**SZKOŁA PODSTAWOWA W MAŁEM CICHEM**

**ROZKŁAD MATERIAŁU Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**ROK SZKOLNY: 2017/2018**

**NAUCZYCIEL: BARTŁOMIEJ SAWERA**

**KLASA: IV LICZBA GODZIN: 130**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programu wychowania fizycznego** | **Liczba godzin** |
| I. | Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna | 6 |
| II. | Aktywność fizyczna | 110 |
| III. | Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej | 6 |
| IV. | Edukacja zdrowotna | 8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treść programu** | **Kompetencje społeczne** | **Umiejętności** | **Sprawność motoryczna** | **Wiadomości** | **Data** | **Nr lekcji** | **Liczba godzin** |
| 1. **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna: 6 godz.**
 |
| 1. | Test EUROFIT – diagnoza siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa i innych. | Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu | Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu | Uczeń kształtuje siłę, gibkość, skoczność, szybkość, wytrzymałość | Uczeń wie, do czego służą testy sprawności fizycznej |  |  | 4 |
| 2. | Pomiar wysokości i masy ciała | Uczeń chętnie podchodzi do pomiarów antropometrycznych | Uczeń potrafi swoje wyniki nanieść na siatki centylowe |  | Uczeń wie, co to jest rozwój fizyczny i jak go można mierzyć |  |  | 1 |
| 3. | Diagnoza wydolności fizycznej – PRÓBA RUFFIERA | Uczeń jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej | Uczeń potrafi przeprowadzić Próbę Ruffiera, umie zmierzyć tętno metodą palpitac yjną | Uczeń kształtuje wydolność fizyczną | Uczeń zna wartość tętna spoczynkowego dla swojego wieku |  |  | 1 |
| 1. **Aktywność fizyczna: 110 godz.**
 |
| 1. | LA - Marszobieg terenowy, pomiar tętna spoczynkowego i wysiłkowego | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych | Uczeń potrafi zmierzyć tętno techniką palpitacyjną | Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną | Uczeń wie, jakie jest dla niego maksymalne tętno wysiłkowe |  |  | 1 |
| 2. | LA - Biegi przełajowe, zabawy ruchowe w terenie | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych | Uczeń potrafi pokonywać przeszkody terenowe, skoczyć w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu | Uczeń kształtuje wydolność, wytrzymałość fizyczną, skoczność | Uczeń wie, jak bezpiecznie poruszać się w terenie |  |  | 2 |
| 3. | LA – Nauka i doskonalenie startu niskiego oraz techniki biegu na 40 m | Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać start niski | Uczeń kształtuje szybkość, siłę, zwinność, koordynację, gibkość | Uczeń zna komendy do startu niskiego |  |  | 2 |
| 4. | LA – Nauka i doskonalenie startu wysokiego oraz techniki biegu na dystansach od 300m do 400m  | Uczeń pokonuje dystans biegu długiego | Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego | Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną | Uczeń zna ogólne zasady rozgrywania biegu maratońskiego |  |  | 2 |
| 5. | LA – Nauka i doskonalenie techniki rzutu piłeczką palantową | Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa | Uczeń potrafi wykonać rzut piłeczką palantową sposobem naturalnym z miejsca i biegu | Uczeń kształtuje szybkość, siłę i koordynację ruchową | Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce |  |  | 2 |
| 6. | LA – Nauka i doskonalenie rzutu piłką lekarską 2 kg oburącz w tył | Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa | Uczeń potrafi wykonać rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem do kierunku rzutu | Uczeń kształtuje siłę | Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce |  |  | 2 |
| 7. | Narciarstwo biegowe – Nauka chodu na nartach | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach hartujących organizm | Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie zimą | Uczeń hartuje organizm | Uczeń wie, na czym polega hartowanie organizmu |  |  | 1 |
| 8. | Narciarstwo biegowe – Nauka i doskonalenie kroku naprzemianstronnego i bezkroku (techn. klasyczna) | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach hartujących organizm | Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie zimą | Uczeń hartuje organizm | Uczeń wie, na czym polega hartowanie organizmu |  |  | 2 |
| 9. | Narciarstwo biegowe – Nauka podchodzenia krokiem rozkrocznym i hamowania pługiem | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach hartujących organizm | Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie zimą | Uczeń hartuje organizm | Uczeń wie, na czym polega hartowanie organizmu |  |  | 1 |
| 10. | Narciarstwo biegowe – Nauka i doskonalenie jednokroku (techn. klasyczna) | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach hartujących organizm | Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie zimą | Uczeń hartuje organizm | Uczeń wie, na czym polega hartowanie organizmu |  |  | 2 |
| 11. | Narciarstwo biegowe – Nauka zmiany kierunku przestępowaniem | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach hartujących organizm | Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie zimą | Uczeń hartuje organizm | Uczeń wie, na czym polega hartowanie organizmu |  |  | 1 |
| 12. | Narciarstwo biegowe – Wycieczka narciarska | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach hartujących organizm | Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie zimą | Uczeń hartuje organizm | Uczeń wie, na czym polega hartowanie organizmu |  |  | 1 |
| 13. | Gimnastyka – Nauka i doskonalenie przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego | Uczeń stosuje samoochronę | Uczeń wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego lub półprzysiadu do przysiadu podpartego | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość | Uczeń zna podział ćwiczeń gimnastycznych |  |  | 2 |
| 14. | Gimnastyka – Nauka i doskonalenie skoków zawrotnych przez ławeczkę | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać skok zawrotny z odbicia z jednej nogi lub z odbicia obunóż | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową | Uczeń zna obiekty i urządzenia sportowe w swoim środowisku |  |  | 2 |
| 15. | Gimnastyka – Ćwiczenia równoważne na ławeczkach | Uczeń kontroluje i ocenia współćwiczących | Uczeń wykonuje przejścia równoważne po ławeczce, stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty, zeskoki z ławeczki | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość | Uczeń wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń równoważnych |  |  | 2 |
| 16. | Gimnastyka – Układ gimnastyczny na ścieżce | Uczeń zwraca uwagę na estetykę i harmonię ćwiczeń gimnastycznych | Uczeń wykonuje układ gimnastyczny składający się z następujących elementów: postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń wie, jak ocenia się ćwiczenia gimnastyczne |  |  | 2 |
| 17. | Gimnastyka – Nauka pozycji wyjściowych do ćwiczeń. Prowadzenie rozgrzewki. Ćwiczenia pomagające w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia | Uczeń potrafi przyjąć podstawowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, gibkość , skoczność | Uczeń wie, jakie jest znaczenie rozgrzewki |  |  | 1 |
| 18. | Gry i zabawy ruchowe - ogólnorozwojowe | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach | Uczeń umie wykonać skoki przez skakankę, pokonywać dowolnym sposobem różnorodne przeszkody | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość, szybkość | Uczeń zna reguły zabaw |  |  | 2 |
| 19. | Gry i zabawy ruchowe: bieżne, skoczne, rzutne, z mocowaniem, orientacyjno - porządkowe | Uczeń angażuje się w przygotowanie i organizację zabaw | Uczeń potrafi wykonać proste zadania ruchowe w zabawach | Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację ruchową, skoczność, siłę | Uczeń zna zasady rywalizacji w duchu fair play |  |  | 2 |
| 20. | Gra drużynowe i indywidualne: „W dwa ognie”, „Cztery ognie”, badminton, tenis stołowy | Uczeń współpracuje w drużynie | Uczeń potrafi chwycić piłkę oburącz i rzucić oburącz lub jednorącz, odbić lotkę, odbijać piłeczkę tenisową, wykonać zagrywkę | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację, gibkość | Uczeń zna przepisy gry, wie co symbolizuje flaga olimpijska |  |  | 12 |
| 21. | Minipiłka nożna – Gry i zabawy ruchowe z elementami mini piłki nożnej | Uczeń stosuje zasadę fair play | Uczeń umie przyjąć, podać, prowadzić i uderzyć piłkę dowolną nogą | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna wymiary boiska do mini piłki nożnej, wie co symbolizuje znicz olimpijski |  |  | 1 |
| 22. | Minipiłka nożna – Nauka i doskonalenie przyjęć i podań wewn. częścią stopy | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach | Uczeń potrafi wykonać przyjęcie i uderzenie piłki wewn. częścią stopy w miejscu i w ruchu | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 2 |
| 23. | Minipiłka nożna – Nauka i doskonalenie przyjęcia piłki podeszwą, udem i klatką piersiową | Uczeń ogląda mecze piłki nożnej w mediach | Uczeń potrafi przyjąć piłkę różnymi sposobami | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 2 |
| 24. | Minipiłka nożna – Nauka i doskonalenie prowadzenia piłki ze zmianą tempa i kierunku | Uczeń szanuje sprzęt sportowy | Uczeń potrafi prowadzić piłkę dowolną nogą, zmieniać tempo i kierunek | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 2 |
| 25. | Minipiłka nożna – Nauka i doskonalenie uderzenia piłki wewn. podbiciem | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach | Uczeń potrafi wykonać uderzenie piłki wewn. podbiciem w miejscu i w ruchu | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 3 |
| 26. | Minipiłka nożna – Gra szkolna i gra właściwa | Uczeń aktywnie uczestniczy w grze szkolnej i właściwej | Uczeń potrafi zastosować w grze nauczane elementy | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 5 |
| 27. | Minikoszykówka – Gry i zabawy ruchowe z elementami minikoszykówki | Uczeń pomaga w organizacji zabaw | Uczeń potrafi kozłować piłkę, chwytać i podawać piłkę oraz rzucać piłkę do kosza | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna wymiary boiska do minikoszykówki |  |  | 1 |
| 28. | Minikoszykówka – Nauka poruszania się po boisku bez piłki | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach | Uczeń potrafi poruszać się po boisku bez piłki | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 1 |
| 29. | Minikoszykówka – Nauka i doskonalenie kozłowania | Uczeń szanuje sprzęt sportowy | Uczeń potrafi wykonać kozłowanie piłki po prostej, ze zmianą ręki kozłującej | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 2 |
| 30. | Minikoszykówka – Nauka i doskonalenie chwytów i podań | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach | Uczeń potrafi wykonać chwyt i podanie oburącz sprzed klatki piersiowej | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 2 |
| 31. | Minikoszykówka – Nauka i doskonalenie rzutów do kosza | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach | Uczeń potrafi wykonać rzut do kosza oburącz z miejsca | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 3 |
| 32. | Minikoszykówka – Gra szkolna i gra właściwa | Uczeń aktywnie uczestniczy w grze szkolnej i właściwej | Uczeń potrafi zastosować w grze nauczane elementy | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 5 |
| 33. | Minipiłka ręczna – gry i zabawy ruchowe z elementami minipiłki ręcznej | Uczeń sędziuje zabawy i gry ruchowe | Uczeń potrafi kozłować piłkę, chwytać i podawać piłkę oraz rzucać piłką do bramki | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna wymiary boiska do mini piłki ręcznej |  |  | 1 |
| 34. | Minipiłka ręczna – Nauka i doskonalenie kozłowania w rytmie trzech kroków | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach | Uczeń potrafi wykonać kozłowanie bez błędu kroków | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 2 |
| 35. | Minipiłka ręczna – Nauka i doskonalenie chwytów i podań półgórnych | Uczeń chętnie przychodzi na dodatkowe zajęcia rekreacyjno – sportowe (pozalekcyjne) | Uczeń potrafi wykonać chwyt piłki oburącz, podanie półgórne jednorącz w miejscu | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 2 |
| 36. | Minipiłka ręczna – Nauka i doskonalenie rzutów do bramki | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach | Uczeń potrafi wykonać rzut na bramkę z miejsca | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 3 |
| 37. | Minipiłka ręczna - Gra szkolna i gra właściwa | Uczeń aktywnie uczestniczy w grze szkolnej i właściwej | Uczeń potrafi zastosować w grze nauczane elementy | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 5 |
| 38. | Minipiłka siatkowa – gry i zabawy ruchowe z elementami mini piłki siatkowej | Uczeń identyfikuje się z sukcesami sportowymi drużyny szkolnej | Uczeń potrafi chwytać i rzucać piłkę siatkową, odbijać dowolnym sposobem | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna wymiary boiska do minipiłki siatkowej |  |  | 1 |
| 39. | Minipiłka siatkowa – Nauka prawidłowej postawy siatkarskiej | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach | Uczeń potrafi przyjąć prawidłową postawę siatkarską | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 1 |
| 40. | Minipiłka siatkowa – Nauka i doskonalenie odbić sposobem górnym | Uczeń ogląda mecze piłki siatkowej w mediach | Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz górnym | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 4 |
| 41. | Minipiłka siatkowa – Gra szkolna i gra właściwa | Uczeń aktywnie uczestniczy w grze szkolnej i właściwej | Uczeń potrafi zastosować w grze nauczane elementy | Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 5 |
| 42. | Unihokej – Gry i zabawy ruchowe z elementami unihokeja | Uczeń pomaga w organizacji zabaw | Uczeń potrafi prowadzić piłeczkę kijem, przejmować i podawać piłeczkę | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna reguły zabaw |  |  | 1 |
| 43. | Unihokej – Nauka i doskonalenie przyjęć i podań piłeczki | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach | Uczeń potrafi przyjmować i podawać piłeczkę w miejscu i w ruchu | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 2 |
| 44. | Unihokej – Nauka i doskonalenie prowadzenia piłeczki | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach | Uczeń potrafi prowadzić piłeczkę zmieniając kierunek | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 2 |
| 45. | Unihokej – Nauka i doskonalenie strzałów do bramki | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach | Uczeń potrafi oddać strzał do bramki z miejsca i w ruchu | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 2 |
| 46. | Unihokej – Gra szkolna i gra właściwa | Uczeń aktywnie uczestniczy w grze szkolnej i właściwej | Uczeń potrafi zastosować w grze nauczane elementy | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką |  |  | 4 |
| 47. |  Zwinnościowy tor przeszkód | Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach | Uczeń potrafi pokonywać przeszkody | Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość, szybkość | Uczeń zna walory aktywnego wypoczynku |  |  | 1 |
| 48. | Organizacja aktywnych form spędzania czasu wolnego | Uczeń podejmuje aktywność fizyczną w czasie wolnym | Uczeń potrafi zorganizować indywidualną i zespołową formę aktywności fizycznej w gronie rówieśników | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe przepisy organizowanych form aktywności fizycznej |  |  | 1 |
| 1. **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej: 6 godz.**
 |
| 1. | Regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego. | Uczeń przestrzega regulaminów sali gimnastycznej i boisk sportowych | Uczeń potrafi stosować zasady ochrony i samo ochrony podczas ćwiczeń | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego |  |  | 2 |
| 2. | Bezpieczna organizacja zajęć ruchowych w szkole i poza szkołą |  Uczeń jest świadomy zagrożeń i niebezpieczeństw związanych z aktywnością fizyczną | Uczeń potrafi w sposób bezpieczny zorganizować grę lub zabawę ruchową | Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową | Uczeń wie, jak bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego i urządzeń sportowych |  |  | 2 |
| 3 | Zachowanie w razie wypadku podczas zajęć ruchowych | Uczeń jest zawsze gotowy do niesienia pomocy innym | Uczeń współpracuje z nauczycielem przy udzielaniu pierwszej pomocy |  | Uczeń zna zasady udzielania pierwszej pomocy w szkole, zna numer 112 |  |  | 2 |
| 1. **Edukacja zdrowotna: 8 godz.**
 |
| 1. | Aktywność fizyczna i jej wpływ na zdrowie | Uczeń chętnie podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej | Uczeń posiada odpowiedni zasób umiejętności ruchowych | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, gibkość, siłę, wytrzymałość, szybkość | Uczeń zna wpływ regularnej aktywności fizycznej na zdrowie człowieka |  |  | 2 |
| 2. | Piramida żywienia | Uczeń jest świadomy znaczenia prawidłowego odżywiania dla zdrowia | Uczeń umie właściwie interpretować opisy produktów żywnościowych |  | Uczeń zna nową piramidę żywienia |  |  | 2 |
| 3. | Postawa ciała | Uczeń świadomie przyjmuje prawidłową postawę ciała | Uczeń prawidłowo siedzi w ławce, nosi plecak do szkoły we właściwy sposób, ergonomicznie podnosi i przenosi cięższe przedmioty | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, siłę, równowagę | Uczeń wie, jak wygląda prawidłowa postawa ciała |  |  | 2 |
| 4. | Higiena osobista i strój sportowy | Uczeń ćwiczy zawsze w stroju sportowym | Uczeń dobiera strój sportowy do odpowiedniego miejsca ćwiczeń oraz rodzaju aktywności fizycznej, umie dbać o higienę osobistą |  | Uczeń zna zasady higieny osobistej |  |  | 2 |