**Rozkład materiału nauczania**

klasa 3 semestr 1 część 2

**Rozkład materiału. Wychowanie fizyczne. Podstawa 2025**

Uwaga! Przewidywana liczba godzin na realizację poszczególnych edukacji w każdym kręgu tematycznym:

edukacja polonistyczna 5, edukacja matematyczna 4, edukacja społeczna 1, edukacja przyrodnicza 1, edukacja

plastyczna 1, edukacja techniczna 1, edukacja informatyczna 1, edukacja muzyczna 1, wychowanie fizyczne 3.

|  |
| --- |
| **X krąg tematyczny:** Dawniej i dziś |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**• **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 46.** Polegać jak na Zawiszy – PZ cz. 1 s. 64–65, Z cz. 2 s. 4–5, PM cz. 1 s. 62, M cz. 2 s. 4 |
| **wychowanie fizyczne**• Przejścia równoważne i podciągania na ławeczkach – kształtowanie siły mięśni obręczy barkowej i równowagi. Ćwiczenia zwinnościowe i równoważne. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1,a,b,c,d, 2.2b, 2.3a,b,c,e, 3.2, 3.4, 3.6• Wykonuje ćwiczenia ruchowe kształtujące siłę mięśni obręczy barkowej i równowagę, przestrzegając zasad bezpieczeństwa. |
| **Temat 47.** Przed wiekami – PZ cz. 1 s. 66, Z cz. 2 s. 6, PM cz. 1 s. 63, M cz. 2 s. 5–6 |
| **Temat 48.** Ciągle pada, kropi, mży – PZ cz. 1 s. 67, Z cz. 2 s. 7–8, PM cz. 1 s. 64, M cz. 2 s. 7, PPrz cz. 1 s. 25, Prz cz. 1 s. 19 |
| **wychowanie fizyczne**• Podania piłki górne i dolne różnymi sposobami w miejscu i w biegu z chwytem jednorącz i oburącz. Omówienie zasad *fair play i* bezpieczeństwa. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b, 2.2a,b,c,f,g, 2.3a,b,c, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6• Doskonali podania i chwyty piłki jednorącz i oburącz różnymi sposobami. Przestrzega zasad *fair play i* bezpieczeństwa. |
| **Temat 49.** Czasem burza nas oburza – PZ cz. 1 s. 68–69, Z cz. 2 s. 9–10, PM cz. 1 s. 65, M cz. 2 s. 8–10 |
| **Temat 50.** Turniej rycerski– Z cz. 2 s. 11–12 |
| **wychowanie fizyczne**• „Turniej rycerski” – gry i zabawy bieżne, rzutne i zwinnościowe ze współzawodnictwem: bieg z pokonywaniem przeszkód, z przenoszeniem i przetaczaniem przedmiotów, mocowanie, rzuty do celu. Omówienie zasad współpracyibezpieczeństwa. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b,c, 2.2b,f, 2.3a,b,c,e, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6• Uczestniczy w grach i zabawach ze współzawodnictwem. Realizuje biegi, pokonując przeszkody, mocuje się i rzuca do celu. Przestrzega zasad *fair play* i bezpieczeństwa. |
| **XI krąg tematyczny:** Co nam w sercu gra |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**• **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 51.** Okazujemy wdzięczność – PZ cz. 1 s. 70–71, Z cz. 2 s. 13–14, PM cz. 1 s. 66, M cz. 2 s. 11 |
| **wychowanie fizyczne**• Skoki przez skakankę – ćwiczenia doskonalące skoczność i zręczność: skoki jednonóż i obunóż ze zmianą tempa. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa i zgodnej współpracy. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c 2.2b, 2.3a,b,c,e, 3.2, 3.4, 3.6• Reaguje na sygnały podczas zabawy bieżnej. Sprawnie skacze przez skakankę w miejscu i w biegu. Przestrzega zasad *fair play* i bezpieczeństwa. |
| **Temat 52.** Nie warto się poddawać – PZ cz. 1 s. 72, Z cz. 2 s. 15–16, PM cz. 1 s. 67, M cz. 2 s. 12–13, PPrz cz. 1 s. 26–27, Prz cz. 1 s. 20 |
| **Temat 53.** Dziewczynka z parku – drugie spotkanie z lekturą – Z cz. 2 s. 17–19, PM cz. 1 s. 68–69, M cz. 2 s. 14–15 |
| **wychowanie fizyczne**• Ćwiczenia doskonalące kozłowanie, podania, rzuty i chwytanie piłki: bieg połączony z rzutami, chwytaniem i kozłowaniem piłki; w miejscu i w ruchu; rzuty do celu. Omówienie zasad bezpieczeństwa i współpracy. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b, 2.2d,g, 2.3a,b,c,d, 3.1, 3.2, 3.3, 3.6• Doskonali kozłowanie, podania, rzuty i chwyty piłki. Wykonuje elementy charakterystyczne dla gier zespołowych, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa. |
| **Temat 54.** Nie traćmy głowy – PZ cz. 1 s. 73–74, Z cz. 2 s. 20, PM cz. 1 s. 70, M cz. 2 s. 16 |
|  **Temat 55.** Rozwijamy wyobraźnię – PZ cz. 1 s. 75, Z cz. 2 s. 21 |
| **wychowanie fizyczne**• Sztafeta wahadłowa z kozłowaniem i toczeniem piłki, bieg ze skokami obunóż, zabawa rzutna z piłką typu zbijany. Omówienie zasad współzawodnictwa. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c,d, 2.2b,c,f, 3.2, 3.3, 3.6• Wykonuje zmiany podczas sztafety wahadłowej z kozłowaniem i toczeniem piłki w biegu. Rzuca do celu. Przestrzega zasad *fair play* i bezpieczeństwa.  |
| **XII krąg tematyczny:** Dbamy o siebie i innych |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**• **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 56.** Skąd się wzięły pierniki? – PZ cz. 1 s. 76–78, Z cz. 2 s. 22–23, PM cz. 1 s. 71–72, M cz. 2 s. 17 |
| **wychowanie fizyczne**• Gry i zabawy zwinnościowe z elementami przetaczania, czołgania, czworakowania i przenoszeniem przedmiotów, zabawy z gonitwą. Omówienie zasad współzawodnictwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,e, 2.2b,f, 3.1,3.2, 3.6• Biega i wykonuje elementy ćwiczeń zwinnościowych w grach i zabawach z czołganiem, przetaczaniem, czworakowaniem i przenoszeniem przyborów. Przestrzega zasad *fair play.*  |
| **Temat 57.** Mleczny zawrót głowy – PZ cz. 1 s. 79–81, Z cz. 2 s. 24–25, PM cz. 1 s. 73, M cz. 2 s. 18 |
| **Temat 58.** Dzieci z Bullerbyn – pierwsze spotkanie z lekturą – Z cz. 2 s. 26–27, PM cz. 1 s. 74, M cz. 2 s. 19 |
| **wychowanie fizyczne**• Przygotowanie do nauki podporu tyłem – ćwiczenia i test gibkości. Zabawy z podawaniem piłki do tyłu. Omówienie zasad bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b, 2.2b, 2.3a,d, 3.2, 3.4, 3.6• Wykonuje ćwiczenia w teście sprawdzającym gibkość. Przestrzega zasad bezpieczeństwa.  |
| **Temat 59.** W oczekiwaniu na Świętego Mikołaja – PZ cz. 1 s. 82–83, Z cz. 2 s. 28–29, PM cz. 1 s. 75, M cz. 2 s. 20–21, PPrz cz. 1 s. 28–29, Prz cz. 1 s. 21 |
| **Temat 60.** Sprawdzamy, czy potrafimy– Z cz. 2 s. 30–32 |
| **wychowanie fizyczne**• Nauka podporu tyłem – kształtowanie zwinności i gibkości, skłony, czworakowanie, ćwiczenia równoważne. Przestrzeganie poznanych zasad bezpieczeństwa i współpracy. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b, c, 2.3a,b,c,d,e, 3.2, 3.4, 3.6• Wykonuje ćwiczenia podporu tyłem, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa. |
| **XIII krąg tematyczny:** Pomagamy |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**• **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 61.** Sztuka zapraszania – PZ cz. 1 s. 84–85, Z cz. 2 s. 33–34, PM cz. 1 s. 76, M cz. 2 s. 22–23 |
| **wychowanie fizyczne**• Rzuty piłką do kosza – kształtowanie celności, koordynacji i szybkości; bieg z rzutem do celu, podania i rzuty piłki do partnera w miejscu i w ruchu oraz do kosza z miejsca. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b, 2.2b,c,d,g, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6• Wykonuje podania piłki do partnera i rzuty oburącz do kosza z miejsca. Doskonali celność rzutów. |
| **Temat 62.** Pomagamy innym w potrzebie – PZ cz. 1 s. 86–87, Z cz. 2 s. 35, PM cz. 1 s. 77–78, M cz. 2 s. 24–25, PPrz cz. 1 s. 30–31, Prz cz. 1 s. 22 |
| **Temat 63.** Głodne ptaki – PZ cz. 1 s. 88–89, Z cz. 2 s. 36–37, PM cz. 1 s. 79, M cz. 2 s. 26 |
| **wychowanie fizyczne**• Gry i zabawy z piłką – ćwiczenie rzutów do partnera i do kosza. Bieg połączony z prowadzeniem piłki i rzutem do celu. Podania i rzuty piłki do partnera w miejscu, w ruchu i do kosza. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b, 2.2b,c,d,f,g, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6• Uczestniczy w grach i zabawach z piłką, wykonuje rzuty piłki do partnera i do kosza, przestrzega zasad *fair play* i bezpieczeństwa. |
| **Temat 64.** Dzieci z Bullerbyn – drugie spotkanie z lekturą – Z cz. 2 s. 38–39, PM cz. 1 s. 80–81, M cz. 2 s. 27–29 |
| **Temat 65.** Dzieci z Bullerbyn – trzecie spotkanie z lekturą – Z cz. 2 s. 40–41 |
| **wychowanie fizyczne**• Gry i zabawy z kółkami ringo – doskonalenie celności rzutów i chwytów do partnerów i do celu. Bieg połączony z przenoszeniem przyborów, podskokami i slalomem. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.2a,b,f, 2.3a,b,c,e, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6• Biega, przenosząc małe przybory. Rzuca kółkiem ringo do partnera i do celu. Przestrzega zasad *fair play.*  |
| **XIV krąg tematyczny:** W oczekiwaniu na Boże Narodzenie |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**• **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 66.** Świąteczne zwyczaje w różnych krajach – PZ cz. 1 s. 90–91, Z cz. 2 s. 42–43, PM cz. 1 s. 82, M cz. 2 s. 30 |
| **wychowanie fizyczne**• Wzmacnianie mięśni posturalnych i utrwalanie nawyku prawidłowej postawy w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b, 2.2b, 2.3a,b,c,e, 3.1, 3.2, 3.6• Przyjmuje prawidłową postawę ciała podczas ćwiczeń zapobiegających wadom postawy. Przestrzega ustalonych zasad.  |
| **Temat 67.** Uważnie czytamy – PZ cz. 1 s. 92, Z cz. 2 s. 44–45, PM cz. 1 s. 83, M cz. 2 s. 31 |
| **Temat 68.** Niezwykłe święta – PZ cz. 1 s. 93, Z cz. 2 s. 46, PM cz. 1 s. 84–85, M cz. 2 s. 32–33, PPrz cz. 1 s. 32, Prz cz. 1 s. 23 |
| **wychowanie fizyczne**• Witaj, zimo! – gry i zabawy bieżne i rzutne na śniegu: mocowanie się i przenoszenie małych przyborów, rzuty do celu i na odległość, jazda na sankach. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.2a, 2.3a,c,e, 3.2, 3.4, 3.6• Biega na śniegu, łączy bieg z przenoszeniem małych przedmiotów i jazdą na sankach. Wykonuje rzuty do celu. Respektuje zasady bezpieczeństwa w trakcie zajęć na śniegu. |
| **Temat 69.** Życzenia się spełniają – PZ cz. 1 s. 94–95, Z cz. 2 s. 47, PM cz. 1 s. 86–87, M cz. 2 s. 34 |
| **Temat 70.** Klasowa Wigilia – Z cz. 2 s. 48–49 |  |
| **wychowanie fizyczne**• Świąteczne zawody – gry i zabawy bieżne ze współzawodnictwem: biegi ze zmianą kierunku, przenoszeniem przyborów, wysokim unoszeniem kolan, czworakowanie w zmiennym tempie. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.2a, 2.3a,c,e, 3.2, 3.4, 3.6• Bierze udział w biegach ze współzawodnictwem. Przestrzega zasad *fair play.*  |
| **XV krąg tematyczny:** Witamy Nowy Rok |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**• **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 71.** Z Nowym Rokiem żwawym krokiem – PZ cz. 1 s. 96–97, Z cz. 2 s. 50–51, PM cz. 1 s. 88–89, M cz. 2 s. 35, PPrz cz. 1 s. 33, Prz cz. 1 s. 24 |
| **wychowanie fizyczne**• Gry i zabawy bieżne i rzutne z piłką siatkową i lekarską połączone z przenoszeniem przedmiotów, rzutami piłki do celu ruchomego, kozłowaniem i toczeniem piłki. Przestrzega ustalonych zasad współpracy i bezpieczeństwa. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.2b,f,g, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6• Biega, łącząc bieg z przenoszeniem przyborów, rzutami piłki do celu, kozłowaniem i toczeniem piłki. Przestrzega zasad *fair play* i bezpieczeństwa. |
| **Temat 72.** Leśny bal – PZ cz. 1 s. 98–99, Z cz. 2 s. 52–53, PM cz. 1 s. 90, M cz. 2 s. 36–37 |
| **Temat 73.** Noworoczne postanowienia – PZ cz. 1 s. 100–101, Z cz. 2 s. 54, PM cz. 1 s. 91, M cz. 2 s. 38–39 |
| **wychowanie fizyczne**• W zdrowym ciele zdrowy duch! – gry i zabawy bieżne i rzutne na śniegu ze współzawodnictwem drużynowym. Przestrzeganie reguł i zasad bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.3a,b, 3.2, 3.4, 3.5, 3.6• Biega na śniegu, pokonuje przeszkody, wykonuje przeskoki i rzuty do celu. Respektuje zasady bezpieczeństwa podczas zajęć na śniegu. |
| **Temat 74.** O psie, który jeździł koleją – pierwsze spotkanie z lekturą – Z cz. 2 s. 55–56, PM cz. 1 s. 92, M cz. 2 s. 40–43 |
| **Temat 75.** Noworoczne zabawy – Z cz. 2 s. 57–58 |
| **wychowanie fizyczne**• Ćwiczenia kształtujące z piłkami rehabilitacyjnymi, czworakowanie, przetaczanie piłki. Omówienie zasad współpracy i bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b, 2.2a,b,f,g, 2.3a,b,c,e, 3.2, 3.4, 3.6• Wykonuje ćwiczenia z piłką rehabilitacyjną na czworakach i w różnych pozycjach. Przestrzega zasad *fair play* i bezpieczeństwa. |
| **XVI krąg tematyczny:** Europa i Europejczycy |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**• **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 76.** Państwa w Europie – PZ cz. 1 s. 102–103, Z cz. 2 s. 59–60, PM cz. 1 s. 93–94, M cz. 2 s. 44 |
| **wychowanie fizyczne**• Gry i zabawy bieżne, rzutne i równoważne na śniegu. Respektowanie reguł zabaw na śniegu z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b, 2.2a,g, 2.3a, 3.2, 3.4, 3.5, 3.6• Aktywnie uczestniczy w zabawach bieżnych, rzutnych i równoważnych na śniegu z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. |
| **Temat 77.** Jesteśmy Europejczykami – PZ cz. 1 s. 104–106, Z cz. 2 s. 61, PM cz. 1 s. 95, M cz. 2 s. 45 |
| **Temat 78.** Zwierzęta Europy – PZ cz. 1 s. 107, Z cz. 2 s. 62, PM cz. 1 s. 96–97, M cz. 2 s. 46, PPrz s. 34–35, Prz s. 25 |
| **wychowanie fizyczne**• Saneczkarstwo – ćwiczenia w hamowaniu i skręcaniu podczas jazdy na sankach z górki oraz na płaskim terenie, bieg z przeskakiwaniem przez sanki, przeciąganie liny. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b,c,d, 2.2a,b,c, 3.2, 3.4, 3.5, 3.6• Jeździ na sankach zgodnie z podanymi zasadami. Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas zajęć na śniegu. |
| **Temat 79.** Podróż do krainy wyobraźni – PZ cz. 1 s. 108–109, Z cz. 2 s. 63–64, PM cz. 1 s. 98, M cz. 2 s. 47 |
| **Temat 80.** Chcemy poznawać inne kraje – Z cz. 2 s. 65–68 |
| **wychowanie fizyczne**• Skoki na skakance w miejscu i w biegu – kształtowanie skoczności i koordynacji wzrokowo-ruchowej. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.3a,e, 3.1, 3.2, 3.4, 3.6• Biega, łącząc bieg ze skokami przez skakankę. Skacze jednonóż i obunóż przez skakankę. Przestrzega zasad *fair play.* |
| **XVII krąg tematyczny:** Poznajemy ciekawe historie |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**• **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 81.** Herbatka dla babci i dziadka – PZ cz. 1 s. 110–111, Z cz. 2 s. 69–70, PM cz. 1 s. 99, M cz. 2 s. 48 |
| **wychowanie fizyczne**• Doskonalenie biegu z przeszkodami i rzutów do celu w grach i zabawach na śniegu. Omówienie zasad bezpieczeństwa i współpracy.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.2a,g, 2.3a, 3.2, 3.4, 3.3.6• Biega, omija i pokonuje przeszkody. Rzuca śnieżkami do celu. Przestrzega zasad *fair play* i bezpieczeństwa*.*  |
| **Temat 82.** O psie, który jeździł koleją – drugie spotkanie z lekturą – Z cz. 2 s. 71–73, PM cz. 1 s. 100, M cz. 2 s. 49–50 |
| **Temat 83.** Niezwykłe psy – PZ cz. 1 s. 112, Z cz. 2 s. 74, PM cz. 1 s. 101, M cz. 2 s. 51–52 |
| **wychowanie fizyczne**• Gry i zabawy z elementami mocowania i równowagi: zabawy zręcznościowe i równoważne z przyborem i bez niego. Omówienie zasad współpracy i bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c,d, 2.2f, 2.3a,b,e, 3.2, 3.4, 3.6• Wykonuje ćwiczenia zwinnościowe i ćwiczenia równoważne z elementami mocowania, przestrzegając zasad *fair play*. |
| **Temat 84.** Lubimy dobre zakończenia – PZ cz. 1 s. 113, Z cz. 2 s. 75, PM cz. 1 s. 102, M cz. 2 s. 53–54 |
| **Temat 85.** Bezpieczna zima – PZ cz. 1 s. 114–115, Z cz. 2 s. 76–77, PPrz cz. 1 s. 36–37, Prz cz. 1 s. 28 |
| **wychowanie fizyczne**• Zwinnościowy tor przeszkód z elementami skoków, podciągania, balansowania i manipulacji przyborami – gry i zabawy na śniegu. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c,d, 2.2a,f,g, 2.3a,d, 3.2, 3.4, 3.5, 3.6• Wykonuje ćwiczenia na torze (równoważne, podciąganie, skoki, rzuty do celu, jazda na sankach slalomem). Przestrzega zasad *fair play* i bezpieczeństwa.  |