

**ROZKŁAD MATERIAŁU NAUCZANIA**  
**Przedmiot: Wychowanie fizyczne**  
**Klasa: V chłopcy i dziewczęta**  
**Ilość godzin tygodniowo: 17      Ilość tygodni: 34**  
**Rok szkolny 2017/2018**

Dys.	Kształtowanie umiejętności	Przekaz wiadomości	Działania wychowawcze	Ilość godzin
	Zapoznanie uczniów z wymaganiami edukacyjnymi, materiałem nauczania oraz zasadami BHP.	Zapoznanie z programem przedmiotu, zadaniami kontrolno-oceniającymi oraz wymaganiami edukacyjnymi.	Aktywizacja psychomotoryczna.	1
La	Nauka, doskonalenie startu niskiego. Start niski z biegiem na odcinku 60 m.	Rola startu niskiego w biegach krótkich. Zapoznanie się z komendami oraz el. startu niskiego.	Inspirowanie do samodoskonalenia.	4
La	Nauka, doskonalenie startu wysokiego. Bieg na dystansie 600-1000m.	Wypoczynek czynny i bierny- propozycje spędzania czasu wolnego i podstawowych form rekreacji i turystyki.	Kształtowanie pozytywnych postaw uczniów do ćwiczeń ruchowych w czasie wolnym od zajęć szkolnych.	4
La	Nauka, doskonalenie rzutu piłeczką palantową. Rzut piłeczką palantową na odległość.	Posługiwanie się przyborami pomiarowymi - taśma miernicza.	Pełnienie przez ucznia roli pomocnika w organizacji ćwiczenia.	4
La	Nauka rozbiegu oraz odbicia do skoku w dal. Doskonalenie skoku w dal techniką naturalną.	Pomiar odległości taśmą mierniczną. Podstawowe przepisy konkurencji lekkoatletycznych.	Ukazywanie utylitarnych walorów skoków.	4
La	Nauka przekazywania pałeczki sztafetowej.	Zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach ruchowych.	Wdrażanie uczniów do samodzielnego wykonywania ćwiczeń.	1
La	Nauka, doskonalenie rzutu piłką lekarską 1kg.	Wpływ ćwiczeń fizycznych na prawidłowy rozwój organizmu.	Pełnienie roli organizatora — pomocnika.	2
La	Ćwiczenia z piłkami lekarskimi	Kształtowanie siły i precyzji rzutów	Podejmowanie działań na rzecz zdrowia	4
La	Testy sprawności: siła m. brzucha, skoczność, wytrzymałość ogólna.	Podstawowe testy sprawności ruchowej. Monitorowanie rozwoju psychomotorycznego, interpretacja z pomocą nauczyciela wyników testów sprawności.	Rozwijanie umiejętności doboru przez ucznia ćwiczeń kształtujących do zadania lekcji.	4
La	Wieloskoki na różnym podłożu, jednonóż i obunóż	Kontuzję podczas skoków	Zachęcanie do rywalizacji	4
La	Zabawy z mocowaniem	Jak kształtować siłę ogólną?		4
La	Wyskoki dosiężne z miejsca i z rozbiegu.		Kształtowanie odwagi podczas skoków	4
La	Pokonywanie przeszkód skokiem w dal i wwyż	Samoasekuracja podczas skoków terenowych	Jw.	4
La	Zabawy i biegi terenowe	Właściwie zachowanie się w sytuacji zarówno zwycięstwa, jak i porażki	Wpływ prostych czynności ruchowych na nasze zdrowie i samopoczucie	20
La	Marszobiegi i biegi przełajowe.	Bezpieczeństwo w ruchu drogowym.	Rozwijanie u ucznia zasad bezpieczeństwa i	40

			odpowiedzialności za siebie i innych.	
La	Łączenie naturalnych form ruchu (marsz, bieg) z ćwiczeniami – małe zabawy biegowe.	Dobór podstawowych ćwiczeń kształujących zdolności motoryczne.	Wdrażanie uczniów do podnoszenia swojej sprawności fizycznej.	30

G	Nauka, doskonalenie przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.	Asekuracja i samoasekuracja.	Pomoc silniejszych uczniów podczas wykonywania zadań przez słabszych.	4
G	Nauka, doskonalenie przewrotu w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.	Czystość i higiena osobista warunkiem zdrowia	Egzekwowanie zasad bezpieczeństwa, ochrony (asekuracji) i samo ochrony w czasie wykonywania zadań ruchowych.	4
G	Leżenie przewrotne i przerzutne.	Profilaktyka wad postawy.	Podjęcie działań na rzecz zdrowia.	4
G	Ćwiczenia wzmacniające RR oraz obręcz barkową - półzwisy i zwisy.	Budowa ciała i ocena sylwetki.	Zachęcanie uczniów do aktywnego i systematycznego udziału w lekcjach.	4
G	Przejście równoważne z utrudnieniem.	Wpływ ćwiczeń gimnastycznych na estetykę ruchu.	Rozwijanie odwagi i śmiałości podczas wykonywania różnych zadań ruchowych.	4
G	Skoki zawrotne przez ławeczkę.	Znaczenie kształtowania różnych cech motorycznych.	Wdrażanie uczniów do samodzielnego wykonywania ćwiczeń zgodnie z indywidualnymi potrzebami ucznia.	4
G	Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia korekcyjno – kompensacyjne.	Podstawowe ćwiczenia zapobiegające wadom postawy.	Samoocena utrzymania prawidłowej postawy.	20
G	Nauka stania na rękach z asekuracją.	Pokonanie łęku przed wykonaniem ćwiczenia.	Egzekwowanie zasad bezpieczeństwa, ochrony (asekuracji) i samo ochrony w czasie wykonywania zadań ruchowych.	6
G	Przewroty łączone w przód i w tył.	Przygotowanie organizmu do wysiłku pod kątem ćwiczeń akrobatycznych.	Rzetelne wykonywanie powierzonych zadań.	6

MPN	Ćwiczenia oswajające z piłką - „czucie piłki”	Znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych (Prawidłowa regulacja oddechu podczas wysiłku).	Rozwijanie inwencji własnej ucznia w tworzeniu ćwiczeń.	4
MPN	Nauka żonglerki różnymi piłkami prawą i lewą nogą.	Zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach sportowych i różnych innych formach aktywności ruchowej.	Zaangażowanie w działania podejmowane na lekcjach.	4
MPN	Nauka, doskonalenie prowadzenia piłki prawą i lewą nogą.	Prawidłowa terminologia w określaniu nazw przyrządów, przyborów oraz ćwiczeń stosowanych na zajęciach.	Rozwijanie swojej zwinności, wyczucia przestrzeni oraz koordynację wzrokowo – ruchową.	4
MPN	Nauka, doskonalenie uderzenia piłki wew. cz. stopy p i I N. Przyjęcie piłki podeszwą.	Zasady i przepisy gier i zabaw.	Rozwijanie umiejętności organizowania bezpiecznego miejsca do ćwiczeń.	4

MPN	Nauka przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy.	Właściwe i bezpieczne korzystanie ze sprzętu sportowego.	Podejmowanie działań na rzecz zdrowia.	4
MPN	Nauka uderzenia piłki głową z miejsca.	Interpretacja z pomocą nauczyciela wyników testów umiejętności.	Rozwijanie odwagi i śmiałości podczas wykonywania różnych zadań ruchowych.	4
MPN	Gry i zabawy przygotowujące do gry w mini piłkę nożną,	Zasady sportowego współzawodnictwa i współpraca w zespole – zachowanie się podczas rozgrywek sportowych.	Kształtowanie pozytywnych postaw uczniów do ćwiczeń ruchowych w czasie wolnym od zajęć szkolnych.	10

MPK	Zabawy oswajające z piłką.	Dobór stroju i obuwia do ćwiczeń.	Aktywny udział w życiu sportowym klasy i szkoły.	2
MPK	Nauka, doskonalenie podań i chwytów piłki oburącz sprzed klatki piersiowej	Technika podań i chwytów piłki.	Realizacja pomysłów ucznia w uatrakcyjnianiu zajęć.	4
MPK	Nauka, doskonalenie gry do pięciu podań.	Pojęcie dyscypliny i samodyscypliny.	Zaangażowanie w działania podejmowane na lekcjach.	4
MPK	Nauka podania piłki jednorącz prawą i lewą ręką.	Organizacja bezpiecznego miejsca do ćwiczeń.	Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.	2
MPK	Nauka chwytów piłki oburącz dolne i górne.	Znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych (Prawidłowa regulacja oddechu podczas wysiłku).	Posiadanie wiedzy dotyczącej kształtowania sprawności fizycznej.	2
MPK	Nauka poruszania się po boisku bez piłki.	Prawidłowa terminologia w określaniu nazw przyrządów, przyborów oraz ćwiczeń stosowanych na zajęciach	Zachęcanie do aktywnego spędzania wolnego czasu.	2
MPK	Nauka, doskonalenie kozłowania piłki prawą i lewą R.	Technika kozłowania piłki.	Samocena poprawnego wykonania zadania.	4
MPK	Podania piłki w biegu po kozłowaniu.	Zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach sportowych i różnych innych formach aktywności ruchowej.	Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i odpowiedzialności za siebie i innych.	4
MPK	Nauka, doskonalenie techniki rzutu do kosza z miejsca.	Technika rzutu piłki do kosza.	Realizacja pomysłów ucznia w uatrakcyjnianiu zajęć.	4
MPK	Gry i zabawy przygotowujące do gry w mini piłkę koszykową	Zasady współdziałania zespołu w grze. Interpretacja z pomocą nauczyciela wyników testów umiejętności.	Stwarzanie warunków do pełnienia roli organizatora.	6

MPS	Nauka, doskonalenie gry w piłkę siatkową rzucając.	Rola gier drużynowych w kształtowaniu sprawności fizycznej.	Rzetelne wykonywanie zadań.	4
MPS	Nauka poruszania się po boisku.	Adaptacja organizmu do wysiłku, pomiar tętna przed i po wysiłku.	Zapewnienie odpowiednich warunków rozwoju fizycznego uczniom.	2
MPS	Przyjmowanie postawy siatkarskiej na sygnał.	Dobór stroju i obuwia do ćwiczeń.	Odpowiednia praca z uczniem mało zdolnym.	2
MPS	Nauka, doskonalenie odbicia piłki sposobem górnym indywidualnie i ze współwiczającym.	Najistotniejsze szczegóły w odbiciu piłki sposobem górnym.	Współdziałanie w zespole.	4
MPS	Nauka, doskonalenie odbicia sposobem dolnym indywidualnie i ze współwiczającym.	Najistotniejsze szczegóły w odbiciu piłki sposobem dolnym.	Rzetelne wykonywanie zadań.	4

MPS	Nauka, doskonalenie zagrywki sposobem dolnym.	Technika wykonania zagrywki sposobem dolnym.	Samokontrola umiejętności.	6
MPS	Przyjęcie i podanie piłki w formie odbicia oburącz górnego i dolnego	Dobór ćwiczeń kształtujących koordynację.	Współdziałanie z partnerem w celu realizacji działania.	4
MPS	Nauka przyjęcia piłki z zagrywki.	Technika przyjęcia piłki z zagrywki.	Kształtowanie nawyku poprawnego wykonania ćwiczeń ruchowych.	4
MPS	Nauka ustawienia zawodników w zespole czwórkowym.	Przepisy gry w siatkówkę.	Współpraca uczniów w zespole.	4
MPS	Gry i zabawy przygotowujące do gry w mini piłkę siatkową	Interpretacja z pomocą nauczyciela wyników testów umiejętności.	Znajomość zasad i przepisów zabaw ruchowych, mini gier.	6

MPR	Gry i zabawy osvajające z piłką.	Zasady kulturalnego kibicowania.	Poprawna postawa podczas kibicowania.	2
MPR	Nauka poruszania się w ataku i obronie.	Zmiany zachodzące w organizmie.	Poznanie przepisów gry.	2
MPR	Nauka, doskonalenie chwytów oburącz i podań piłki jednorącz w miejscu i w ruchu.	Technika wykonania chwytów i podań.	Uświadomienie celowości kształtowania umiejętności ruchowych.	4
MPR	Nauka podania piłki sposobem półgórnym w miejscu i w ruchu.	Błędy popełniane przy podaniu piłki.	Stosowanie się do poleceń nauczyciela.	4
MPR	Nauka, doskonalenie kozłowania piłki prawą i lewą ręką.	Błędy popełniane przy kozłowaniu.	Rozwijanie odwagi i śmiałości podczas wykonywania zadań.	4
MPR	Nauka podań piłki w rytmie „trzech kroków”	Poznanie rytmu trzech kroków.	Kształtowanie nawyków higieniczno-zdrowotnych.	4
MPR	Nauka, doskonalenie rzutu piłki jednorącz do bramki dowolnym sposobem.	Dobór ćwiczeń kształtujących koordynację. Interpretacja z pomocą nauczyciela wyników testów umiejętności.	Samocena zdolności koordynacyjnej.	4
MPR	Gry i zabawy przygotowujące do gry w piłkę ręczną „Do pięciu podań”.	Zasady gier i zabaw ruchowych, pełnienie roli sędziego i organizatora.	Uświadomienie celowości kształtowania umiejętności ruchowych.	8

TS	Poznanie zasad gry.	Zasady i przepisy gry w tenisie stołowym.	Kształtowanie pozytywnych postaw uczniów do ćwiczeń ruchowych w czasie wolnym od zajęć szkolnych.	2
TS	Nauka, doskonalenie serwisu w tenisie stołowym.	Sposoby organizacji czasu wolnego.	Współpraca i pomoc uczniów w realizacji zajęć.	2
TS	Nauka odbicia piłeczki tenisowej (bekhend, forhend).	Dobór ćwiczeń kształtujących koordynację.	Rozwijanie poszanowania przyrządów i przyborów do ćwiczeń.	2
TS	Nauka poruszania się podczas gry.	Sposoby wzywania pomocy i numery telefonów alarmowych	Aktywny i systematyczny udział w lekcjach.	2
TS	Gra indywidualna w tenisie stołowym.	Kultura kibicowania podczas zabaw i gier oraz na zawodach sportowych.	Zachęcanie do aktywnego spędzania wolnego czasu.	2

„P” Pływanie	Leżenie na wodzie, ćwiczenia wypornościowe.	Zasady bezpiecznego korzystania z miejsc do kąpeli.	Stosowanie podczas zajęć w wodzie zasad zapewniających bezpieczeństwo.	2
P	Odbicia, poślizg na piersiach i na grzbiecie.	Zasady zachowania bezpieczeństwa i higieny podczas kąpeli.	Uczeń podejmuje właściwe decyzje w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia w czasie zajęć w wodzie.	2
P	Wpadanie, skoki na nogi	Sposoby wzywania pomocy i numery telefonów alarmowych.	Uczeń ma zaufanie do nauczyciela i współpartnera ćwiczeń.	2
P	Wyciąganie drobnych przedmiotów z dna	Jak wykorzystać wodę do celów rekreacyjno-sportowych	Przestrzega ustalonych zasad i przepisów postępowania.	2
P	Grzbiet, praca ramion i nóg	Jak woda i słońce wpływają na organizm.	Właściwie ocenia sytuację, rozpoznaje sytuacje zagrażające zdrowiu lub życiu.	3
P	Żabka, praca ramion i nóg	Przepisy dotyczące nawrotu w żabce	Aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach	3
P	Żabka na piersiach – praca ramion i nóg, wdechy i wydechy, łączenie pracy ramion i nóg.			8
P	Nawroty w pływaniu żabką.			2

Ł Łyżwiarstwo	Zasady bezpieczeństwa podczas jazdy na łyżwach	Zasady organizacji zajęć rekreacyjnych w zimie.	Ukazywanie wartości rekreacyjnych gier zespołowych w zimie.	1
Ł	Nauka, doskonalenie jazdy na łyżwach przodem po prostej.	Wykorzystanie obiektów miejskich do uprawiania łyżwiarstwa	Ukazywanie wartości przebywania na świeżym powietrzu w zimie.	8
Ł	Nauka, doskonalenie hamowania z jazdy przodem.	Walory ćwiczeń w terenie.	Stosowanie się do poleceń nauczyciela.	8
Ł	Nauka, doskonalenie jazdy po łuku.	Sposoby hartowania organizmu.	Przygotowanie ucznia do zajęć.	8
Ł	Gry i zabawy z wykorzystaniem łyżew.	Pierwsza pomoc przy skaleczeniach, stłuczeniach i innych sytuacjach zagrażających zdrowiu i życiu.	Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i odpowiedzialności za siebie i innych.	8
Łyżworolki ŁR	Ćwiczenia wprowadzające i oswajające z łyżworolkami	Gry, ćwiczenia i zabawy kształtują poszczególne zdolności motoryczne - jak wpływają na funkcjonowanie naszego organizmu.	Podczas zajęć ruchowych stosowanie zasad zachowania zapewniające bezpieczeństwo własne i innych.	4
ŁR	Przepisy ruchu drogowego dotyczące rolek i roweru.	Sposoby relaksacji po męczącej pracy umysłowej.	Pomaganie słabszym.	1
ŁR	Jazda po prostej i zatrzymania.	Zasady i wartość czynnego wypoczynku.	Rola uczestnictwa w pozalekcyjnych działaniach rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.	4

ŁR	Jazda z omijaniem przeszkód.	Reguły organizowania i przeprowadzania różnorodnych form aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjnym.	Dbanie o swoje ciało i zdrowie.	4
ŁR	Zmiany kierunku jazdy.		Aktywnością fizyczną w czasie wolnym.	6
ŁR	Zabawy na łyżworolkach.		Sprzeczność pomiędzy uprawianiem sportu a uzależnieniami.	6

„N” Narciarstwo	Gry i zabawy kształtujące i doskonalące technikę jazdy na nartach.	Zasady bezpiecznego korzystania ze stoków biegowych i zjazdowych.	Hartowanie organizmu w czasie zajęć zimowych.	4
N	Nauka i doskonalenie kroku biegowego i bezkroku	Przepisy rywalizacji sportowej w narciarstwie	Własną aktywnością zachęcanie innych do czynnego wypoczynku.	4
N	Krok z odbicia – nauka, doskonalenie	Zalety rekreacyjne i zdrowotne sportów zimowych	Bezpieczeństwo podczas zajęć w czasie zimy.	4
N	Krok łyżwowy – nauka i doskonalenie	Najczęściej występujące błędy podczas kroku łyżwowego	Poznanie przepisów zawodów narciarskich	4
N	Podjęcia: zakosami, jodełką, schodkowaniem.	Zmiany zachodzące w organizmie podczas uprawiania narciarstwa	Uświadomienie celowości kształtowania umiejętności ruchowych.	4
N	Hamowanie pługiem – nauka i doskonalenie	Sposoby wzywania pomocy i numery telefonów alarmowych w górach	Stosowanie się do poleceń nauczyciela.	4
N	Zmiana kierunku jazdy przestępowaniem do stoku.		Rozwijanie odwagi i śmiałości podczas wykonywania zadań.	2
N	Ześlizg boczny i skośny, ześlizgi łączone.	Zasady bezpiecznej jazdy na nartach	Kształtowanie nawyków higieniczno-zdrowotnych.	2
N	Łuki z pługu i półpługu		Samoocena zdolności koordynacyjnej.	4
N	Zasadnicza pozycja zjazdu.	Jak skutecznie kontrolować prędkość podczas zjazdu	Uświadomienie celowości kształtowania umiejętności ruchowych.	2
N	Wykorzystanie opanowanych umiejętności we współzawodnictwie	Osiągnięcia polskich i światowych narciarzy		6
N	Wycieczki narciarskie	Walory sportowo-turystyczne najbliższej okolicy i ich wykorzystanie dla sportów zimowych		10

RMT	Ćwiczenia gimnastyczne przy muzyce.	Zasady zachowania się na zabawie i dyskotecie.	Kulturalne zachowanie się na zabawach i dyskotekach.	5
RMT	Aerobik – proste układy przy muzyce	Rola koordynacji w układach tanecznych		5

ZR	Zasady gry w unihokeja.	Przepisy gry w unihokeja.	Współdziałanie z partnerem w celu bezpiecznej realizacji ćwiczeń.	1
ZR	Uproszczona gra w unihoca.	Zasady bezpiecznego	Uświadomienie celowości	4

		korzystania z przyrządów i przyborów wykorzystanych w grze.	kształtowania umiejętności ruchowych.	
ZR	Gra szkolna w ringo.	Zasady bezpiecznej gry podczas rywalizacji.	Współpraca uczniów w zespole.	4
ZR	Gra w „palanta”, dwa ognie itp. Gry i zabawy ruchowe.	Zasady bezpiecznego wypoczynku – zachowanie się w górach i nad wodą.	Rozwijanie inwencji własnej ucznia w tworzeniu nowych gier rekreacyjnych	10

#### Budżet godzin

DZIAŁ ZAJĘĆ	ILOŚĆ GODZIN
LEKKOATLETYKA (La)	133
GIMNASTYKA (G)	56
PIŁKA NOŻNA (MPN)	34
PIŁKA KOSZYKOWA (MPK)	34
PIŁKA SIATKOWA (MPS)	40
PIŁKA RĘCZNA (MPR)	32
TENIS STOŁOWY (TS)	9
PŁYWANIE (P)	24
ŁYŻWIARSTWO (Ł)	33
ŁYŻWOROLKI (ŁR)	25
NARCIARSTWO (N)	50
RYTM, MUZYKA, TANIEC (RMT)	10
ZAJĘCIA REKREACYJNE (ZR)	19
GODZINY DO DYSPOZYCJI NAUCZYCIELA	10
UDZIAŁ W RYWALIZACJI SPORTOWEJ, ZAWODACH	70
<b>SUMA</b>	<b>509</b>