

**Program autorski realizowany w ramach
„Gminnej nauki pływania w klasach
II-IV Szkół Podstawowych na terenie Gminy Oborniki.**

Program dotyczy nauczania kraula na grzbiecie, kraula na piersiach, stylu klasycznego (żabki) oraz elementów delfinowych, podstawowych skoków na nogi i elementów startu oraz nurkowania.

Uczenie się umiejętności pływackich w pierwszym etapie związane jest z pokonaniem wielu barier występujących w trakcie zetknięcia się z odmiennym dla człowieka środowiskiem wodnym. Oswojenie się z tym środowiskiem polegać powinno na zapoznaniu się:

- ✓ z pozornym zmniejszeniem ciężaru ciała,
- ✓ ze zmianą gęstości środowiska i większym oporem wody,
- ✓ ze zwiększonym ciśnieniem wody,
- ✓ z falowaniem wody,
- ✓ ze zmianą warunków równowagi ciała,
- ✓ ze zmianą warunków termicznych.

Największym problemem występującym w okresie adaptacji do środowiska wodnego jest lęk przed wodą, który negatywnie wpływa na efekty nauczania. Obawa przed wykonaniem ćwiczeń w wodzie niekiedy znacznie wydłuża cykl nauczania pływania. W związku z tym prowadzenie zajęć wymaga dużego wyczucia i ostrożności w pokonywaniu wytyczanych zadań. Duży wpływ na eliminowanie uczucia strachu mają zajęcia grupowe, ćwiczenia wykonywane wspólnie, a także postawa i zachowanie się instruktora (właściwy strój, umiejętne ustawienie się blisko ćwiczących, możliwość natychmiastowego kontaktu z ćwiczącym poprzez sprzęt ratowniczy- żerdź).

Zabawowa metoda prowadzenia nauki pływania zachęca dzieci do wykonywania wszystkich ćwiczeń. Pozwala na naśladownictwo w uczeniu się ruchów, co znacznie uatrakcyjnia zajęcia. Zajęcia w ramach gminnej nauki pływania mają za zadanie w pierwszym etapie (klasa II) oswoić dziecko z wodą, pozbyć go lęków, nabyć podstawowych umiejętności poruszania się w wodzie. Na drugim etapie dzieci powinny opanować swobodne pływanie stylem grzbietowym, pływanie stylem dowolnym, oraz nurkowanie, pływanie pod wodą i skoki do wody. Ostatni etap gminnej nauki pływania przypada na klasę IV, uczniowie pod opieką instruktora i nauczyciela wychowania fizycznego mają za zadanie doskonalić poznane style oraz opanować pływanie stylem klasycznym i elementy pływania stylem motylkowym. Dzieci po 3 latach nauki pływania powinni posiadać umiejętności pozwalające przystąpić do egzaminu na kartę pływacką i swobodnego poruszania się w wodzie, a także posiadać wiedzę z zakresu bezpiecznego zachowania na akwenach wodnych.

Cele szczegółowe i procedury ich osiągnięcia.

KLASA II (etap I)

A. Umiejętności

Uczeń potrafi:

- wykonać podstawowe czynności ruchowe w środowisku wodnym
- wykonać wydech do wody
- wykonać ćwiczenia wypornościowe na płytkiej wodzie
- wyłowić krążek ze średniego basenu po jego płytkiej stronie (po żerdzi)
- wykonać poślizg na piersiach i grzbiecie (na brodziku)
- pracować nogami do kraula i do grzbietu
- przepłynąć z makaronem na brzuchu 25 metrów (z głową na powierzchni i z zanurzoną głową)
- skoczyć do wody głębokiej z makaronem

Wymagania dodatkowe:

- uczeń podejmie próbę przepłynięcia 25 m sposobem dowolnym

B. Wiadomości

Uczeń wie/zna:

- Jakie czynności należy wykonać przed wejściem na basen
- Zasady obowiązujące na zajęciach nauki pływania
- Najważniejsze zasady obowiązujące na terenie pływalni uwzględnione w regulaminie

Zakres realizowanego materiału:

Zapoznanie z założeniami kursu, miejscem ćwiczeń oraz przekazanie informacji o bezpiecznym zachowaniu się na niecce basenowej. Sprawdzian wstępny, podział na grupy umiejętnościowe.

Sprawdzane będą następujące umiejętności uczniów:

- wydmuchiwanie powietrza do wody
- chowanie głowy pod wodę
- praca nóg podczas pływania na piersiach i grzbiecie
- skok z brzegu basenu

W zależności od poprawności wykonania poszczególnych prób uczeń zostanie zakwalifikowany do odpowiedniej grupy umiejętnościowej.

1. Wstępne oswojenie z wodą: brodenie bez zanurzania głowy do wody, osvajanie twarzy z wodą, zabawowe formy zanurzania się w wodzie oraz otwierania oczu pod wodą, skoki podstawowe.
2. Zabawowe formy zapoznania się z wyporem wody i wydechu do wody. Ćwiczenia ułożenia ciała na plecach i brzuchu z „makaronem”.
3. Nauka pracy nóg do kraula i grzbieta z różnymi przyborami i w różnych pozycjach w formie zabawowej i ścisłej.
4. Nauka leżenie na brzuchu i plecach w różnych pozycjach.
5. Skoki podstawowe do wody płytkiej.
6. Nauka poślizgu na piersiach i grzbiecie z odbicia od ściany z przyborem i bez przyboru.
7. Nauka nurkowania w dal i w głąb oraz wyławianie przedmiotów z dna basenu.
8. Skoki podstawowe do wody głębokiej z przyborem („makaron”).
9. Oswajanie z głęboką wodą, pływanie odcinków 25m na basenie sportowym z przyborem, bez przyboru.

Tematyka zajęć

Etap I – 38 godzin

Lp.	Treść i tematyka Ćwiczeń	Ilość godzin	Uwagi o realizacji
1	Lekcja organizacyjna. Wymogi BHP na zajęciach. Zasady korzystania z urządzeń na basenie, podział na grupy umiejętnościowe.	1	Regulamin basenu
2	Zapoznanie z nieckami basenu oraz głębokością w różnych miejscach. Zabawy orientacyjno- porządkowe. Gry i zabawy oswajające z wodą: „Zwiadowcy”, „Marsz w wodzie”, „Motorówki i żaglówki”, „Pociąg”, „Baraszkujące niedźwiadki”, „Deszcz”, „Odważni wojownicy”, „Szalone koło”, „Helikopter”, „Berek kucany”	1	Zapoznanie dzieci ze sposobem komunikowania się nauczyciel- dzieci. Egzekwowanie poprawności wykonywania ćwiczeń
3	Nauka podstawowych elementów w formie zabawowej: zanurzenie głowy pod wodę otwieranie oczu pod wodą nauka wydechu do wody „Ryby w sieci”, „Pociąg w tunelu”, „Wodospad”, „Telewizor”, „Kalkulator”, „Poławianie perł”, „Rozpylacz”, „Piłka w kole”, „Gotująca się woda”	2	Piłeczki pingpongowe, obręcz
4	Ćwiczenia wypornościowe: korek (próba leżenia), nauka wydechu do wody, skoki na nogi do wody płytkiej (z siadu, zeskoki z przyrzędu) z wykorzystaniem zabaw „Wesołe foki”, „Pluskający łosoś”, „Zatapianie miny”, „Sadzenie drzewek”, „Korek”, „Meduza”, „Pływaki”, „Sprężynki”, „Wrzucanie kłody”	2	
5	Leżenie na piersiach i grzbiecie z przyborem, bez przyboru, otwieranie oczu, skoki do wody płytkiej. Wykorzystanie formy zabawowej. „Kloc drewna”, „Karuzela”, „Liczenie palców”, „Transport skarbów”, „Wodowanie statku”, „Wizytówka”, „Skoki do dziupli”	2	Deski pływackie

6	<p>Poślizg na piersiach (1)</p> <p>leżenie na piersiach</p> <p>poślizg z odbicia od dna basenu (z przyborem, bez przyboru)</p> <p>nauczanie wydechu do wody</p> <p>spady do wody</p> <p>Należy wykorzystać zabawy: „Korek”, „Nad morzem”, „Ławica śledzi”, „Pluskające rybki”, „Wyścigi motorówek”, „Wyścigi parostatków”, „Wrzucanie kłody”</p>	3	
7	<p>Poślizg na grzbiecie (1)</p> <p>leżenie na grzbiecie</p> <p>poślizg z odbicia od dna basenu (z deską, bez deski)</p> <p>spady do wody z pozycji leżącej</p> <p>Zabawy: „Flisacy”, „Przepychanie kłody”, „Wystrzelenie torpedy”, „Ślizgacze”, „Wrzucanie kłody”</p>	3	Deski
8	<p>Poślizg na piersiach (2)</p> <p>z odbicia od ściany basenu (z deską, bez deski)</p> <p>nurkowanie</p> <p>skok na nogi w dal</p> <p>Zabawy: „Sprężynki”, „Skoki przez przeszkody”, „Wystrzelenie torpedy”, „Pluskające rybki”, „Wyścigi w tunelu”, „Kto dalej”</p>	2	Deski
9	<p>Poślizg na grzbiecie (2)</p> <p>z odbicia od ściany basenu (z deską i bez deski na brodziku)</p> <p>wyciąganie przedmiotów z dna basenu (brodzika)</p> <p>skoki na nogi w dal</p> <p>odbicie od dna – poślizg</p> <p>Zabawy: „Klaskanie”, „Torpeda”, „Ślizgacze”, Poławiacze peretł”, „Skoki do dziupli”, „Badacze dna”</p>	3	Przedmioty do wyławiania
10	<p>Kraulowe ruchy nóg na piersiach</p> <p>na łądzie</p> <p>przy brzegu basenu</p> <p>ze współwiczającym (w miejscu, w poślizgu)</p> <p>na brodziku, w basenie rekreacyjnym</p>	6	Deski, piłki

	<p>nauczanie wydechu skoki na nogi do wody z przyborem (basen rekreacyjny) Zabawy: „Skoki do dziupli”, „Fontanna”, „Badacze dna”, „Wyścigi piłeczek”, „Pluskający łosoś”</p>		
11	<p>Kraulowe ruchy nóg na grzbiecie na łódzie na brzegu basenu przy ścianie basenu poślizgi na grzbiecie ruchy nóg ze współwiczającym (w miejscu, w poślizgu) ruchy nóg z przyborem, bez przyboru skoki na nogi z przysiadu Zabawy: „Skok ratunkowy”, „Nurek”, „Kto mocniejszy”, „prześciganie”, „Wyścig ślizgaczy”, „Holowanie drewna”</p>	6	Deski
12	<p>Kraulowe ruchy nóg na piersiach Ruchy ramion do grzbietu na łódzie ruchy rąk na łódzie w formie rozgrzewki (krążeń) kraulowe ruchy nóg w poślizgu z deską (z oddychaniem) kraulowe ruchy nóg bez deski skoki na nogi do wody Zabawy: „Skaczący pstrąg”, „Pokonywanie przeszkód”, „Wrzucanie kłody”, „Wiatraki”, „Wyścigi”, „Kto głębiej”, „Skok z salutowaniem”, „Berek”, „Holowanie kłody”, „Wrzucanie kłody”, „Przepychanka”, „Taczki”</p>	4	
13	<p>Doskonalenie poznanych elementów skoki do wody - pływanie nogami kraulem na grzbiecie (próby) ciągła praca nóg (w zależności od stopnia zaawansowania z przyborem lub bez na dużym basenie praca nóg do kraula na piersiach (z przyborem lub bez) sprawdzian z nurkowania (wślizg, wyciągnięcie przedmiotu z dna) „Klaskanie”, „Szybowiec”, „Przepychanka”</p>	2	

14	Sprawdzian praktyczny końcowy (sprawdzenie wszelkich poznanych umiejętności w ciągu bieżącego roku szkolnego) skoki do wody (w zależności od przydziału do grupy umiejętnościowej) praca nóg do kraula na brzuchu/ grzbiecie z przyborem (woda płytka/ głęboka w zależności od przydziału do grupy umiejętnościowej) praca nóg do kraula na brzuchu i grzbiecie bez przyboru (woda płytka/głęboka w zależności od przydziału do grupy umiejętnościowej) ćwiczenia wypornościowe na różnych głębokościach z przyborem oraz bez przyboru	1	Deski, makarony
----	--	---	-----------------

KLASA III (etap II)

A. Umiejętności

Uczeń potrafi:

- przepłynąć 50 m stylem grzbietowym bez zatrzymania
- przepłynąć uproszczonym stylem dowolnym 25 m bez zatrzymania
- wyłowić krążek z dna basenu
- skoczyć do wody ze słupka startowego na nogi bez przyboru
- pracować rękoma do żaby
- przepłynąć przynajmniej 2 m pod wodą

B. Wiadomości

Uczeń wie/ zna:

- jakie czynności należy wykonać przed wejściem na basen
- zasady obowiązujące na zajęciach nauki pływania
- najważniejsze zasady obowiązujące na terenie pływalni uwzględnione w regulaminie
- zasady bezpieczeństwa na akwenach otwartych
- korzyści wynikające z umiejętności pływania

Zakres realizowanego materiału:

1. Nauka pływania samymi nogami na grzbiecie z przyborem i bez przyboru.
2. Nauka kraulowych ruchów ramion w położeniu na grzbiecie.
3. Nauka koordynacji ruchów ramion i nóg w pływaniu stylem grzbietowym.
4. Nauka pływania nogami do kraula z oddechem
5. Nauka kraulowej pracy ramion bez oddechu.
6. Nauka koordynacji ruchów ramion z oddechem
7. Skoki do wody na główkę z brzegu basenu
8. Skoki do wody na nogi ze słupka startowego
9. Wyławianie krążków z dna basenu.
10. Nauka pływania pod wodą na odcinku 3-4m
11. Nauka pracy rąk do stylu klasycznego

Tematyka zajęć

Etap II - 38 godzin

Lp.	Treść i tematyka Ćwiczeń	Ilość godzin	Uwagi o realizacji
1	Lekcja organizacyjna. Wymogi BHP na zajęciach. Zasady korzystania z urządzeń na basenie, podział na grupy umiejętnościowe.	1	Regulamin basenu
2	Gry i zabawy oswajające z wodą: „Zwiadowcy”, „Odważni wojownicy”, „Szalone koło”, „Berek nurkujący”, „Ryby w sieci”, „Pociąg w tunelu”, „Wodospad”, „Telewizor”, „Kalkulator”, „Poławianie pereł”, „Rozpylacz”, „Piłka w kole”, „Gotująca się woda”. Powtórka w formie zabawowej nauczonych zeszłorocznych podstawowych elementów: - zanurzanie głowy pod wodę - otwieranie oczu pod wodą - nauka wydechu do wody	2	Egzekwowanie poprawności wykonywania ćwiczeń Piłeczki pingpongowe, obręcz
3	Przypomnienie ćwiczeń: korek, wydechy do wody, skoki na nogi do średniego basenu z wykorzystaniem zabaw z przyborem oraz bez- instruktor w wodzie, leżenie na piersiach i grzbiecie z przyborem, bez przyboru, otwieranie oczu. Wykorzystanie formy zabawowej. „Wesołe foki”, „Pluskający łosoś”, „Zatapiać miny”, „Sadzenie drzewek”, „Korek”, „Meduza”, „Pływaki”, „Sprężynki”, „Wrzucanie kłody”, „Kłoc drewna”, „Karuzela”, „Liczenie palców”, „Transport skarbów”, „Wodowanie statku”, „Wizytówka”, „Skoki do dziupli”	3	Deski, makarony
4	Poślizg na piersiach - leżenie na piersiach - poślizg z odbicia od dna basenu, z odbicia od ściany basenu (z przyborem, bez przyboru) - poślizg z wydechem do wody - nurkowanie Należy wykorzystać zabawy: „Korek”, „Nad morzem”, „Ławica śledzi”, „Pluskające rybki”, „Wyścigi motorówek”, „Wyścigi parostatków”, „Wrzucanie kłody”, „Sprężynki”, „Skoki przez przeszkody”, „Wyrzucenie torpedy”, „Pluskające rybki”, „Wyścigi w tunelu”, „Kto dalej”		Deski, piłki, przedmioty do wylawiania

	<p>Poślizg na grzbiecie</p> <ul style="list-style-type: none"> - leżenie na grzbiecie - poślizg z odbicia od dna basenu, z odbicia od ściany basenu (z deską, bez deski) - opady ciała do wody z pozycji stojącej (na brzuch i grzbiet) - skoki w dal do wody - wyciąganie przedmiotów z dna basenu <p>Zabawy: „Flisacy”, „Przepychanie kłody”, „Wystrzelenie torpedy”, „Ślizgacze”, „Wrzucanie kłody”, „Klaskanie”, „Torpeda”, „Ślizgacze”, „Poławiacze perłę”, „Skoki do dziupli”, „Kto dalej”, „Badacze dna”.</p>	2	
5	<p>Kraulowe ruchy nóg na piersiach</p> <ul style="list-style-type: none"> - przy brzegu basenu - ze współwiczającym (w miejscu, w poślizgu) - wzdłuż niecki basenowej z przyborem, bez przyboru - nauczanie wydechu - skoki na nogi do wody głębokiej z przyborem <p>Zabawy: „Skoki do dziupli”, „Fontanna”, „Badacze dna”, „Wyścigi piłeczek”, „Pluskający łoś”</p> <p>Kraulowe ruchy nóg na grzbiecie</p> <ul style="list-style-type: none"> - na brzegu basenu - przy ścianie basenu - poślizgi na grzbiecie - ruchy nóg ze współwiczającym (w miejscu, w poślizgu) - ruchy nóg z przyborem (deska, makaron) - ruchy nóg bez przyboru - skoki na nogi z przysiadu, z pozycji stojącej z pomocą instruktora (żerdź) <p>Zabawy: „Skok ratunkowy”, „Nurek”, „Kto mocniejszy”, „prześciganie”, „Wyścig ślizgaczy”, „Holowanie drewna”</p>	2	Deski, piłki
	<p>Kraulowe ruchy nóg na grzbiecie</p> <ul style="list-style-type: none"> - na brzegu basenu - przy ścianie basenu - poślizgi na grzbiecie - ruchy nóg ze współwiczającym (w miejscu, w poślizgu) - ruchy nóg z przyborem (deska, makaron) - ruchy nóg bez przyboru - skoki na nogi z przysiadu, z pozycji stojącej z pomocą instruktora (żerdź) <p>Zabawy: „Skok ratunkowy”, „Nurek”, „Kto mocniejszy”, „prześciganie”, „Wyścig ślizgaczy”, „Holowanie drewna”</p>	2	
6	<p>Kraulowe ruchy nóg na piersiach.</p> <ul style="list-style-type: none"> - kraulowe ruchy nóg w poślizgu z deską (z oddychaniem) 		

	<ul style="list-style-type: none"> - ruchy rąk na grzbiecie z partnerem (w miejscu, w poślizgu) - ruchy rąk na grzbiecie (różne położenie deski: na wysokości klatki piersiowej, na wysokości bioder, za głową, między nogami itp.) - skoki na nogi do wody w głąb <p>Zabawy: „Skaczący pstrąg”, Pokonywanie przeszkód”, „Wrzucanie kłody”, „Wiatraki”, „Wyścigi”, „Kto głębiej”</p>	4	
7	<p>Kraulowe ruchy nóg na grzbiecie. Ruchy ramion na piersiach</p> <ul style="list-style-type: none"> - kraulowe ruchy rąk na łądzie - ruchy nóg na grzbiecie z deską - praca nóg bez deski - kraulowe ruchy rąk przy ścianie basenu - kraulowe ruchy rąk z partnerem (w miejscu, w marszu), bez oddechu, z oddychaniem <p>Zabawy: „Skok z salutowaniem”, „Berek”, Holowanie kłody”, „Wrzucanie kłody”, „Przepychanka”, „Taczki”</p>	5	Deski
8	<p>Kraulowe ruchy ramion na grzbiecie</p> <ul style="list-style-type: none"> - naprzemianstronne ruchy ramion z deską (przytrzymywanie dłoni przy biodrach) - naprzemianstronna (ciągła) praca ramion z deską - ruchy nóg do kraula na piersiach - skoki na nogi do wody głębokiej (samodzielne przepłynięcie przy pomocy nóg do ściany basenu) <p>„Berek kucany”, „Szybowiec”, „Badacze dna”, Wyścigi fok”, „Kto głębiej”</p>	4	Deski
9	<p>Kraul na grzbiecie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - skoki do wody głębokiej na nogi - praca nóg do kraula na grzbiecie (bez deski) - praca rąk na grzbiecie - łączenie ruchów ramion i nóg do kraula na grzbiecie (bez deski) - zejście do dna basenu po żerdzi <p>„Bomba”, „Poławianie peret”, „Wyścig w tunelu”</p>	3	Przybory do nurkowania

10	<p>W pozycji stojąc w pochyleniu przy ścianie imitacyjna ruchu kraulowego jednego ramienia (następnie obu RR). Kraulowe ruchy RR w wodzie stojąc do pasa. Kraulowe ruchy ramion na piersiach</p> <ul style="list-style-type: none"> - kraulowe ruchy jednego ramienia z deską (z oddechem) - kraulowe ruchy drugiego ramienia (z oddechem) - kraulowe ruchy rąk z deską (bez oddechu, z oddechem) - ruchy nóg do kraula na grzbiecie - skoki do wody ze słupka <p>Zabawy: „Baraszkuje delfinki”, „Berek”, „Skoki do celu”</p>	3	
11	<p>Ćwiczenia oddechowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wdechy górą - wdechy bokiem z różną kombinacją rąk <p>Ćwiczenia oddechowe z równoczesną pracą kraulową.</p>	1	
12	<p>Pływanie dokładanką. Pływanie kraulem z wdechem z prawej strony (co 2 cykle pracy RR) Pływanie kraulem z wdechem (co 3 cykle pracy RR) Doskonalenie skoku do wody na nogi, skok na odległość, na wysokość Zabawy: „Bomba”, „Poławiacze perel”, „Wyścig w tunelu”</p>	2	
13	<p>Pływanie kraulem na grzbiecie (co raz dłuższe odcinki) Pływanie kraulem na piersiach odcinek 25-50m Pokaz i nauka ruchów ramion do stylu klasycznego:</p> <ul style="list-style-type: none"> - na łódce, tułów w opadzie, praca ramion imitująca ruchy w wodzie - w wodzie sięgającej do piersi, stojąc na dnie basenu, tułów pochylony, ruchy ramion, głowa nad wodą - chodząc w pochyleniu po dnie ruchy ramion <p>Pływanie w koordynacji RR do żaby NN do kraula z głową na powierzchni/ z głową pod wodą.</p>	2	
14	<p>Powtórka kraul na grzbiecie w pełnej koordynacji, kraul na piersiach, elementy „żabki”</p>	1	
15	<p>Sprawdzian praktyczny końcowy (sprawdzenie wszelkich poznanych umiejętności w ciągu bieżącego roku szkolnego)</p>	1	Deski, makarony, pływaki

KLASA IV (etap III)

A. Umiejętności

Uczeń potrafi:

- przepłynąć 100 metrów stylem grzbietowym bez zatrzymania
- przepłynąć 50 m stylem dowolnym bez zatrzymania
- przepłynąć 25 m stylem klasycznym bez zatrzymania
- wykonać elementy stylu motylkowego
- skoczyć na główkę
- przepłynąć pod wodą przynajmniej 5 m

B. Wiadomości

Uczeń wie/zna:

- jakie czynności należy wykonać przed wejściem na basen
- zasady obowiązujące na zajęciach nauki pływania
- najważniejsze zasady obowiązujące na terenie pływalni uwzględnione w regulaminie
- zasady bezpieczeństwa na akwenach otwartych
- korzyści wynikające z umiejętności pływania
- wymagania dotyczące egzaminu na kartę pływacką
- potrafi pokazać 5 ćwiczeń do każdego nauczonego stylu

Zakres realizowanego materiału:

1. Doskonalenie pływania stylem grzbietowym.
2. Doskonalenie pływania stylem dowolnym.
3. Nauka pracy nóg do stylu klasycznego w różnym ułożeniu ciała.
4. Nauka koordynacji pracy rąk do stylu klasycznego z oddechem.
5. Nauka koordynacji pracy rąk i nóg do stylu klasycznego.
6. Pływanie stylem klasycznym na dystansie 25 m bez przyboru podtrzymującego.
7. Nauka pracy nóg do delfina w różnym ułożeniu ciała
8. Nauka pracy rąk do delfina.
9. Nauka skoku startowego.
10. Nauka pływania pod wodą odcinków 5-10m
11. Pływanie wytrzymałościowe, odcinki 200-500m bez zatrzymania

Tematyka zajęć

Etap III - 38 godzin

Lp.	Treść i tematyka Ćwiczeń	Ilość godzin	Uwagi o realizacji
1	Omówienie zasad BHP, zachowania się na basenie. Wymogi dotyczące stroju ćwiczebnego, podział na grupy umiejętnościowe.	1	Regulamin basenu
2	Gry i zabawy oswajające z wodą.	2	Obręcze, laski, deski, krążki hokejowe, piłeczki
3	Ćwiczenia oddechowe, wypornościowe, poślizgi na piersiach na grzbiecie z odbiciem od ściany basenu z przepłynięciem pod linami torowymi, skoki do wody, wślizgi do wody na głowę, skoki na główkę.	2	Deski
4	Doskonalenie ruchów kraulowych nóg do kraula na grzbiecie i piersiach	2	
5	Doskonalenie ruchów kraulowych rąk do kraula na grzbiecie. Nauka startu z wody.	2	
6	Styl klasyczny Pokaz i nauka ruchów nóg na łądzie i w wodzie: - na łądzie, na plecach zataczanie „kół” stopami - w siadzie podpartym na ławeczce wykonywać ruchy nóg, zwracając uwagę na położenie stóp i kolan; - w leżeniu w podporze na wodzie płytkiej – ćwiczenia z partnerem Pływanie samymi nogami w poślizg i z deską/ makaronem Pływanie na plecach nogami do żabki z makaronem Poślizg, głowa zanurzona, wydech do głowy – kilka ruchów nóg Pokaz i nauka ruchów ramion: - na łądzie, tułów w opadzie, praca ramion imitująca ruchy w wodzie - w wodzie sięgającej do piersi, stojąc na dnie basenu, tułów pochylony, ruchy ramion, głowa nad wodą	8	

	<ul style="list-style-type: none"> - chodząc w pochyleniu po dnie ruchy ramion <p>Współcwiczący podtrzymuje nogi, w leżeniu na wodzie ruchy ramion, głowa nad wodą W poślizgu ruchy ramion, głowa zanurzona, wydech do wody – kilka ruchów nóg Pływanie samymi RR w poślizgu. Deska między udami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - twarz zanurzona - głowa uniesiona nad powierzchnią wody <p>Ćwiczenia oddechowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - w wodzie płytkiej w leżeniu w podporze przodem, zanurzyć twarz, wykonać wydech unosząc głowę wykonać wdech - stojąc na dnie w rozkroku, pochylić tułów opierając dłonie o kolana, zanurzyć twarz i po wykonaniu wydechu unieść głowę i wykonać wdech - pływanie samymi nogami z deską. Wykonywać wydech do wody i unosząc głowę – wdech <p>Ćwiczenia koordynacyjne</p> <ul style="list-style-type: none"> - na łądzie – imitujące ruchy ramion. Unoszenie głowy i wdech w czasie ruchu wiosłującego - j.w. w wodzie sięgającej do piersi. Wyprost ramion, głowa pochylona – wydech do wody. W czasie ruchu wiosłującego unoszenie głowy i wdech - w leżeniu na wodzie (deska w nogach) ruchy ramion, połączone z oddychaniem <p>Pływanie „żabką” z głową uniesioną nad wodą (żabka odkryta) Pływanie krótkich odcinków z pełną koordynacją. Zachowanie przerwy między poszczególnymi cyklami pracy (wyleżenie) Pływanie odcinków 25 m z pełną koordynacją ruchów rąk, nóg i oddychania.</p>		Deski, makarony, pływaki.
7	<p>Ułożenie ciała na wodzie i ruchy faliste ciała :</p> <ul style="list-style-type: none"> - w poślizgu na piersiach - w poślizgu na grzbiecie - z wydechem powietrza do wody - z oddechem z deską - RR ułożone wzdłuż tułowia - RR ułożone na wprost - Pływanie na boku RR przy tułowiu- ruchy delfinowe NN na boku P i L. 	2	Deski Poprawność i dokładność wykonywanych ćwiczeń

8	<p>Ruchy RR i oddech: w opadzie w wodzie do pasa, RR na szer. barków wyciągnięte w przód:</p> <ul style="list-style-type: none"> - naciskając RR w dół, w tył wyrzucać za siebie wodę - krążenia RR w przód - zatoczenie jednego kręgu RR w przód do pw - marsz w przód z odpychaniem się od wody - krążenia RR z głową zanurzoną pod wodą 	2	
9	<p>Delfinowe ruchy RR w wodzie stojąc do pasa Zabawy: „Baraszkuje delfiny”, „Berek”, „Skoki do celu” Doskonalenie- kraulowe ruchy PR, LR na desce Delfinowe ruchy ramion z pomocą współwiczającego, który przytrzymuje nogi, twarz zanurzona w wodzie Ćwiczenia ruchów RR ze współwiczającym: c) ramiona ułożone z przodu d) ramiona ułożone wzdłuż ciała Doskonalenie koordynacji rytmu, płynności i elastyczności ruchów Doskonalenie pływania dokładanką: c) prawa ręka pracuje a lewa wyciągnięta z przodu (w miejscu) d) lewa ręka pracuje a prawa wyciągnięta do przodu (w miejscu)</p>	3	<p>Deski</p> <p>Aktywna pomoc współwiczającego</p>
10	<p>Nauczanie koordynacji pracy RR, NN i oddychania w pływaniu delfinem Pływanie delfinem z wdechem (co 2 cykle pracy RR)</p>	3	
11	<p>Doskonalenie stylu klasycznego - ćwiczenia oddechowe z deską w pływaniu stylem klasycznym PR (LR na desce) Ćwiczenia z nurkowania: na odległość Zabawy: „Kto dalej”, „Tunel”</p>	2	
12	<p>Pływanie delfinem na grzbiecie bez pracy RR Pływanie delfinem odcinek 10- 15m Doskonalenie skoku do wody na głowę, skok na odległość, na wysokość, w wodzie delfinowe ruchy ciała,</p>	3	
13	<p>Doskonalenie skoków startowych Pływanie odcinków tempowych</p>	2	
14	<p>Doskonalenie wybranych elementów techniki pływania według indywidualnych potrzeb ucznia</p>	2	

15	Współzawodnictwo: <ul style="list-style-type: none"> - wyścigi indywidualne - sztafety zespołowe - sztafety wahadłowe - nurkowanie- na odległość, z wyławianiem przedmiotów - wewnętrzne sprawdziany indywidualnej sprawności pływackiej - zawody sportowe 	2	
----	--	---	--

UWAGI KOŃCOWE

Umiejętności osiągnane przez uczniów na poszczególnych etapach nauki mogą się różnić, ponieważ są uzależnione od poziomu sprawności ogólnej dzieci, predyspozycji, liczebności grupy, frekwencji i warunków społecznych. W przypadku, gdy grupa wykazuje się umiejętnościami ponadprogramowymi na danym etapie może realizować zakres materiału z kolejnej klasy.

Program nauki pływania opracowała mgr Sylwia Wiktorska (menadżer Centrum Rekreacji Oborniki) na potrzeby Gminnej nauki pływania.

Program niniejszy nie może być udostępniany osobom postronnym, należy udostępnić go do wglądu Dyrekcjom Szkół Podstawowych oraz zaznajomić z nim rodziców dzieci objętych gminną nauką pływania.

Nie wolno nikomu kopiować programu w całości lub jakiegokolwiek jego części bez zgody autora.