

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"> – doskonalili 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"> – doskonalili 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 wahadłowa” 	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"> – doskonalili 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 współwiczącym – zabawy grupowe 	IX 1.4 IX 3.2 IX 3.3	<ul style="list-style-type: none"> – rozumie swoje ciało – potrafi ćwiczyć ze współwiczącym 	<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 współwiczącym – zabawy grupowe 	IX 1.4 IX 3.2 IX 3.3	<ul style="list-style-type: none"> – rozumie swoje ciało – potrafi ćwiczyć ze współwiczącym 	<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 piłką lekarską 	IX 2.3 IX 3.4	– utrzymuje poprawne relacje z rówieśnikami podczas gier zespołowych	– 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"> – doskonalą 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 	– 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	<ul style="list-style-type: none"> - rywalizuje z rówieśnikami w zabawach siłowych 	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - podejmuje próby pokonania toru prze- szkód 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 bieżno-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 współwiczającym - 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 przyborami - pokonuje 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 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 chwytają 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 chwytają 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”, „Przewrót, 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	<ul style="list-style-type: none"> – doskonalili 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	<ul style="list-style-type: none"> – doskonalili swoją skoczność, wykonując skoki zawrotne wzdłuż ławeczki 	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<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
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 – doskonalili swoje rzuty i chwyt 	<ul style="list-style-type: none"> – aktywnie uczestniczy w zabawach z piłkami – sprawnie rzuca i chwyta 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”, „Zaganianie 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 	– 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 	– 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 	– 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 współwyciecznym – zabawy grupowe 	IX 1.4 IX 3.3 IX 3.5	<ul style="list-style-type: none"> – rozumie swoje własne ciało – potrafi ćwiczyć ze współwyciecznym 	<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, zwinności 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 pająków”. – 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, zwinności 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, zwinności 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 wórczkiem?”. – 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 współwzruszającym 	<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 oswajające 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 „Wędrowka 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 „Zając 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 szeregów” – zabawy kształtujące szybkość i moc: „Wędrująca szarfa”, „Wyścigi jedno nogich”, „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 szeregów”, „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 kótkami ringo – zabawy skoczne „Szczur”, „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 kozłowania 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 kozłuje 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 kozłuje 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"> – doskonali 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 badmintona – zajęcia na boisku szkolnym	<ul style="list-style-type: none"> – zabawa ożywiająca „Berek z raketką” – ćwiczenia kształtujące z raketkami do badmintona – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – poprawnie wykonuje ćwiczenia – przestrzega zasad bezpiecznego zachowania podczas zabaw ruchowych
Testy sprawności motorycznej (każdy test odbywa się na osobnej lekcji)	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – poprawnie wykonuje ćwiczenia – przestrzega zasad bezpiecznego zachowania podczas zabaw ruchowych