

Dział programowy	Tematyka jednostki metodycznej			Zagadnienie z podstawy programowej.
Dbam o bezpieczeństwo swoje i innych	Wspólnie ustalamy zasady bezpiecznego i efektywnego uczestnictwa w zajęciach w-f - kontrakt grupowy, PSO, materiał nauczania.	1		Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
	Na drodze jako pieszy i rowerzysta - przepisy ruchu drogowego. Szybka orientacja na sygnały dźwiękowe i wzrokowe. Pomoc w zranieniach.	1		
	Czystość i zdrowie-zasady higieny ciała. Szybkość wykonywania zadań na sygnał.	1		
Jak się rozwijam? Oceniam swoją sprawność fizyczną.	Potrąfie ocenić swoją sprawność - próby oceniania poszczególne cechy motoryczne. Marszowo biegowy test Coopera.	2		Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową i siłę mięśni posturalnych, z pomocą nauczyciela interpretuje otrzymane wyniki. Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne. Mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku.
	Systematyczne i regularne ćw., które mogą poprawić moje wyniki sportowe. Ćw. Kształujące wybrane umiejętności ruchowe.	1		
	Gdy jestem zmęczony- obserwacja zmian w pracy układu krwionośnego pod wpływem wysiłku. Pomiar tętna w spoczynku i po wysiłku.	1		
	Czas relaksu-różnorodne formy relaksacyjne. Wypoczynek czynny i bierny.	1		
Szlachetne współzawodnictwo. Ćwiczę bieg, skoki i rzuty.	Jak R. Korzeniowski. Chód sportowy. Marsz w terenie. marszobieg z pokonywaniem naturalnych przeszkód.	1		Wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu. Wyясnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.
	S. Louis i E. Zatok. Bieg na różnych dystansach.	1		
	A. Bikila-skromność zwycięzcy i wytrwałość w dążeniu do celu. Różnorodne sposoby pokonywania przeszkód.	1		
	Sport niepełnosprawnych. Idea paraolimpiad-sport dla wszystkich. Omijanie i wymijanie przeszkód, ruch w ciemności.	1		
	C. Lewis, P. Nurmi, W. Kozakiewicz. Skok w dal i wżwyz sposobem naturalnym. Pokonywanie różnorodnych przeszkód terenowych.	1		
Sportowa walka. Poznają podstawowe elementy techniki i taktyki piłki ręcznej.	Moje mocne strony- gry i zabawy kształtujące zwinność, szybkość i wytrzymałość.	1		Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zaodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywali, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę.Stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu. Podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do bramki.
	Współpraca i współdziałanie-podania i przyjęcia piłki w zespołach. Podania sytuacyjne.	1		
	Go!! -rzuty na bramkę i obrona bramki.	1		
	Trening to praca przynosząca efekty-doskonalenie i utrwalaanie poznanych elementów techniki piłki ręcznej w zabawach i grach.	1		
	W roli kibica, zawodnika i sędziego- podstawowe reguły zachowania się na boisku i trybunach. Międzyklasowy turniej w minipiłce ręcznej.	1		
Ćwiczenia gimnastyczne. Kształcą wytrzymałość i konsekwencję.	Czytam ze zrozumieniem. Wykonanie ćwiczenia według instrukcji słownej.	1		Stosuje zasady samoasekuracji. Wykonuje prosty układ gimnastyczny.
	Przewroty. Przewrót w przód naskokiem i w tył z postawy.	1		
	Głowa nie od parady-stanie na głowie samodzielnie i z uniku podpartego.	1		
	Możesz na mnie polegać-asekuracja i odpowiedzialność za bezpieczeństwo partnera ćwiczeń. Skok kuczny i skoki zawrotne.	1		
	Trochę ruchu. Przykłady ćw. Śródlekcyjnych i gimnastyki porannej.	1		
Komunikacja atak i obrona. Uczę się grać w koszykówkę.	Zabawa z koszem. Gry i zabawy bioezne, rzutne i z elementami kozłowania.	1		Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zaodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywali, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę.Stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza.Wyясnia zasady kulturalnego kibicowania.
	Współpraca i współdziałanie- podania i przyjęcia piłki w zespołach dwu i trzysobowych.	1		
	W koszykówce „gra” się też głową-elementy taktyki gry- krycie „każdy swego”.	1		
	Do partnera. Podania piłki w biegu i po kozłowaniu. Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa, rytmu i kierunku biegu.	1		
	Do kosza. Rzuty do kosza z miejsca i po kozłowaniu. Dwutakt z marszu.	1		
Sporty zimowe. Hartuj swój organizm przez zajęcia na śniegu.	W roli kibica, zawodnika i sędziego. Wykorzystanie w praktyce podstawowych umiejętności technicznych gry w koszykówkę.	1		Dobiera strój i obuwie do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych. Organizuje w grupie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu. Omawia zasady aktywnego
	Trening to praca przynosząca rezultaty. Doskonalenie poznanych elementów techniki gry w grze uproszczonej minipiłki koszykowej.	1		
	Zabawy i gry na śniegu według inwencji nauczyciela i uczniów.	1		
Waga i wzrost. Uczę się oceniać rozwój fizyczny.	Rosną i rozwijam się-pomiar aktualnych i porównanie wyników wzrostu, wagi i obwodu mięśni z ostatnich trzech lat.	1		Dokonyje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki. Demonstruje ćwiczenia ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała.
	Dlaczego jem? Prawidłowa dieta dostosowana do potrzeb organizmu. Samodzielny dobór ćw. kształtujących prawidłową postawę.	1		
Taniec to sztuka. Rozwijam swoje zdolności rytmiczne -taneczne.	Aerobik-dance-ćw. Przy muzyce dysko.	1		Wyясnia, jak należy się zachować na zabawie tanecznej i w dyskotecie.
	Muzyczne ćw. -ciągły, płynny ruch w zmiennym rytmie. Gimnastyka rytmiczna.	1		
	Radość, złość- odtwarzanie ruchem nastrojów i emocji.	1		
	Tu jest moje miejsce- krok podstawowy wybranego tańca towarzyskiego.	1		
Piłka siatkowa. Poznają zasady współdziałania i współpracy w zespole.	Tańce ludowe i narodowe-krakowiak-krok podstawowy i cwał.	1		Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zaodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywali, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę. Stosuje w grze: podanie piłki oburącz i jednorącz, odbicie piłki sposobem górnym. Wyясnia zasady kulturalnego kibicowania.
	Z partnerem. Ćw. i zabawy z elementami odbić i przyjęć piłki w zespołach dwuosobowych.	1		
	Trening czyni mistrza. Doskonalenie odbicia górnego i dolnego.	1		
	W trójkach. Odbicia piłki w zespołach trzysobowych.	1		
	Rola trenera, wysiłek, poświęcenie i zaangażowanie miarą sukcesu. Doskonalenie nabytych umiejętności. Zagrywka.	1		
Przewroty, skoki, przeskoki. Doskonalam swoją sprawność przez ćw. gimnastyczne.	Na meczu siatkówki.Zachowanie się w roli zawodnika, kibica i sędziego. Wykorzystanie nabytych umiejętności w praktyce.	1		Stosuje zasady samoasekuracji.
	Razem mości panowie. Piramidy dwójkowe i trójkowe.	1		
	Na drabinkach. Zwis przerzutny i przewrotny.	1		
Turystyka i rekreacja. Wypoczywam aktywnie.	Polne koniki. Wysoki na przyrządy i zeskoki w krótkich seriach. Przejęcia równoważne.	1		Organizuje w grupie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej. Dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych. Omawia zasady bezpiecznego zachowania się w górach. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem. Omawia zasady aktywnego wypoczynku.
	Pokonując własne słabości, jesteśmy zwycięzcami. Biegi terenowe.	1		
	Z mama i z tatą, z kolegą i z koleżanką. Gry i zabawy terenowe.	1		
	Odkrywamy najbliższą okolicę. Wycieczka piesza z elementami atletyki terenowej. Pokonywanie naturalnych przeszkód.	1		
Szacunek dla przeciwnika w piłce nożnej. Jestem zawodnikiem, sędzią, kibicem.	Kółko, skakanka, ringo. Przykłady różnorodnych form rekreacji ruchowej.	1		Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywali, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę.Stosuje w grze: prowadzenie piłki ze zmianą kierunku ruchu, strzał piłki do bramki. Wyясnia zasady kulturalnego kibicowania.
	Przez boisko. Prowadzenie piłki w marszu i biegu, indywidualnie i w parach.	1		
	Podanie i przyjęcie. Różnorodne podania piłki i przyjęcie udem lub podeszwą.	1		
	W bramce. Gra bramkarza, chwyt piłki z upadkiem, piąstkowanie.	1		
	Współpraca w zespole. Elementy taktyki gry. Zwody bez piłki. Klasowe mistrzostwa w piłce nożnej. System rozgrywek.	1		
Nowożytnie igrzyska olimpijskie. Przestrzegam zasad uczciwej sportowej rywalizacji.	Piłka nożna z trzech pozycji: zawodnik, kibic, sędzia. Wykorzystanie nabytych umiejętności w grze uproszczonej wg zasad minipiłki nożnej.	1		Wyясnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.
	„Gryzienie i próby osłabiania przeciwnika zakazane”-zasady szlachetnego współzawodnictwa. Wyciągi drużyn. Sztafety.	1		
	Historyczne złote medale olimpijskie. Wieloboje rzutowe.	1		
	Starożytni sędzia z różga. Rzetelność pomiarów i werdyktów sędziowskich. Skok w dal i wżwyz.	1		
	Klasowa olimpiada w wybranych dyscyplinach starożytnej olimpiady.	1		
Ustalenie planu działania, propozycje uczniów, zasady uczestnictwa, listy obecności, zasady bezpieczeństwa i higieny.	1			
Łącznie		60		
fakultety: piłka nożna, gry zespołowe				
Sprawność fizyczna.	Próby wybranego testu sprawności fizycznej. Porównanie wyników, wskazanie możliwości rozwoju.	2		
Minipiłka siatkowa.	Odbicia górne, przyjęcia piłki - minipiłka siatkowa.	2		
	Turniej minisiatkówek.	3		
Minipiłka ręczna.	Rzuty do bramki - minipiłka ręczna.	2		
	Podania, chwyt - minipiłka ręczna.	1		
Minipiłka nożna.	Zasady i przepisy pięciosobowej piłki nożnej halowej. Elementy techniki: podania i przyjęcia piłki, uderzenia, prowadzenie, zwody, drybling.	1		
	Technika gry bramkarza. Elementy taktyki-obrona indywidualna i zespołowa.	7		
Koszykówka na jeden kosz.	Elementy techniki. Taktyka futsalu: warianty gry, atak indywidualny, zespołowy, pozycyjny, szybki, kontratak, stałe fragmenty gry.	6		
	Gry małe i pomocnicze, gra właściwa, sędziowanie. Organizacja rozgrywek międzyklasowych, rozgrywki systemem pucharowym i „Kazdy z każdym”.	6		
	Kozłowanie, poruszanie się z piłką i bez piłki, rzuty, podania, chwyt, zwody.	2		
	Rozgrywanie piłki w dwójkach i trójkach na jeden kosz, atak i obrona w sytuacji 2x2 i 3x3.	1		
Palant.	Utrwalanie przepisów, zasad gry i sędziowania. Organizacja rozgrywek klasowych.	3		
	Utrwalanie elementów techniki gry, chwyt, rzuty, skucia i podbicia piłki.	3		
	Doskonalenie techniki i taktyki gry w zespołach.	2		
Unihokej.	Przypomnienie zasad gry w unihokeju- boisko, sędziowanie, przepisy gry i bezpieczeństwo.	3		
	Utrwalanie techniki i taktyki gry: poruszanie się po boisku z kijem, podania i przyjęcia piłki, strzały, atak i obrona.	3		
Tenis stołowy	Doskonalenie odbić - tenis stołowy.	3		
Dwa ognie	Doskonalenie chwytów i rzutów - 2 ognie	3		
Łącznie		60		