**Rozkład materiału nauczania**

klasa 3 semestr 2 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.

|  |
| --- |
| **XXVI krąg tematyczny:** Dbamy o Ziemię |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**• **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 126.** Myślimy o naturze – PZ cz. 2 s. 56–58, Z cz. 4 s. 4–5, PM cz. 2 s. 52, M cz. 4 s. 4–5 |
| **wychowanie fizyczne**• Ćwiczenia kształtujące w parach z zastosowaniem typowych i nietypowych przyborów. Rzuty i chwyty kółka ringo w grze zespołowej. | • IX.1.4, 2.1, 2.3, 2.4a, 3.3• Przyjmuje prawidłowe pozycje do ćwiczeń w parze, przygotowuje ciało do wykonywania ruchu. Wykonuje rzuty i chwyty kółka ringo w grze zespołowej. |
| **Temat 127.** Przyjaciele przyrody – PZ cz. 2 s. 58–59, Z cz. 4 s. 6, PM cz. 2 s. 53–54, M cz. 4 s. 6, PPrz s. 52–53, Prz s. 42–43 |
| **Temat 128.** Groźne śmieci – PZ cz. 2 s. 60–61, Z cz. 4 s. 7–8, PM cz. 2 s. 55–56, M cz. 4 s. 7–8 |
| **wychowanie fizyczne****•** Ćwiczenie podań jednorącz i oburącz, kozłowanie piłki do minikoszykówki: bieg z podskokami i prowadzeniem piłki, rzuty i podania, kozłowanie piłki jedną i drugą ręką. | • IX.2.2, 2.3, 3.2, 3.3, 3.5**•** Biegnie, wykonując podskoki i prowadząc piłkę. Wykonuje elementy charakterystyczne dla koszykówki. |
| **Temat 129.** Ciekawe życie – PZ cz. 2 s. 62–63, Z cz. 4 s. 9–10, PM cz. 2 s. 57, M cz. 4 s. 9–10, PPrz s. 54, Prz s. 44 |
| **Temat 130.** Święto Ziemi – Z cz. 4 s. 11–12 |
| **wychowanie fizyczne****•** Kozłowanie i rzuty piłki do kosza – gry i zabawy ze współzawodnictwem: ćwiczenie charakterystycznych elementów koszykówki. Omówienie zasad współpracy i bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b, 2.2b,c,d,g, 2.3a, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6**•** Łączy bieg z kozłowaniem piłki i omijaniem przeszkód. Wykonuje rzuty piłki do kosza z miejsca, z marszu i z biegu. Przestrzega zasad *fair play* i bezpieczeństwa.  |
| **XXVII krąg tematyczny:** Aktywnie odpoczywamy |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**• **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 131.** Górskie wyprawy – PZ cz. 2 s. 64–66, Z cz. 4 s. 13–14, PM cz. 2 s. 58, M cz. 4 s. 11 |
| **wychowanie fizyczne**• Gry i zabawy bieżne, skoczne i rzutne z nietypowymi przyborami, pokonywanie toru przeszkód. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.2a,b,f,g, 2.3a,b,c,e, 3.1, 3.2, 3.4, 3.6• Uczestniczy w grach i zabawach bieżnych, skocznych i rzutnych z nietypowymi przyborami zgodnie z poznanymi zasadami. |
| **Temat 132.** Wyprawy dla małych i dużych – Z cz. 4 s. 15, PM cz. 2 s. 59, M cz. 4 s. 12 |
| **Temat 133.** Nie budźmy śpiących rycerzy – PZ cz. 2 s. 67–69, Z cz. 4 s. 16–17, PM cz. 2 s. 60, M cz. 4 s. 13 |
| **wychowanie fizyczne****•** Wiosenny bieg terenowy z zadaniami – kształtowanie wytrzymałości i orientacji w terenie: marszobieg, pokonywanie przeszkód, ćwiczenia zręcznościowe i zwinnościowe. Omówienie zasad współpracy i bezpieczeństwa. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b,c,d, 3.2, 3.4, 3.6**•** Realizuje marszobieg połączony z pokonywaniem przeszkód. Wykonuje ćwiczenia zręcznościowe i zwinnościowe, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa. |
| **Temat 134.** Obowiązki i przyjemności – PZ cz. 2 s. 70–71, Z cz. 4 s. 18–19, PM cz. 2 s. 61–62, M cz. 4 s. 14–16 |
| **Temat 135.** Nasze spacery – Z cz. 4 s. 20–21, PPrz s. 55, Prz s. 45 |
| **wychowanie fizyczne****•** Doskonalenie zwinności i zręczności w grach i zabawach: ćwiczenia z laskami gimnastycznymi, bieg z przenoszeniem przyborów, toczenie piłki, pokonywanie toru przeszkód. Omówienie 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, 2.3a,b,c, 3.2, 3.4, 3.6**•** Wykonuje ćwiczenia zwinnościowe i zręcznościowe: wykonuje ćwiczenia z laskami gimnastycznymi, biega, przenosząc przybory. Pokonuje tor przeszkód. Przestrzega zasad *fair play* i bezpieczeństwa.  |
| **XXVIII krąg tematyczny:** Nasz przeszłość i teraźniejszość |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**• **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 136.** Ważne święto narodowe – PZ cz. 2 s. 72–73, Z cz. 4 s. 22, PM cz. 2 s. 63–64, M cz. 4 s. 17 |
| **wychowanie fizyczne**• „Turniej rycerski” – kształtowanie siły mięśni ramion i zwinności: biegi, skoki obunóż, przenoszenie przyborów, rzuty do celu i na odległość. Zasady współpracy i bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b,c, 2.2a,b,f,g, 3.2, 3.4, 3.6• Biega, wykonuje skoki i rzuty do celu i na odległość, przenosi przybory, przestrzegając zasad *fair play* i bezpieczeństwa. |
| **Temat 137.** Jan Matejko – PZ cz. 2 s. 74–75, Z cz. 4 s. 23–24, PM cz. 2 s. 65–66, M cz. 4 s. 18, PPrz s. 56–57, Prz s. 46 |
| **Temat 138.** Jak funkcjonuje nasze państwo? – PZ cz. 2 s. 76–77, Z cz. 4 s. 25–26, PM cz. 2 s. 67–68, M cz. 4 s. 19 |
| **wychowanie fizyczne****•** Ćwiczenia i zabawy ruchowe z różnymi rodzajami piłek – podania i chwyty, kozłowanie i prowadzenie piłki nogą. Zasady bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b, 2.2b,c,d,f, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6**•** Wykonuje ćwiczenia z różnymi rodzajami piłek, podania i chwyty piłki, kozłowanie i prowadzenie piłki nogą, przestrzegając zasad *fair play*. |
| **Temat 139.** Sejm Dzieci i Młodzieży – PZ cz. 2 s. 78–79, Z cz. 4 s. 27, PM cz. 2 s. 69, M cz. 4 s. 20–21, PPrz s. 58 |
| **Temat 140.** Co wiemy o Polsce? – Z cz. 4 s. 28–29 |
| **wychowanie fizyczne****•** Ćwiczenia w prowadzeniu piłki nogą i strzałach na bramkę. Rozegranie meczu minipiłki nożnej zgodnie z zasadami *fair play.* | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.2.c,g, 2.3a,b,e, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6**•** Prowadzi piłkę nogą, rozgrywa z drużynie mecz minipiłki nożnej, przestrzegając zasad *fair play*. |
| **XXIX krąg tematyczny:** Moja bliższa i dalsza rodzina |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**• **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 141.** Rodzinna pomoc – PZ cz. 2 s. 80–82, Z cz. 4 s. 30–31, PM cz. 2 s. 70–71, M cz. 4 s. 22 |
| **wychowanie fizyczne**• Gry i zabawy zwinnościowe – ćwiczenia z mocowaniem w parach i drużynach: toczenie piłki lekarskiej, mocowanie i bieg na czworakach. Omówienie zasad współpracy i bezpieczeństwa. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,e, 2.2f, 2.3a,c,e, 3.2, 3.4, 3.6• Łączy bieg z toczeniem piłki lekarskiej. Wykonuje ćwiczenia kształtujące zwinność w grach i zabawach, przestrzegając zasad *fair play*. |
| **Temat 142.** Możemy na siebie liczyć – PZ cz. 2 s. 83, Z cz. 4 s. 32, PM cz. 2 s. 72–73, M cz. 4 s. 23–24, PPrz s. 59, Prz s. 48–49 |
| **Temat 143.** Nasze rodziny – PZ cz. 2 s. 84–86, Z cz. 4 s. 33–34, PM cz. 2 s. 74–75, M cz. 4 s. 25–26 |
| **wychowanie fizyczne****•** Gry i zabawy ogólnorozwojowe rozwijające psychomotorykę: bieg ze zmianą tempa, kierunku, rzuty do celu ruchomego, gry równoważne i z mocowaniem. Omówienie zasad współpracy.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b, 2.2a, 3.2, 3.4, 3.6**•** Realizuje bieg, zmieniając tempo i kierunek. Wykonuje rzuty do celu. Uczestniczy w grach ruchowych, przestrzegając zasad *fair play*. |
| **Temat 144.** Ważne, żeby być kochanym – PZ cz. 2 s. 87, Z cz. 4 s. 35–36, PM cz. 2 s. 76–77, M cz. 4 s. 27–30 |
| **Temat 145.** Przed sprawdzianem – Z cz. 4 s. 37–40 |
| **wychowanie fizyczne****•** Rzuty do kosza– kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej i celności. Wykonywanie elementów gry zespołowej – koszykówki. Omówienie zasad współpracy.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b, 2.2c,d,g, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6**•** Wykonuje rzuty do kosza po kozłowaniu i podaniu piłki. Wykonuje elementy gry koszykówki, przestrzegając zasad *fair play*. |
| **XXX krąg tematyczny:** Jesteśmy tacy sami |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**• **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 146.** Spełniamy dziecięce marzenia – PZ cz. 2 s. 88–89, Z cz. 4 s. 41–42, PM cz. 2 s. 78–79, M cz. 4 s. 31 |
| **wychowanie fizyczne**• Skoki z odbicia jednonóż nad przeszkodami – kształtowanie skoczności: bieg, skoki jednonóż i obunóż, pokonywanie niskich przeszkód. Omówienie zasad współpracy i bezpieczeństwa. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b,c, 2.2b,f, 2.3a, 3.2, 3.4, 3.6• Łączy bieg ze skokami. Pokonuje niskie przeszkody, przestrzegając bezpieczeństwa. |
| **Temat 147.** Mamy takie same marzenia – PZ cz. 2 s. 90, Z cz. 4 s. 43–45, PM cz. 2 s. 80, M cz. 4 s. 32–33, PPrz s. 60–61, Prz s. 50 |
| **wychowanie fizyczne****•** Przygotowanie i przeprowadzenie zawodów sportowych. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b, 3.4, 3.6**•** Uczestniczy w przygotowaniu i przeprowadzeniu zawodów sportowych. |
| **Temat 148.** „Karolcia” – pierwsze spotkanie z lekturą – Z cz. 4 s. 45–46, PM cz. 2 s. 81, M cz. 4 s. 34 |
| **wychowanie fizyczne****•** Gry i zabawy bieżne i zwinnościowe: szybki bieg, bieg na czworakach, marsz w podporze tyłem, podciąganie się i zwisy, wspinanie się, przejścia równoważne. Przypomnienie zasad współpracy i bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c,d, 2.2a,b,c,f,g, 2.3a, 3.2, 3.4, 3.6**•** Uczestniczy w grach i zabawach na terenie przyszkolnym: maszeruje, biega, wykonuje podciąganie, zwisy, wspinanie się, przejścia równoważne, przestrzegając zasad bezpieczeństwa. |
| **Temat 149.** „Karolcia” – drugie spotkanie z lekturą – Z cz. 4 s. 47–48, PM cz. 2 s. 82–83, M cz. 4 s. 35–37 |
| **Temat 150.** „Karolcia” – trzecie spotkanie z lekturą – Z cz. 4 s. 49–50 |
| **wychowanie fizyczne****•** Gry i zabawy zespołowe na boisku: wyścigi rzędów, biegi indywidualne, w szpalerze, z podskokami, rzuty woreczkami do celu nieruchomego. Omówienie zasad współpracy i bezpieczeństwa. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b, 2.2a,f,g, 2.3a,e, 3.1, 3.2, 3.4, 3.6**•** Uczestniczy w grach zespołowych, przestrzega zasad *fair play*. Realizuje biegi z podskokami, rzuca do celu nieruchomego. |
| XXXI krąg tematyczny: Świat dziecka |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**• **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 151.** Jak dobrze być dzieckiem! – PZ cz. 2 s. 91, Z cz. 4 s. 51, PM cz. 2 s. 84, M cz. 4 s. 38 |
| **wychowanie fizyczne**• Tańce i zabawy z różnych stron świata – rozwijanie poczucia rytmu i estetyki ruchów.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,c, 2.3a,c, 3.1, 3.2, 3.4, 3.6• Wykonuje kroki tańca i poznaje zabawy z różnych stron świata, przestrzega ustalonych zasad. |
| **Temat 152.** Nasze ulubione książki – PZ cz. 2 s. 92, Z cz. 4 s. 52–53, PM cz. 2 s. 85, M cz. 4 s. 39 |
| **Temat 153.** Przyszłość w oczach dziecka – PZ cz. 2 s. 93–95, Z cz. 4 s. 54–55, PM cz. 2 s. 86, M cz. 4 s. 40–41 |
| **wychowanie fizyczne****•** Rzuty i chwyty piłek w grach i zabawach ze współćwiczącym. Rzuty piłki do celu ruchomego. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a, 2.2b,d, 2.3a,c, 3.1, 3.2, 3.4, 3.6**•** Wykonuje rzuty i chwyty piłki w grach i zabawach ze współćwiczącym. Przestrzega reguł gier i zabaw. |
| **Temat 154.** Piszemy opowiadania o przyszłości – PZ cz. 2 s. 96–97, Z cz. 4 s. 56–57, PM cz. 2 s. 87–88, M cz. 4 s. 42, PPrz s. 62–63, Prz s. 51–53 |
| **Temat 155.** Gram w to, co znam – Z cz. 4 s. 58–59 |
| **wychowanie fizyczne****•** Ćwiczenia, gry i zabawy ruchowe z piłką: rzucanie, chwytanie i kozłowanie, prowadzenie piłki, rzuty i chwyty piłki we współpracy ze współćwiczącym i do kosza. Wykonywanie elementów gry w koszykówkę. Przypomnienie zasad współpracy i bezpieczeństwa.  | • 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, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6**•** Rzuca, chwyta i kozłuje piłkę, prowadzi ją nogą podczas biegu. Wykonuje rzuty i chwyty piłki w parze i do kosza. Wykonuje elementy gry w koszykówkę, przestrzegając zasad *fair play*. |
| **XXXII krąg tematyczny:** Zapraszamy na wyprawy |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**• **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 156.** Czy wszędzie jest tak samo? – PZ cz. 2 s. 98–99, Z cz. 4 s. 60–61, PM cz. 2 s. 89–90, M cz. 4 s. 43 |
| **wychowanie fizyczne**• Gry i zabawy na boisku z różnymi rodzajami piłek: bieg, prowadzenie piłki ręką i nogą, rzuty i chwyty piłki jednorącz i oburącz, podania piłki ręką, wykonywanie charakterystycznych elementów gier zespołowych z piłką. Omówienie 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,c, 2.3a,c,e, 3.2, 3.4, 3.6**•** Łączy bieg z prowadzeniem piłki ręką i nogą. Wykonuje rzuty i chwyty piłki oraz charakterystyczne elementy gier zespołowych z piłką, przestrzegając zasad *fair play*. |
| **Temat 157.** Rowerem w świat – PZ cz. 2 s. 100–101, Z cz. 4 s. 62–63, PM cz. 2 s. 91, M cz. 4 s. 44 |
| **Temat 158.** Wakacyjne propozycje – PZ cz. 2 s. 102–103, Z cz. 4 s. 64–66, PM cz. 2 s. 92, M cz. 4 s. 45–46 |
| **wychowanie fizyczne****•** Gry i zabawy ze współzawodnictwem drużynowym na torze przeszkód: bieg, przenoszenie i toczenie przyborów, skoki obunóż, rzuty na odległość i przejścia równoważne. Przypomnienie zasad współpracy i bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c,d, 2.2a,f, 2.3a,b, 3.1, 3.2, 3.4, 3.6**•** Pokonuje tor przeszkód: biega, przenosi i toczy przybory, wykonuje skoki obunóż i przejścia równoważne, rzuca na odległość, przestrzegając zasad *fair play*. |
| **Temat 159.** O naszej okolicy – PZ cz. 2 s. 104–105, Z cz. 4 s. 67, PM cz. 2 s. 93, M cz. 4 s. 47–48, PPrz s. 64–65, Prz s. 54 |
| **Temat 160.** Moje hobby – Z cz. 4 s. 68–69 |
| **wychowanie fizyczne****•** Gry i zabawy terenowe o charakterze bieżnym – kształtowanie zwinności i szybkości: biegi, pokonywanie przeszkód, przenoszenie przyborów, rzuty do celu niskiego. Przypomnienie zasad współpracy i bezpieczeństwa.  | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1b, 2.2a, 2.3a,e, 3.2, 3.4, 3.6**•** Uczestniczy w grach i zabawach bieżnych, pokonuje przeszkody, przenosi przybory, wykonuje rzuty do celu, przestrzegając zasad *fair play*. |
| **XXXIII krąg tematyczny:** Wakacje tuż, tuż |
| **Treści kształcenia w poszczególnych edukacjach** | • **Odniesienia do podstawy programowej**• **Przewidywane osiągnięcia ucznia** |
| **Temat 161.** Bezpieczne podróże i zabawy – PZ cz. 2 s. 106–107, Z cz. 4 s. 70–71, PM cz. 2 s. 94, M cz. 4 s. 49–50, PPrz s. 66–67, Prz s. 55 |
| **wychowanie fizyczne**• Gry i zabawy doskonalące skoki z odbicia jednonóż i obunóż nad niskimi przeszko­dami: bieg z gonitwą i ucieczką, skoki z odbicia jednonóż i obunóż z miejsca i z rozbiegu. Zasady współpracy i bezpieczeństwa. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.3a,e, 3.2, 3.4, 3.6• Uczestniczy w grach i zabawach doskonalących bieg, skoki z nad przeszko­dami, przestrzegając zasad *fair play*.  |
| **Temat 162.** Nasze plany – Z cz. 4 s. 72–73, PM cz. 2 s. 96–97, M cz. 4 s. 51, PPrz s. 68–69 |
| **Temat 163.** Z wizytą u czwartoklasistów – PZ cz. 2 s. 108–109, Z cz. 4 s. 74, PM cz. 2 s. 98–99, M cz. 4 s. 52 |
| **wychowanie fizyczne****•** Gry i zabawy bieżne i zręcznościowe – sztafety wahadłowe: biegi sztafetowe połączone ze skokami przez skakankę, rzutami i kozłowaniem piłki, przenoszeniem i przekazywaniem pałeczki. Omówienie zasad współpracy i bezpieczeństwa. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1a,b,c, 2.2a,b, 2.3e, 3.1, 3.2, 3.4, 3.6**•** Uczestniczy w biegach w sztafecie wahadłowej, skacze przez skakankę, rzuca i kozłuje piłkę, przestrzega zasad *fair play*. |
| **Temat 164.** Trzecioklasiści o sobie – PZ cz. 2 s. 110–111, Z cz. 4 s. 75, PM cz. 2 s. 100–101, M cz. 4 s. 53–54 |
| **Temat 165.** Pożegnanie w klasie trzeciej – PZ cz. 2 s. 112–113, Z cz. 4 s. 76–77 |
| **wychowanie fizyczne****•** „Wakacyjne podróże” – tor przeszkód, kształtowanie zwinności i równowagi~~.~~ Przypomnienie zasad bezpiecznego przebywania w miejscach letniego wypoczynku (np. nad wodą, w górach) ze względu na środowisko naturalne i ochronę przyrody. | • IX.1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.9, 2.1a,b,c,d, 2.3a,b, 3.2, 3.4, 3.6**•** Pokonuje tor przeszkód kształtujący zwinność i równowagę. Zna zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach oraz rozumie znaczenie ochrony środowiska. |