|---|
| | | | Umiejętności podstawowe | Umiejętności ponadpodstawowe |
| Doskonalenie skoczności i zwinności. Skok w dal sposobem dowolnym | <ul style="list-style-type: none"> – zabawa bieżna „Wyścig końskich zaprzęgów” – ćwiczenia kształtujące ze skakankami – zabawa skoczna „Wyścig skakanek” – skoki w dal | IX 2.2 IX 2.4 | – stara się łączyć różne formy ruchu | <ul style="list-style-type: none"> – prawidłowo wykonuje ćwiczenia – przestrzega zasad bezpiecznego zachowania podczas zabaw ruchowych |
| Rozwijanie motoryki w zakresie zwinności i zręczności – zabawy z szarfą | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia z szarfami – zabawy ze współzawodnictwem – zabawy korekcyjne | IX 2.7 | <ul style="list-style-type: none"> – uczestniczy w zabawach ze współzawodnictwem – stara się reagować odpowiedni na umówiony sygnał | <ul style="list-style-type: none"> – samodzielnie przyjmuje prawidłowe pozycje wyjściowe – dąży do jak najlepszego wykonania ćwiczeń |
| Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności – zabawy z liną | <ul style="list-style-type: none"> – zabawy z liną – zabawy z reagowaniem na sygnał – zabawy grupowe | IX 2.1 IX 3.3 | <ul style="list-style-type: none"> – na ogół odpowiednio reaguje na umówiony sygnał – rozumie pojęcie współpracy w grupie | <ul style="list-style-type: none"> – samodzielnie przyjmuje prawidłowe pozycje wyjściowe – dąży do jak najlepszego wykonania ćwiczeń |
| Rozwijanie ogólnej sprawności – ćwiczenia z ławeczką gimnastyczną | <ul style="list-style-type: none"> – zabawy z ławeczką – ćwiczenia równoważne z ławeczką | IX 2.6 | – stara się zachować prawidłową postawę ciała podczas ćwiczeń | – poprawnie wykonuje ćwiczenia równoważne |
| Kształtowanie zwinności, zręczności i skoczności – doskonalenie przewrotu w przód | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia ze współćwiczącym – zabawy z materacami | IX 2.3 IX 3.5 | <ul style="list-style-type: none"> – stara się reagować odpowiedni na umówiony sygnał – rozwija zwinność i siłę | <ul style="list-style-type: none"> – samodzielnie przyjmuje prawidłowe pozycje wyjściowe – dąży do jak najlepszego wykonania ćwiczeń |
| Kształtowanie mocy i siły – ćwiczenia z piłką lekarską | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia z piłką lekarską – rzut piłką lekarską na odległość | IX 3.4 IX 3.6 | – przyjmuje na sygnał odpowiednią pozycję | – poprawnie wykonuje rzuty piłka na odległość |
| Kształtowanie zwinności i zręczności w zabawach z raketkami do badmintona | <ul style="list-style-type: none"> – zabawy z raketkami do badmintona – zabawy grupowe | IX 1.4 IX 3.1 IX 3.1 | <ul style="list-style-type: none"> – stara się reagować odpowiednio na polecenia – uczestniczy w zabawach grupowych | <ul style="list-style-type: none"> – zawsze dobrze reaguje na różne sygnały – przestrzega zasad bezpiecznego zachowania podczas zabaw ruchowych |

ROZKŁAD MATERIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA LISTOPAD

| Temat | Treści nauczania | Odniesienia do NPP | Przewidywane osiągnięcia | |
|--|--|---------------------------------------|---|---|
| | | | Umiejętności podstawowe | Umiejętności ponadpodstawowe |
| Kształtowanie równowagi, siły i zwinności z zastosowaniem ćwiczeń gimnastycznych. Przewrót w przód | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące z obręczami – nauka przewrotu w przód – tor przeszkód | IX 2.2 IX 2.5 | – rywalizuje z rówieśnikami w zabawach siłowych | – dba o bezpieczeństwo podczas gier i zabaw |
| Ćwiczenia równoważne na ławeczkach. Pokonywanie toru przeszkód | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące z szarfami – zabawa z mocowaniem „Przeciąganie w parach” – ćwiczenia równoważne na ławeczce – doskonalenie przewrotu w przód | IX 2.4d IX 2.5 IX 2.6 | – podejmuje próby pokonania toru przeszkód | – pokonuje z sukcesem tor przeszkód |
| Zabawy na czworakach. Łączenie czworakowania z przewrotem w przód | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące ze skakankami – zabawy na czworakach „Koniki”, „Wyścigi w tunelu” – tor przeszkód | IX 2.2 IX 2.3 IX 2.4b | <ul style="list-style-type: none"> – wykonuje indywidualne ćwiczenia z przyborem, np. skakanką – wykonując ćwiczenia z przyborem, zachowuje zasady bezpieczeństwa | – przenosi reguły poznanych wcześniej zabaw do nowych sytuacji |
| Ćwiczenia gimnastyczne wzmacniające mięśnie brzucha i grzbietu. Leżenie przewrotne i przerzutne | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące z woreczkami – leżenie przewrotne i przerzutne – zabawa na czworakach „Wyścigi w tunelu” – zabawa zwinnościowa „Wędrująca szarfa” – zabawa biežno-rzutna „Zbieracz punktów” | IX 2.1 IX 2.2 IX 2.3 IX 2.4b | <ul style="list-style-type: none"> – poprawia swoją wydolność fizyczną – dba o swoje bezpieczeństwo i zdrowie | <ul style="list-style-type: none"> – dyscyplinuje się w dbaniu o własne zdrowie i bezpieczeństwo – chętnie i z własnej inicjatywy podejmuje działania propagujące zdrowy styl życia |
| Ćwiczenia na ławeczkach z zastosowaniem biegu, skoku, czworakowania | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące ze współćwiczącym – zabawa z mocowaniem „Przeciąganie w parach” – tor przeszkód | IX 2.2 IX 2.3 IX 2.4b | <ul style="list-style-type: none"> – uczestniczy w zabawach i grach z przyborem – pokonuje tor przeszkód | – szybko i sprawnie pokonuje tor przeszkód |

| Temat | Treści nauczania | Odniesienia do NPP | Przewidywane osiągnięcia | |
|---|--|------------------------------|---|---|
| | | | Umiejętności podstawowe | Umiejętności ponadpodstawowe |
| Ćwiczenia kształtujące z piłeczkami z akcentem na zwinność, zręczność i moc | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące z piłkami tenisowymi – zabawy bieżne „Kto pierwszy przy piłce”, „Biegające szeregi” – zabawa rzutna „Rzut piłki o ścianę” | IX 2.4c IX 2.4d IX 3.4 | – uczestniczy w minigrach drużynowych, przestrzegając zasad | – zna i stosuje zasady minigier sportowych |
| Rozwijanie koordynacji ruchowej w zabawach z przyborem – kółko ringo | <ul style="list-style-type: none"> – zabawy z kółkami ringo – zabawy ze współzawodnictwem | IX 2.2 IX 2.3 | – stara się łączyć różne formy ruchu | <ul style="list-style-type: none"> – prawidłowo wykonuje ćwiczenia – przestrzega zasad bezpiecznego zachowania podczas zabaw |
| Kształtowanie motoryki w zakresie zwinności, zręczności i skoczności – ćwiczenia z szarfą | <ul style="list-style-type: none"> – zabawy z szarfami – gra zespołowa „Skuwany w kole” – zabawa bieżna „Znajdź parę” – zabawa z mocowaniem – zabawa skoczna – zabawa rzutna | IX 2.2 IX 2.3 IX 2.4d | <ul style="list-style-type: none"> – stara się reagować odpowiednio na umówiony sygnał – rozwija zwinność i siłę | <ul style="list-style-type: none"> – samodzielnie przyjmuje prawidłowe pozycje wyjściowe – dąży do jak najlepszego wykonania |
| Rozwijanie koordynacji ruchowej w zabawach ze skakanką | <ul style="list-style-type: none"> – zabawy ze skakanką – zabawy zespołowe „Szczur”, przeskoki przez skakankę – zabawa bieżna „Wyścig numerów” | IX 2.2 IX 2.3 | <ul style="list-style-type: none"> – poprawia swoją skoczność – stara się poprawnie skakać przez skakankę | <ul style="list-style-type: none"> – prawidłowo wykonuje skoki przez skakankę – proponuje własne ćwiczenia z wykorzystaniem skakanki |
| Kształtowanie zręczności manualnej – doskonalenie podań i chwytów | <ul style="list-style-type: none"> – zabawy z piłkami – zabawy grupowe z piłkami | IX 3.4 | <ul style="list-style-type: none"> – uczestniczy w zabawach z piłką – doskonalili swoje rzuty i chwyt | <ul style="list-style-type: none"> – aktywnie uczestniczy w zabawach z piłkami – sprawnie rzuca i chwyta piłkę |
| Kształtowanie zwinności, szybkości z wykorzystaniem przyborów | <ul style="list-style-type: none"> – zabawy z piłkami według inwencji dzieci – zabawy kierowane z piłkami – gra zespołowa „Piłka dętka” | IX 3.3 IX 3.4 IX 3.5 | <ul style="list-style-type: none"> – uczestniczy w zabawach ze współzawodnictwem – stara się reagować odpowiednio na umówiony sygnał | <ul style="list-style-type: none"> – samodzielnie przyjmuje odpowiednie pozycje wyjściowe – dąży do jak najlepszego wykonania ćwiczeń |
| Kształtowanie zwinności, szybkości i siły z wykorzystaniem przyborów | <ul style="list-style-type: none"> – zabawy kierowane z piłkami – ćwiczenia techniczne z piłkami – gra zespołowa „Siatkówka w siadzie” | IX 3.3 IX 3.4 IX 3.5 | <ul style="list-style-type: none"> – stara się poprawnie wykonywać polecenia – doskonalili swoje umiejętności w zakresie rzutów i chwytów piłki | <ul style="list-style-type: none"> – samodzielnie przyjmuje odpowiednie pozycje wyjściowe – sprawnie rzuca i chwyta piłkę |

ROZKŁAD MATERIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA GRUDZIEŃ

| Temat | Treści nauczania | Odniesienia do NPP | Przewidywane osiągnięcia | |
|--|--|--|---|---|
| | | | Umiejętności podstawowe | Umiejętności ponadpodstawowe |
| Rozwijanie ogólnej sprawności w ćwiczeniach i zabawach ze współćwiczącym | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące ze współćwiczącym – zabawa z mocowaniem „Kto silniejszy” – zabawa bieżna „Wyścig par” – zabawa na czworakach „Wyścig kretów” | IX 2.1 IX 2.2 IX 2.4b IX 2.4d | <ul style="list-style-type: none"> – poprawia swoją wydolność fizyczną – stara się dbać o swoje bezpieczeństwo i zdrowie – zna zasady prawidłowego odżywiania | <ul style="list-style-type: none"> – dyscyplinuje się w dbaniu o własne zdrowie i bezpieczeństwo |
| Ćwiczenia i zabawy rozwijające zwinność z wykorzystaniem toru przeszkód | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące ze współćwiczącym z wykorzystaniem lasek gimnastycznych – zabawa z mocowaniem „Linia” – zabawa bieżna „Wyścig z laskami” – tor przeszkód | IX 2.2 IX 2.4d | <ul style="list-style-type: none"> – wykonuje indywidualne ćwiczenia z ulubionym przyborem, np. skakanką – wykonując indywidualne ćwiczenia z przyborem, zachowuje zasady bezpieczeństwa, m.in. ćwiczy w miejscu wskazanym przez N. | <ul style="list-style-type: none"> – podejmuje próby ćwiczeń z użyciem nieznanego sobie przyboru |
| Rozwijanie skoczności i zręczności z wykorzystaniem zabaw i ćwiczeń | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące z butelkami – zabawy bieżne „Zamień butelki”, „Przewróć, postaw” – zabawa rzutna „Strącanie butelek” – rywalizacja na torze przeszkód | IX 2.1 IX 2.2 IX 2.3 | <ul style="list-style-type: none"> – uczestniczy w zabawach i grach z przyborami – stara się pokonać tor przeszkód | <ul style="list-style-type: none"> – szybko i sprawnie pokonuje tor przeszkód |

| Temat | Treści nauczania | Odniesienia do NPP | Przewidywane osiągnięcia | |
|---|--|--------------------------------------|--|---|
| | | | Umiejętności podstawowe | Umiejętności ponadpodstawowe |
| Ćwiczenia kształtujące ze skakanką z akcentem na skoczność | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące ze skakankami – zabawa skoczna „Koguciki”, „Indiański taniec”, „Drabinka” – zabawa bieżna „Obiegnij linię” | IX 2.1 IX 2.2 IX 2.3 IX 3.3 | – doskonali swoją skoczność, wykonując skoki z użyciem skakanki | <ul style="list-style-type: none"> – skacze przez skakankę w ustalonym przez siebie tempie – ćwicząc, poprawia swoją skoczność i stawia sobie coraz większe wymagania |
| Skoki zawrotne wzdłuż ławeczki, czworakowanie po ławeczce | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące z krążkami – skoki zawrotne wzdłuż ławeczki – ćwiczenia równoważne – rywalizacja na torze przeszkód z wykorzystaniem ławeczki | IX 2.4e IX 2.6 | – doskonali swoją skoczność, wykonując skoki zawrotne wzdłuż ławeczki | – samodzielnie przyjmuje odpowiednie pozycje wyjściowe |
| Rozwijanie koordynacji ruchowej w zabawach z przyborem – kółko ringo | <ul style="list-style-type: none"> – zabawy z kółkami ringo – zabawy ze współzawodnictwem | IX 3.3 IX 3.5 | – stara się łączyć różne formy ruchu | <ul style="list-style-type: none"> – poprawnie wykonuje ćwiczenia – przestrzega zasad bezpiecznego zachowania podczas zabaw ruchowych |
| Kształtowanie motoryki w zakresie zwinności, zręczności i skoczności – ćwiczenia z szarfą | <ul style="list-style-type: none"> – zabawy z szarfami – gra zespołowa „Skuwany w kole” – zabawa bieżna „Znajdź parę” – zabawa z mocowaniem – zabawa skoczna – zabawa rzutna | IX 1.5 IX 2.1 IX 2.2 IX 2.3 | <ul style="list-style-type: none"> – stara się reagować odpowiednio na umówiony sygnał – rozwija zwinność i siłę | <ul style="list-style-type: none"> – samodzielnie przyjmuje odpowiednie pozycje wyjściowe – dąży do jak najlepszego wykonania ćwiczeń |
| Rozwijanie koordynacji ruchowej w zabawach ze skakanką | <ul style="list-style-type: none"> – zabawy ze skakanką – zabawy zespołowe „Szczur”, „Przeskoki przez skakankę” – zabawa bieżna „Wyścig numerów” | IX 2.2 IX 2.3 | <ul style="list-style-type: none"> – poprawia swoją skoczność – stara się poprawnie skakać przez skakankę | <ul style="list-style-type: none"> – poprawnie wykonuje skoki przez skakankę – proponuje własne ćwiczenia wykorzystaniem skakanki |
| Kształtowanie zręczności manualnej – doskonalenie podań i chwytów | <ul style="list-style-type: none"> – zabawy z piłkami – zabawy grupowe z piłkami | IX 2.3 IX 3.4 | <ul style="list-style-type: none"> – uczestniczy w zabawach z piłką – doskonali swoje rzuty i chwyt | <ul style="list-style-type: none"> – aktywnie uczestniczy w zabawach z piłkami – sprawnie rzuca i chwytka piłkę |

ROZKŁAD MATERIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA STYCZEŃ

| Temat | Treści nauczania | Odniesienia do NPP | Przewidywane osiągnięcia | |
|---|--|----------------------------|--|--|
| | | | Umiejętności podstawowe | Umiejętności ponadpodstawowe |
| Start do ćwiczeń z różnych pozycji wyjściowych | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące z obręczami – start do ćwiczeń z różnych pozycji wyjściowych – zabawy ruchowe „Numery”, „Wyścig piesków w tunelu”, „Sadzenie ziemniaków”, „Zagania nie piłki świnki” | IX 2.1 IX 3.3 IX 3.5 | <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 | <ul style="list-style-type: none"> – przenosi reguły poznanych wcześniej zabaw do nowych sytuacji |
| Zabawy, gry i ćwiczenia na śniegu | <ul style="list-style-type: none"> – zabawy bieżne „Bieg po własnym śladzie”, „Kto pierwszy obiegnie koło” – ćwiczenia kształtujące – zabawa ruchowa „Toczenie śniegowych kul” – zabawa rzutna „Śniegowa wieża” | IX 1.1 IX 1.3 IX 3.7 | <ul style="list-style-type: none"> – zachowuje bezpieczeństwo podczas zabaw na śniegu – rozwija swoją skoczność i celność rzutów – wie, jak się ubrać stosownie do pogody | <ul style="list-style-type: none"> – proponuje własne zabawy na śniegu |
| Ćwiczenia ogólnorozwojowe kształtujące prawidłową postawę | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące z woreczkiem gimnastycznym – zabawa ruchowa „Wyścig rzędów” – ćwiczenia w obwodzie ćwiczebnym | IX 2.1 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 |
| Zabawy na czworakach z elementami marszu, biegu, skoku, rzutu | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące z butelkami – zabawa bieżna „Kto sprytniejszy” – zabawy na czworakach „Berek zranionych piesków”, „Numery”, „Wyścig kretów” – rywalizacja na torze przeszkód | IX 2.4 | <ul style="list-style-type: none"> – poprawia swoją sprawność fizyczną, uczestnicząc w grach i zabawach – w czasie gier i zabaw przestrzega ustalonych reguł | <ul style="list-style-type: none"> – szybko i właściwie reaguje na zmieniające się w zabawach polecenia |

| Temat | Treści nauczania | Odniesienia do NPP | Przewidywane osiągnięcia | |
|--|---|---------------------------------------|--|--|
| | | | Umiejętności podstawowe | Umiejętności ponadpodstawowe |
| Gry i zabawy z mocowaniem | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące z szarfami – zabawy z mocowaniem „Wąż”, „Walka o kostkę”, „Zdobądź szarfę”, „Nie wpadnij do kałuży” – zabawa bieżna „Jedynki, dwójki” | IX 2.1 IX 2.2 IX 2.4d | – rywalizuje z rówieśnikami w zabawach siłowych | – dba o bezpieczeństwo podczas gier i zabaw |
| Pokonywanie śnieżnego toru przeszkód biegiem, skokiem | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące – zabawa ruchowa „Berek kucany” – zabawa rzutna „Kto dalej” – zabawa bieżna „Przenoszenie kul śniegowych” – tor przeszkód – zabawa z mocowaniem „Kto szybciej odwiezie bagaż” | IX 2.1 IX 2.2 IX 2.3 IX 2.4b | <ul style="list-style-type: none"> – rozwija swoją sprawność fizyczną – stara się pokonywać przeszkody terenowe | – wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma aktywność fizyczna |
| Rozwijanie koordynacji ruchowej w grach i zabawach ruchowych | <ul style="list-style-type: none"> – zabawa na czworakach „Wyścig kretów” – zabawa z piłkami – zabawa skoczna „Skoki z miejsca z dodawaniem” | IX 2.3 IX 2.4b IX 3.4 | <ul style="list-style-type: none"> – uczestniczy w zabawach ze współzawodnictwem – stara się reagować odpowiednio na umówiony sygnał | <ul style="list-style-type: none"> – samodzielnie przyjmuje prawidłowe pozycje wyjściowe – dąży do jak najlepszego wykonania ćwiczeń |
| Rozwijanie koordynacji ruchowej w grach i zabawach ruchowych | <ul style="list-style-type: none"> – zabawa „Lawina” – zabawa bieżna „Murarz i cegły” – zabawy rzutne „Podanie piłki górą”, „Kolory” | IX 2.2 IX 2.3 IX 3.3 | – utrzymuje poprawne kontakty z rówieśnikami w czasie zabaw ruchowych | <ul style="list-style-type: none"> – aktywnie bierze udział w grach i zabawach ruchowych – zachowuje bezpieczeństwo podczas gier i zabaw |
| „Podwodny świat” – scenariusz zajęć gimnastycznych z wykorzystaniem metody Weroniki Sherborn | <ul style="list-style-type: none"> – zabawy pozwalające poznać swoje ciało – zabawy ze współwyczącym – zabawy grupowe | IX 1.4 IX 3.3 IX 3.5 | <ul style="list-style-type: none"> – rozumie swoje własne ciało – potrafi ćwiczyć ze współwyczącym | <ul style="list-style-type: none"> – potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych – zawsze przestrzega ustalonych reguł zabaw |

ROZKŁAD MATERIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA LUTY

| Temat | Treści nauczania | Odniesienia do NPP | Przewidywane osiągnięcia | |
|---|---|----------------------------|---|---|
| | | | Umiejętności podstawowe | Umiejętności ponadpodstawowe |
| Rozwijanie zręczności i koordynacji ruchu – ćwiczenia ze skakanką | <ul style="list-style-type: none"> – Zabawa ożywiająca „Raz, dwa, trzy, Baba-Jaga patrzy”. – Ćwiczenia kształtujące ze skakankami. – Zabawy ze skakanką w parach. | IX 2.3 IX 3.3 | <ul style="list-style-type: none"> – wykonuje indywidualne ćwiczenia z przyborem, np. skakanką – wykonując indywidualne ćwiczenia z przyborem, zachowuje zasady bezpieczeństwa, m.in. ćwiczy w miejscu wskazanym przez N. | <ul style="list-style-type: none"> – przenosi reguły poznanych wcześniej zabaw do nowych sytuacji |
| Kształtowanie szybkości – reagowanie na sygnały słuchowe i wzrokowe | <ul style="list-style-type: none"> – Zabawa ożywiająca „Berek zaczarowany”. – Zabawy bieżne „Wyścig numerków”, „Sztafeta gwieździsta”, „Znajdź swój kolor”, „Wyścig rzędów”, „Sadzenie i zbiór kartofelków”. – Zabawa na czworakach „Wyścig pajaków”. – Zabawa skoczna „Skoki z piłką”. | IX 2.2 IX 2.4b | <ul style="list-style-type: none"> – stara się reagować odpowiednio na sygnały – uczestniczy w zabawach ze współzawodnictwem | <ul style="list-style-type: none"> – samodzielnie przyjmuje odpowiednie pozycje wyjściowe – dąży do jak najlepszego wykonania ćwiczeń |
| Rozwijanie zręczności i koordynacji ruchu – zabawy skoczne | <ul style="list-style-type: none"> – Zabawa ożywiająca „Szczur”. – Zabawy skoczne. | IX 2.1 IX 2.3 IX 3.3 | <ul style="list-style-type: none"> – doskonalą zwinność i szybkość – rozumie element rywalizacji | <ul style="list-style-type: none"> – zawsze dobrze reaguje na różne sygnały |
| Rozwijanie zręczności, zwinności i koordynacji ruchu – ćwiczenia z laskami gimnastycznymi | <ul style="list-style-type: none"> – Zabawa ożywiająca „Na-tarcie”. – Ćwiczenia kształtujące z laskami gimnastycznymi. – Zabawy z laskami gimnastycznymi. | IX 2.2 IX 2.3 IX 3.5 | <ul style="list-style-type: none"> – stara się łączyć różne formy ruchu | <ul style="list-style-type: none"> – poprawnie wykonuje ćwiczenia – przestrzega zasad bezpiecznego zachowania podczas zabaw ruchowych |
| Rozwijanie zręczności i koordynacji ruchu – ćwiczenia z krążkiem gimnastycznym | <ul style="list-style-type: none"> – Zabawa ożywiająca „Tam i z powrotem”. – Ćwiczenia kształtujące z krążkiem gimnastycznym. – Zabawy z krążkiem. | IX 2.2 IX 2.3 IX 3.5 | <ul style="list-style-type: none"> – stara się reagować odpowiednio na polecenia – uczestniczy w zabawach grupowych | <ul style="list-style-type: none"> – zawsze dobrze reaguje na różne sygnały – przestrzega zasad bezpiecznego zachowania podczas zabaw ruchowych |

| Temat | Treści nauczania | Odniesienia do NPP | Przewidywane osiągnięcia | |
|--|---|---|--|---|
| | | | Umiejętności podstawowe | Umiejętności ponadpodstawowe |
| Przygotowanie do jazdy na łyżwach – ćwiczenia i zabawy na śniegu i lodzie | <ul style="list-style-type: none"> – Ćwiczenia kształtujące. – Zabawy bieżne „Tropy”. – Zabawa rzutna „Natarcie”. – Ćwiczenia oswajające z łyżwami. | IX 2.2 IX 2.3 IX 3.7 | – stara się łączyć różne formy ruchu | <ul style="list-style-type: none"> – poprawnie wykonuje ćwiczenia – przestrzega zasad bezpiecznego zachowania podczas zabaw ruchowych |
| Ćwiczenia kształtujące szybkość i siłę | <ul style="list-style-type: none"> – Zabawy ożywiające „Zmiana miejsc”. – Ćwiczenia kształtujące ze współćwiczącym. – Zabawa bieżna „Kto szybciej wróci z woreczkiem?”. – Zabawa skoczna „Wyścig skoczków”. – Zabawa o charakterze równoważnym „Przeprawa przez most”. – Zabawy ruchowe: „Zamień piłki”, „Wędrująca piłka”. | IX 2.2 IX 2.3 IX 2.4d IX 2.6 IX 3.4 | <ul style="list-style-type: none"> – poprawia kondycję, przez uczestnictwo w zabawach bieżnych – wzmacnia reakcję na różne elementy będące w ruchu | <ul style="list-style-type: none"> – zawsze przestrzega ustalonych reguł zabaw – zachowuje bezpieczeństwo podczas zabaw |
| Ćwiczenia gimnastyczne z wykorzystaniem laski gimnastycznej | <ul style="list-style-type: none"> – Zabawa ożywiająca „Kto sprytniejszy”. – Ćwiczenia kształtujące z wykorzystaniem lasek gimnastycznych. – Zabawa z mocowaniem „Siłacze”. – Zabawa skoczna „Kangury”. – Zabawy ruchowe „Wędrujące koło”, „Przekaż dalej”, „Walec”. | IX 2.1 IX 2.2 IX 2.3 IX 2.4d | – na ogół odpowiednio reaguje na umówiony sygnał | <ul style="list-style-type: none"> – samodzielnie przyjmuje odpowiednie pozycje wyjściowe – dąży do jak najlepszego wykonania ćwiczeń |
| Podania i rzuty piłką do celu | <ul style="list-style-type: none"> – Zabawa ożywiająca „Piłka parzy”. – Ćwiczenia kształtujące z piłkami. – Zabawa bieżno-rzutna „Wyścig piłek w rzędach”. – Zabawy rzutne „Traf w ogon węża”, „Rzucaj szybko i celnie”, „Ruchomy cel”. | IX 2.2 IX 3.3 IX 3.5 | – stara się łączyć różne formy ruchu | <ul style="list-style-type: none"> – poprawnie wykonuje ćwiczenia – przestrzega zasad bezpiecznego zachowania podczas zabaw ruchowych |

ROZKŁAD MATERIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA MARZEC

| Temat | Treści nauczania | Odniesienia do NPP | Przewidywane osiągnięcia | |
|--|--|----------------------------|--|--|
| | | | Umiejętności podstawowe | Umiejętności ponadpodstawowe |
| Rozwijanie zręczności, zwinności i koordynacji ruchu – ćwiczenia na drabinkach | <ul style="list-style-type: none"> – zabawa ożywiająca „Powódź” – ćwiczenia z drabinkami – zabawy z drabinkami | IX 1.4 IX 2.4c | <ul style="list-style-type: none"> – rozumie własne ciało – potrafi ćwiczyć ze współćwiczącym | <ul style="list-style-type: none"> – potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych – zawsze przestrzega ustalonych reguł zabaw |
| Kozłowanie piłki, rzuty do celu i na odległość | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące z piłeczkami – zabawy ruchowe „Celowanie w okienko”, „Skuwany w kole” – zabawy rzutne „Rzut piłki o ścianę”, „Piłka goni piłkę” – rywalizacja na torze przeszkód | IX 3.5 | <ul style="list-style-type: none"> – utrzymuje poprawne relacje z rówieśnikami podczas gier zespołowych | <ul style="list-style-type: none"> – zawsze zachowuje się odpowiednio w sytuacji zwycięstwa i porażki |
| Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką. Podania oburącz sprzed klatki piersiowej | <ul style="list-style-type: none"> – zabawy bieżne „Berek w parach”, „Wyścig z kozłowaniem” – ćwiczenia kształtujące z piłkami – ćwiczenia doskonalące podania i chwyt piłki – ćwiczenia doskonalące kozłowanie piłki – zabawa rzutna „Celowanie” | IX 2.2 IX 3.3 IX 3.5 | <ul style="list-style-type: none"> – uczestniczy w mini-grach drużynowych, przestrzegając zasad | <ul style="list-style-type: none"> – zna i stosuje zasady minigier sportowych |
| Rzuty piłkami z miejsca i z rozbiegu. Kozłowanie piłki po prostej i slalomem | <ul style="list-style-type: none"> – zabawy bieżne „Berek ratuj”, „Omiń słupki” – ćwiczenia kształtujące z piłkami – zabawy rzutne – zabawy z kozłowaniem piłki | IX 2.2 IX 3.4 IX 3.5 | <ul style="list-style-type: none"> – stara się łączyć różne formy ruchu | <ul style="list-style-type: none"> – poprawnie wykonuje ćwiczenia – przestrzega zasad bezpiecznego zachowania podczas zabaw ruchowych |
| Ćwiczenia z piłką, nauka chwytów i podań | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące z piłkami – gra drużynowa „Żywy kosz” | IX 2.3 IX 3.5 | <ul style="list-style-type: none"> – rzuca, chwytą i kozłuje piłkę – zachowuje reguły w grach | <ul style="list-style-type: none"> – zawsze właściwie reaguje w sytuacji porażki i zwycięstwa |

| Temat | Treści nauczania | Odniesienia do NPP | Przewidywane osiągnięcia | |
|---|--|--------------------------------------|---|--|
| | | | Umiejętności podstawowe | Umiejętności ponadpodstawowe |
| Ćwiczenia oswojające z piłką nożną i nauka strzału na bramkę | <ul style="list-style-type: none"> – zabawa ożywiająca „Ogonki” – ćwiczenia kształtujące z piłkami – zabawy z piłką | IX 2.3 | <ul style="list-style-type: none"> – utrzymuje poprawne kontakty z rówieśnikami w czasie zabaw ruchowych | <ul style="list-style-type: none"> – aktywnie bierze udział w grach i zabawach ruchowych – zachowuje bezpieczeństwo podczas gier i zabaw |
| Kształtowanie szybkości, celności podań i strzałów na bramkę – ćwiczenia z piłką | <ul style="list-style-type: none"> – zabawa ożywiająca „Berek wyzwolony” – ćwiczenia kształtujące – ćwiczenia w obwodzie stacyjnym – gra zespołowa „Do dwóch małych bramek” | IX 1.5 IX 2.1 IX 3.3 | <ul style="list-style-type: none"> – stara się łączyć różne formy ruchu | <ul style="list-style-type: none"> – poprawnie wykonuje ćwiczenia – przestrzega zasad bezpiecznego zachowania podczas zabaw ruchowych |
| Doskonalenie umiejętności wykonywania przewrotu w przód | <ul style="list-style-type: none"> – zabawa ożywiająca „Głupi Jaś” – ćwiczenia kształtujące – doskonalenie przewrotu w przód, ćwiczenia na materacach | IX 1.4 IX 1.5 IX 2.1 IX 2.5 | <ul style="list-style-type: none"> – stara się łączyć różne formy ruchu | <ul style="list-style-type: none"> – poprawnie wykonuje ćwiczenia – przestrzega zasad bezpiecznego zachowania podczas zabaw ruchowych |
| Gry i zabawy ruchowe doskonalące elementy gry w minikoszykówkę (rzuty, chwyt, kozłowanie) | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące z piłkami – zabawa ruchowa „Piłka goni piłkę” – zabawa bieżna „Wędrówka piłek” – zabawy bieżno-rzutne „Berek z podawaniem piłki”, „Wyścig piłek z rzutem o ścianę” | IX 2.3 IX 3.4 IX 3.5 | <ul style="list-style-type: none"> – uczestniczy w mini-grach drużynowych, przestrzegając zasad | <ul style="list-style-type: none"> – zna i stosuje zasady minigier sportowych |

ROZKŁAD MATERIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA KWIECIEŃ

| Temat | Treści nauczania | Odniesienia do NPP | Przewidywane osiągnięcia | |
|--|--|--------------------------------------|--|--|
| | | | Umiejętności podstawowe | Umiejętności ponadpodstawowe |
| Łączenie biegu i skoku na torze przeszkód | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące ze skakaniami – zabawa bieżna „Pociąg” – tor przeszkód – zabawa z czworakowaniem „Piłka parzy” – zabawa skoczna „Wyścigi skoczków” – zabawa z mocowaniem „Które koło silniejsze” | IX 2.2 IX 2.3 IX 2.4d | – podejmuje próby pokonania toru przeszkód | – pokonuje z sukcesem tor przeszkód |
| Ćwiczenia gimnastyczne z wykorzystaniem ławeczek | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące z woreczkami gimnastycznymi – ćwiczenia gimnastyczne z ławeczkami – zabawa o charakterze równoważnym „Przeprawa przez most” – zabawa skoczna „Przeskoki kroczone przez ławeczki” – tor przeszkód – zabawa rzutna „Traf w ławeczkę” | IX 2.1 IX 2.2 IX 2.3 IX 2.6 | – stara się zachować prawidłową postawę ciała podczas ćwiczeń | – poprawnie wykonuje ćwiczenia równoważne |
| Ćwiczenia na ławeczkach z zastosowaniem biegu, skoku, czworakowania | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące ze współćwiczącym – zabawa z mocowaniem „Przeciąganie w parach” – tor przeszkód | IX 2.1 IX 2.2 IX 2.4d | <ul style="list-style-type: none"> – uczestniczy w zabawach i grach z przyborami – stara się pokonać tor przeszkód | – szybko i sprawnie pokonuje tor przeszkód |
| Tor przeszkód z ćwiczeniami kształtującymi koordynację ruchów i siłę | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące ze skakaniami – zabawy ruchowe „Zajac słupek”, „Posągi” – tor przeszkód | IX 1.4 IX 2.2 | <ul style="list-style-type: none"> – uczestniczy w zabawach i grach z przyborami – stara się pokonać tor przeszkód | – szybko i sprawnie pokonuje tor przeszkód |
| Skoki jednonóż i obunóż przez nietypowe przybory | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące z plastikowymi butelkami – zabawy skocze „Ranny skoczek”, „Skaczące zespoły”, „Wyścig skokami obunóż”, „Rywalizacja skaczących butelek” – zabawa ruchowa „Punktowany tor przeszkód” – zabawa rzutna „Zbędne butelki” | IX 2.2 IX 2.3 IX 3.1 | – utrzymuje poprawne kontakty z rówieśnikami w czasie zabaw ruchowych | <ul style="list-style-type: none"> – aktywnie bierze udział w grach i zabawach ruchowych – zachowuje bezpieczeństwo podczas gier i zabaw |

| Temat | Treści nauczania | Odniesienia do NPP | Przewidywane osiągnięcia | |
|--|--|--------------------------------------|---|---|
| | | | Umiejętności podstawowe | Umiejętności ponadpodstawowe |
| Bieg na krótkim dystansie ze startu wysokiego. Rzut piłeczką palantową | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące z piłkami tenisowymi – zabawa bieżna „Gonitwa szeregow” – zabawy kształtujące szybkość i moc: „Wędrująca szarfa”, „Wyścigi jednonogich”, „Celowanie”, „Trafienie do celu” | IX 2.2 IX 2.4d IX 3.4 | – stara się odpowiednio reagować na polecenia | <ul style="list-style-type: none"> – zawsze dobrze reaguje na różne sygnały – przestrzega zasad bezpiecznego zachowania podczas zabaw ruchowych |
| Doskonalenie szybkości i mocy. Nauka startu niskiego | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące z woreczkami – zabawy bieżne „Gonitwa szeregow”, „Wylizanka” – starty z różnych pozycji, nauka startu niskiego – zabawa skoczna „Najlepszy skoczek” – zabawa rzutna „Rzucające szeregi” | IX 2.1 IX 2.2 IX 2.3 IX 3.4 | – przyjmuje na sygnał odpowiednią pozycję | – zawsze przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych |
| Gry i zabawy doskonalące start niski. Skok w dal z miejsca | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące z szarfami – zabawy bieżne „Berek w parach”, „Rywalizacja par” – zabawy skoczne „Skoczny zespół”, „Długi skok” | IX 2.1 IX 2.2 IX 2.3 | – stara się łączyć różne formy ruchu | <ul style="list-style-type: none"> – poprawnie wykonuje ćwiczenia – przestrzega zasad bezpiecznego zachowania podczas zabaw ruchowych |
| Skok w dal z krótkiego rozbiegu | <ul style="list-style-type: none"> – zabawa ożywiająca „Berek żuraw”, „Lawina” – ćwiczenia kształtujące z kółkami ringo – zabawy skoczne „Szczer”, „Skoczek w dwóch zespołach” – próby skoku w dal z krótkiego rozbiegu – tor przeszkód | IX 1.4 IX 2.1 IX 2.2 IX 2.3 | – utrzymuje poprawne kontakty z rówieśnikami w czasie zabaw ruchowych | <ul style="list-style-type: none"> – aktywnie bierze udział w grach i zabawach ruchowych – zachowuje bezpieczeństwo podczas gier i zabaw |
| Bieg na krótkim dystansie z przekazywaniem pałeczki sztafetowej | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące ze współćwiczącym – zabawy bieżne „Berek parami”, „Sztafeta obiegana”, „Sztafeta wahadłowa” | IX 1.5 IX 2.1 IX 2.2 IX 2.3 | – stara się łączyć różne formy ruchu | <ul style="list-style-type: none"> – poprawnie wykonuje ćwiczenia – przestrzega zasad bezpiecznego zachowania podczas zabaw ruchowych |

| Temat | Treści nauczania | Odniesienia do NPP | Przewidywane osiągnięcia | |
|---|--|---|--|---|
| | | | Umiejętności podstawowe | Umiejętności ponadpodstawowe |
| Kształtowanie postawy ciała, doskonalenie umiejętności gimnastycznych | <ul style="list-style-type: none"> – zabawa ożywiająca „Kot i wróbelki” – ćwiczenia kształtujące z obręczami – zabawa z mocowaniem „Przeciąganie w parach” – ćwiczenia równoważne na ławeczkach – kształtowanie mocy z wykorzystaniem ławeczki gimnastycznej – doskonalenie przewrotu w przód – tor przeszkód | IX 2.1 IX 2.2 IX 2.4d IX 2.5 IX 2.6 | <ul style="list-style-type: none"> – stara się zachować prawidłową postawę ciała podczas ćwiczeń | <ul style="list-style-type: none"> – poprawnie wykonuje ćwiczenia równoważne |
| Doskonalenie umiejętności manipulowania przyborem | <ul style="list-style-type: none"> – zabawa organizacyjno-porządkowa „Jadą samochody” – ćwiczenia kształtujące z obręczami – obwody stacyjne – zabawy korekcyjne | IX 2.1 IX 2.7 | <ul style="list-style-type: none"> – uczestniczy w zabawach ze współzawodnictwem – stara się odpowiednio reagować na umówiony sygnał | <ul style="list-style-type: none"> – samodzielnie przyjmuje odpowiednie pozycje wyjściowe – dąży do jak najlepszego wykonania ćwiczeń |

ROZKŁAD MATERIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA MAJ

| Temat | Treści nauczania | Odniesienia do NPP | Przewidywane osiągnięcia | |
|--|--|--------------------------------------|--|--|
| | | | Umiejętności podstawowe | Umiejętności ponadpodstawowe |
| Ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej i ramion | <ul style="list-style-type: none"> – zabawa ożywiająca „Wiewiórki do dziupli” – ćwiczenia kształtujące – zabawy ze współzawodnictwem | IX 1.4 IX 2.1 IX 3.3 | <ul style="list-style-type: none"> – rozumie swoje własne ciało – potrafi ćwiczyć ze współćwiczącym | <ul style="list-style-type: none"> – potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych – zawsze przestrzega ustalonych reguł zabaw |
| Doskonalenie umiejętności kożłowania piłki – minikoszykówka | <ul style="list-style-type: none"> – zabawy ze współzawodnictwem – gry zespołowa „Kubekówka” | IX 3.3 | <ul style="list-style-type: none"> – rzuca, chwyta i kożłuje piłkę – zachowuje reguły w grach | <ul style="list-style-type: none"> – zawsze reaguje adekwatnie w sytuacji porażki i zwycięstwa |
| Bieg z przeszkodami. Nauka i doskonalenie skoku dosiężnego – zajęcia w terenie | <ul style="list-style-type: none"> – zabawa ożywiająca „Kto szybciej stanie przy drzewie” – ćwiczenia rozgrzewające – naturalny tor przeszkód | IX 1.5 IX 2.2 | <ul style="list-style-type: none"> – podejmuje próby pokonania toru przeszkód | <ul style="list-style-type: none"> – pokonuje z sukcesem tor przeszkód |
| Nauka rzutu piłeczką palantową – zajęcia na boisku szkolnym | <ul style="list-style-type: none"> – zabawa ożywiająca „Berek słupek” – rozgrzewka ogólnorozwojowa – ćwiczenia z użyciem piłek w formie obwodu ćwiczebnego – gra zespołowa „Myśliwi i zając” | IX 2.1 IX 2.3 IX 3.3 IX 3.4 | <ul style="list-style-type: none"> – rzuca, chwyta i kożłuje piłkę – zachowuje reguły w grach | <ul style="list-style-type: none"> – zawsze reaguje adekwatnie w sytuacji porażki i zwycięstwa |
| Zabawy bieżne kształtujące szybkość, doskonalące umiejętność startów z różnych pozycji | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące w parach – zabawy bieżne „Łapanie z marszu z różnych pozycji wyjściowych”, „Wyścig numerów”, „Sztafeta po kole” – zabawa bieżno-rzutna „Wyścigi w parach po woreczek” | IX 3.2 IX 3.5 | <ul style="list-style-type: none"> – doskonalili swoją zwinność i szybkość – rozumie element rywalizacji | <ul style="list-style-type: none"> – zawsze dobrze reaguje na różne sygnały |

| Temat | Treści nauczania | Odniesienia do NPP | Przewidywane osiągnięcia | |
|---|---|---|--|--|
| | | | Umiejętności podstawowe | Umiejętności ponadpodstawowe |
| Doskonalenie szybkości i zwinności. Próba szybkości | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące w parach – zabawy bieżne „Kto pierwszy na linii mety”, „Skojarzenia”, „Wyścig numerów w szeregach” – ćwiczenia techniki biegu ze startu wysokiego – bieg krótki na dystansie 30 m – próba szybkości | IX 2.1 IX 2.2 | <ul style="list-style-type: none"> – doskonali swoją zwinność i szybkość – rozumie element rywalizacji | <ul style="list-style-type: none"> – przestrzega zasad bezpiecznego zachowania podczas zabaw ruchowych |
| Łączenie różnych form ruchu na torze przeszkód | <ul style="list-style-type: none"> – zabawa ożywiająca „Kto sprawniejszy” – ćwiczenia kształtujące – tor przeszkód | IX 2.1 IX 2.2 | <ul style="list-style-type: none"> – na ogół odpowiednio reaguje na umówiony sygnał | <ul style="list-style-type: none"> – samodzielnie przyjmuje prawidłowe pozycje wyjściowe – dąży do jak najlepszego wykonania ćwiczeń |
| Kształtowanie zwinności i mocy na torze przeszkód. Próba mocy | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia kształtujące – zabawa bieżna „Obiegnij przeszkodę” – zabawa skoczna „Tor z kałużami” – próba mocy – skok w dal z miejsca – zabawa rzutna „Rzuty woreczkami do pojemnika” | IX 1.3 IX 2.1 IX 2.2 IX 2.3 IX 2.4d | <ul style="list-style-type: none"> – utrzymuje poprawne relacje z rówieśnikami podczas gier zespołowych | <ul style="list-style-type: none"> – zawsze zachowuje się właściwie – wtedy, kiedy ponosi porażkę, a także wtedy, kiedy zwycięża |
| Przygotowanie do biegów krótkich | <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia z piłeczkami tenisowymi – zabawy bieżne – bieg na krótkich dystansach | IX 2.2 IX 3.4 | <ul style="list-style-type: none"> – uczestniczy w zabawach ze współzawodnictwem – stara się reagować odpowiednio na umówiony sygnał | <ul style="list-style-type: none"> – samodzielnie przyjmuje prawidłowe pozycje wyjściowe – dąży do jak najlepszego wykonania ćwiczeń |

ROZKŁAD MATERIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA CZERWIEC

| Temat | Treści nauczania | Odniesienia do NPP | Przewidywane osiągnięcia | |
|---|---|---|---|--|
| | | | Umiejętności podstawowe | Umiejętności ponadpodstawowe |
| Ćwiczenia o charakterze korekcyjnym | <ul style="list-style-type: none"> – zabawa ożywiająca „Zbijak zwykły” – ćwiczenia kształtujące – zabawa na czworakach „Berek kulawych kotków” – zabawy ruchowe „Berek z obroną”, „Obrona zamku”, „Daleki ślizg” – zabawa rzutna „Kto dalej rzuci” | IX 2.1 IX 2.2 IX 2.3 IX 2.4b IX 2.7 | – stara się poprawnie wykonywać polecenia | – samodzielnie przyjmuje prawidłowe pozycje wyjściowe |
| Doskonalenie rzutu piłeczką palantową – zajęcia na boisku szkolnym | <ul style="list-style-type: none"> – zabawa ożywiająca „Wąż” – gra zespołowa „Palant” | IX 1.2 IX 3.3 | – uczestniczy w minigrach drużynowych, przestrzegając zasad | – zna i stosuje zasady minigier sportowych |
| Rzuty piłeczką palantową na odległość – zajęcia na boisku szkolnym | <ul style="list-style-type: none"> – zabawa ożywiająca „Berek ranny” – rozgrzewka ogólnorozwojowa – ćwiczenia z piłkami palantowymi – rzuty piłeczką palantową z rozbiegu z pomiarem odległości rzutu | IX 1.2 IX 2.3 IX 3.1 IX 3.5 | <ul style="list-style-type: none"> – wykonuje indywidualne ćwiczenia z przyborem, np. piłeczkami – wykonując indywidualne ćwiczenia z przyborem, zachowuje zasady bezpieczeństwa, m.in. ćwiczy w miejscu wskazanym przez N. | – przenosi reguły poznanych wcześniej zabaw do nowych sytuacji |
| Kształtowanie motoryki w zakresie zwinności, zręczności – elementy tenisa stołowego | <ul style="list-style-type: none"> – zabawa ożywiająca „Berek łapacz” – ćwiczenia z raketkami i piłeczkami do tenisa stołowego – zabawy ze współzawodnictwem z raketkami i piłeczkami do tenisa stołowego | IX 2.1 IX 3.1 IX 3.4 IX 3.5 | <ul style="list-style-type: none"> – uczestniczy w zabawach ze współzawodnictwem – stara się reagować odpowiednio na umówiony sygnał | <ul style="list-style-type: none"> – samodzielnie przyjmuje prawidłowe pozycje wyjściowe – dąży do jak najlepszego wykonania ćwiczeń |

| Temat | Treści nauczania | Odniesienia do NPP | Przewidywane osiągnięcia | |
|--|---|--|--------------------------------------|---|
| | | | Umiejętności podstawowe | Umiejętności ponadpodstawowe |
| Nauka techniki gry w badmintonu – zajęcia na boisku szkolnym | – zabawa ożywiająca „Berek z raketką” – ćwiczenia kształtujące z raketkami do badmintonu – zabawy swobodne z raketkami i lotkami – gra drużynowa „Gdzie mniej” | IX 1.2 IX 1.3 IX 2.1 IX 3.3 | – stara się łączyć różne formy ruchu | – poprawnie wykonuje ćwiczenia – przestrzega zasad bezpiecznego zachowania podczas zabaw ruchowych |
| Doskonalenie naturalnych form ruchu: chód, bieg, jazda na rolkach, jazda na desce, jazda na rowerze – zajęcia na boisku szkolnym | – zabawy z deską, rolkami i rowerem – „Miasteczko ruchu drogowego” – minitor przeszkód | IX 1.2 IX 1.3 IX 2.2 IX 3.7 | – stara się łączyć różne formy ruchu | – poprawnie wykonuje ćwiczenia – przestrzega zasad bezpiecznego zachowania podczas zabaw ruchowych |
| Testy sprawności motorycznej (każdy test odbywa się na osobnej lekcji) | – zabawa ożywiająca „Czwarty berek dzieli” – ćwiczenia kształtujące w dwójkach – test sprawnościowy: próba siły, próba mocy, próba szybkości | IX 1.4 IX 1.6 IX 2.1 IX 2.2 IX 2.3 | – stara się łączyć różne formy ruchu | – poprawnie wykonuje ćwiczenia – przestrzega zasad bezpiecznego zachowania podczas zabaw ruchowych |