

Nazwa zadania: „Wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej poprzez realizację „Programu zajęć pozalekcyjnych dla dzieci klas I, II i III szkoły podstawowej - powszechnej nauki pływania „Umiem Pływać”.”

PROGRAM ZAJĘĆ PŁYWANIA

Cele programu

Cele główne:

- zapoznanie i oswojenie ze środowiskiem wodnym,
- popularyzacja pływania i wdrożenie do bezpiecznego korzystania z akwenów wodnych,
- stymulacja i wyrównanie zaburzeń rozwoju psychomotorycznego,
- nauczanie dwóch podstawowych technik pływania (kraula na grzbiecie i piersiach),
- wyrabianie nawyków higienicznych i prozdrowotnych,
- stworzenie optymalnych warunków do opanowania sportowych technik pływania,
- kształtowanie u uczniów postaw społecznie pożądanych,
- rozwijanie predyspozycji indywidualnych,
- podnoszenie sprawności kondycyjno-koordynacyjnej.

Cele szczegółowe:

Z zakresu umiejętności:

- zadbanie o higienę ciała przed i po zajęciach,
- różne formy wejścia do wody i wyjścia z niej,
- opanowanie podstawowych czynności ruchowych w środowisku wodnym,
- wykonanie ćwiczeń oddechowych i wypornościowych,
- opanowanie leżenia na piersiach i grzbiecie,
- opanowanie poślizgów na piersiach i grzbiecie,
- pływanie elementarne,
- opanowanie i doskonalenie poprawnej techniki pływania kraulem na grzbiecie i kraulem na piersiach,
- prawidłowe wykonanie skoków do wody.

Z zakresu wiadomości:

- bhp na pływalni,
- podstawowy zasób gier i zabaw w wodzie,
- sposoby osvajania ze środowiskiem wodnym,

- zagrożenia spowodowane nierozważnym korzystaniem z wody.

Z zakresu usamodzielnienia:

- właściwe przygotowanie się do zajęć,
- czynności samoobsługowe,
- dbanie o higienę ciała,
- próba samooceny.

ILOŚĆ GODZIN	PROGRAM ZAJĘĆ
1	- zapoznanie się z zasadami bezpieczeństwa w wodzie oraz w pobliżu akwenów wodnych; - pojedyncze wejścia po drabinie z równoczesnym trzymaniem się poręczy; - ćwiczenia w wodzie polegają na nauce poruszania się dookoła; - marsz z trzymaniem się brzegu pływalni w parach, trójkach, czwórkach, rzędem, w szeregu, w kole, - samodzielne marsze w różnych kierunkach;
1	- podskoki parami, samodzielne, z obrotami, z odbicia obunóż i jednonóż; - dmuchanie piłeczek pingpongowych; - zanurzanie twarzy; - zanurzanie głowy; - zabawa w chłapanie wodą kolegi; - korek, meduza; - siadanie na dnie; - zabawy z liczeniem pod wodą.
1	- leżenie na wodzie na plecach i na brzuchu z trzymaniem się krawędzi basenu; - jw. Bez, z trzymaniem się krawędzi basenu; - z trzymaniem deski leżąc na plecach; - nauka pracy NN w siadzie na brzegu basenu do kraula na grzbiecie; - zabawa w spławianie; - jw. w leżenie na wodzie na plecach z deską.
1	- zabawa w berka czarodzieja; - pływanie samymi NN z deską na grzbiecie; - zabawa w spławianie; - nauka pracy NN w leżeniu na brzuch przy brzegu basenu do kraula na piersiach; - nauka wydechu do wody trzymając się brzegu basenu; - praca NN w leżeniu trzymając się brzegu basenu; - łowienie krążków.
1	- zabawa w berka; - pływanie samymi NN z deską na grzbiecie; - wyścigi z holowaniem kolegi leżącym na plecach

	praca NN; - praca NN w leżeniu na brzuch trzymając się brzegu basenu, - praca NN w leżeniu na brzuch trzymając deskę; - poślizgi z chwytem niskim; - skoki z siadu na brzegu pływalni trzymając deskę do płytkiego basenu.
1	- naprzemianstronne ruchy nóg z deską (na grzbiecie, na piersiach); - naprzemianstronne ruchy nóg w poślizgu na grzbiecie, na piersiach; - pływanie samymi nogami bez deski na piersiach; - poślizgi z chwytem wysokim; - wyławianie różnych przedmiotów z dna; - skoki z przysiadu.
1	- stanie na brzegu, jedna kończyna w górze, druga przy biodrach, naprzemianstronne krążenia ramion w tył, tzw. wiatrak; - stanie w wodzie naprzemianstronne krążenia kończyn górnych w tył z wyrzucaniem przed siebie wody, następnie to samo w marszu tyłem; - leżenie na plecach, ćwiczący podtrzymuje stopy, naprzemianstronne ruchy kończyn górnych (w staniu i w ruchu współćwiczącego); - leżenie na plecach, stopy oparte na linie, rytmiczne, naprzemianstronne ruchy rąk; - naprzemianstronne ruch NN z deską na grzbiecie i na piersiach; - skoki z półprzysiadu na brzegu pływalni;
1	- swobodne, naprzemianstronne ruchy kończyn dolnych z deską trzymaną prostymi rękami nad kolanami; - wykonywanie cyklu ruchowego raz jednym, raz drugim ramieniem, tzw. przekładanka; - swobodne, naprzemianstronne ruchy kończyn dolnych z deską trzymaną prostymi rękami z tyłu za głową; - wykonywanie cyklu ruchowego raz jednym, raz drugim ramieniem, tzw. przekładanka, ruchy kończyn górnych do kraula na grzbiecie, kończyny dolne z deską pływacką między kolanami, - poślizg ciała na grzbiecie z odbicia od ściany, nogi wyprostowane i złączone, stopy zgięte podeszwowo; - swobodne, naprzemienne ruchy kończyn górnych; - naprzemianstronne ruchy kończyn dolnych z deską pływacką trzymaną, z tyłu pod głową, z tyłu na wyprostowanych ramionach;
1	- skoki do wody;
1	- pływanie na grzbiecie za pomocą pracy nóg z rozdzielnymi ruchami ramion, tzn. jedna ręka za głową, druga przy biodrze – po 3 m zmiana położenia kończyn;

	- pływanie na grzbiecie w rytmie walczyka- ruch jedną ręką, trzy ruchy nóg; ruch drugą ręką, trzy ruchy nóg z równoczesnym śledzeniem wzrokiem pracy rąk. - pływanie na grzbiecie z akcentowaniem przyspieszenia ruchu rąk w fazie pociągnięcia i odepchnięcia, ze zwróceniem uwagi na rytmiczne oddychanie; - skoki do wody;
	- na brzegu w pozycji rozkroczonej, w opadzie, przodem do ściany, naprzemianstronne, kraulowe ruchy kończyn górnych, głowa uniesiona, tułów ustalony; - w wodzie, w opadzie, głowa uniesiona, kraulowe ruchy kończyn górnych; to samo w marszu; - w wodzie, opad tułowia w przód, głowa zanurzona, kraulowe ruchy ramion z rytmicznym wdechem nad wodą i wydechem do wody; - opad tułowia w przód, ruchy kraulowe rąk w marszu, z rytmicznym wdechem i wydechem; - opad tułowia w przód, głowa zanurzona, chwyt lewą ręką za brzeg pływalni, ruchy kraulowe prawą ręką, wynurzenie głowy przez skręt- wdech, zanurzenie głowy – wydech; - jak wyżej, lecz ze zmianą kończyny wykonującą ruch kraulowy oraz strony skrętu głowy; - pływanie za pomocą kończyn dolnych, deska w chwycie niskim, głowa w wodzie – ruchy nóg w zmiennym tempie; - pływanie za pomocą kończyn dolnych z wysokim chwycem deski, głowa nad wodą; - poślizgi na piersiach po odbiciu od ściany; - opad tułowia w przód, głowa zanurzona, chwyt lewą ręką za brzeg pływalni, ruchy kraulowe prawą ręką, wynurzenie głowy przez skręt - wdech, zanurzenie głowy – wydech; - jak wyżej, lecz ze zmianą kończyny wykonującą ruch kraulowy oraz strony skrętu głowy; - leżenie przodem na wodzie, stopy ułożone na linie lub podtrzymywane przez współwiczającego; - kraulowe ruchy rąk z rytmicznym wdechem i wydechem do wody; - ułożenie ciała w wodzie na prawym boku, płetwy na stopach, prawa ręka w przodzie, lewa przy udzie – pływanie za pomocą kończyn dolnych; - pływanie za pomocą kończyn dolnych samodzielne, ręce w przodzie, głowa między ramionami, wdech nad wodą, wydech do wody, z deską; - ułożenie ciała na piersiach, jedna ręka przy udzie, druga w przedłużeniu linii tułowia- rytmiczne; - naprzemianstronne ruchy nogami, wdech wykonywany przez skręt głowy i pasa barkowego w stronę ramienia ułożonego przy udzie, wydech do wody;

	- skoki do wody;
2	- ułożenie ciała w wodzie na lewym boku, płetwy na stopach, lewa ręka w przodzie, prawa przy udzie; – pływanie za pomocą kończyn dolnych; - pływanie za pomocą kończyn dolnych, ułożenie ciała na piersiach, prawa ręka w przodzie, wydech do wody, przy wdechu obrót głowy i pasa barkowego w kierunku lewej kończyny znajdującej się przy udzie; - pływanie za pomocą kończyn dolnych, ułożenie ciała na piersiach, lewa ręka w przodzie, wydech do wody, przy wdechu obrót głowy i pasa barkowego w kierunku prawej kończyny znajdującej się przy udzie; - pływanie na grzbiecie za pomocą pracy nóg z rozdzielnymi ruchami ramion, tzn. jedna ręka za głową, druga przy biodrze – po 3 m zmiana położenia kończyn; - skoki do wody; - sprawdzian.
1	- poślizg na piersiach, deska trzymana w wyprostowanych rękach przed sobą, ruchy kraulowe nóg – pełny ruch wiosłujący lewej ręki, tzw. wdechowej, skręt głowy i wdech, wydech do wody; - poślizg na piersiach, deska trzymana w wyprostowanych rękach przed sobą, ruchy kraulowe nóg – pełny ruch wiosłujący prawej ręki, tzw.; wdechowej, skręt głowy i wdech, wydech do wody; - kraulowe ruch nóg, deska w przodzie – ruch wiosłujący jednej kończyny ze skrętem głowy i wdechem, następnie ruch wiosłujący kończyny drugiej, podczas którego głowa jest zanurzona i następuje; wydech do wody, tzw. „dokładanka”; - pływanie na grzbiecie w rytmie walczyka- ruch jedną ręką, trzy ruchy nóg; ruch drugą ręką, trzy ruchy nóg z równoczesnym śledzeniem wzrokiem pracy rąk; - łowienie krążków.
2	- kraulowe ruch nóg, „dokładanka”, z przechwytem przyboru (deski) i ruchami wiosłującymi na przemian raz lewą, raz prawą ręką z wyraźnym przetrzymywaniem na desce raz jednej raz drugiej ręki, - wdech raz z lewej raz z prawej strony, - jak wyżej, lecz wdech dobywa się na jedną stronę (wdech, co drugi ruch ramion), - jak wyżej, lecz wdech na dwie strony, co trzeci ruch ramion, - jak wyżej, lecz z wdechem na jedną stronę, co czwarty ruch ramion, - jak wyżej, lecz z wdechem na dwie strony, co piąty ruch ramion, - pływanie na grzbiecie krótkich odcinków z narastającym przyspieszeniem ruchów,

	- pokonywanie kraulem na grzbiecie różnych dystansów w zmiennym tempie. - skoki do wody
2	- kraulowe ruchy nóg, „dokładanka” bez przyboru, ręce przetrzymywane w wodzie, wdech na dwie strony, co trzeci ruch ramion, - pływanie „dokładanką” w szybkim tempie, - pływanie za pomocą kraulowych ruchów rąk, z deska trzymaną między nogami, rytmiczne wdechy, co drugi lub trzeci ruch ramion i wydechy do wody. - pływanie na grzbiecie dłuższych odcinków; - łowienie krążków; - skoki do wody.
1	- pokonywanie kraulem krótkich odcinków, wydłużony wydech; - pokonywanie kraulem, w zmiennym tempie, odcinków o różnej długości; - pływanie na grzbiecie dłuższych odcinków; - skoki do wody.

Założeniem programu jest, iż uczniowie, którzy zdołają zrealizować program w całości przyswoją, w stopniu zadawalającym, wyżej wymienione zadania. Uczniowie, którzy systematycznie i aktywnie będą uczestniczyć w zajęciach opanują program w całości i zakończą naukę pływania na etapie odpowiadającym indywidualnym możliwościom.

Ponadto uczniowie winni:

- zrozumieć powody i sens dbania o ciało, zdrowie, sprawność, jako uniwersalnych wartości;
- mieć rozbudzone zainteresowanie różnymi formami aktywności ruchowej – rekreacyjnej, sportowej, zdrowotnej;
- być wyposażeni w wiedzę i umiejętności umożliwiające im aktywne formy wypoczynku;
- wypracować takie postawy osobowościowe jak zdyscyplinowanie, samodzielność, pracowitość, oraz cechy charakteru: wytrwałość, stanowczość, zdecydowanie, odwagę, poczucie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych;
- posiadać nawyki higieniczne, przestrzegać zasad, norm społecznych i regulaminów.

Z up. Wójta
mgr Sławomir Filapek
Z-ca Wójta