I. Cele edukacyjne

1) Cele ogólne

a) Zapoznanie się z zasadami bezpieczeństwa w wodzie,

b) Wszechstronny rozwój organizmu,

c) Wpajanie prawidłowych nawyków higienicznych,

d) Oswajanie z wodą i ćwiczenia wypornościowe, nurkowanie,

e) Nauka pływania elementarnego,

f) Popularyzacja aktywnego spędzania czasu wolnego.

2) Cele szczegółowe

W zakresie umiejętności – wyposażenie ucznia w umiejętność :

a) Opanowania podstawowych czynności ruchowych w środowisku wodnym

b) Orientacji pod powierzchnią wody

c) Opanowania specyficznego oddychania w środowisku wodnym

d) Opanowania pływania elementarnego

W zakresie wiadomości – zapoznanie ucznia z :

a) Zasadami bezpieczeństwa w wodzie i nad wodą

b) Prawidłowymi nawykami higienicznymi

c) Zasadami zachowania się na pływalni

d) Zagrożeniami na kąpieliskach i sposobami ich zapobiegania

W zakresie postaw społecznych :

Wyrabianie i rozwijanie społecznych zachowań, samodzielności, odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych, współdziałania w grupie, tolerancji, niezależności, sumienności, zdyscyplinowania, systematyczności, poszanowania mienia społecznego.

II. Treści programowe.

1. **Opanowanie podstawowych czynności ruchowych w środowisku wodnym :**

- zabawy : Brodzenie, Chrzest pływaka, Nie boimy się deszczu, Skoki zajęcze, Motorówki i żaglówki, Pociąg, Natarcie, Olbrzymy i karły w kąpieli, Piłka parzy, Skaczący pstrąg.

2. **Zanurzanie twarzy, otwieranie oczu i orientacja pod powierzchnią wody :**

- zabawy : Kto potrafi schować się pod powierzchnię wody, Pociąg w tunelu, Szalone koło, Baraszkujące delfinki, Ryby w sieci, Szukaj koloru, Pompa, Poławiacze pereł, Nurkujące bobry, Liczenie palców

3. **Opanowanie specyficznego oddychania w środowisku wodnym**

- nasilonego wydechu na powierzchni i pod powierzchnią wody
- bezdechu po głębokim wdechu
- rytmicznego wdechu i wydechu
- bezdechu po pełnym wydechu
- zabawy : Rozpylacz, Fontanna wieloryba, Wyścig piłeczek ping – pongowych, Wesołe foki, Woda w czajniczku, Bańki, Pluskający łosoś

4. **Zapoznanie z wyporem wody – ćwiczenia wypornościowe**

- zabawy : Korek, Meduza, Mina głębinowa, Wieszanie koszuli, Pływak, Żołnierze maszerują

5. **Opanowanie leżenia na piersiach i grzbiecie**

- zabawy : Karuzela, Nad morzem, Kloc drewna, Kto najdłużej, Ciepła woda, Holowanie drewna, Wyścig motorówek, Przepychanie kłody, Wyścig strzałek

6. Elementarne skoki do wody

- pozycja siedząca na brzegu pływalni, skok do wody na ugięte nogi
- postawa zasadnicza na brzegu przodem do wody – zeskok do wody na nogi z przysiadu, potem z półprzysiadu
- postawa zasadnicza na brzegu przodem do wody- skok do wody z pozycji kucznej
- postawa zasadnicza na brzegu bokiem do wody – zeskok z odbicia obunóż do przysiadu
- jw. z odbicia jednonóż
- postawa zasadnicza na brzegu basenu przodem do wody – skok na nogi z odbicia jednonóż
- skoki na nogi wykonywane z wyższej wysokości
- zabawy : Skoki przez przeszkody, Wodowanie statku, Klaskanie, Skok z salutowaniem, Skoki do celu, Skoki – kto dalej, Skoki – kto wyżej, Bomba

7. Opanowanie poślizgów na piersiach i grzbiecie

- zabawy : Holowanie drewna, Przepychanie kłody, Wystrzelenie torpedy
- ćwiczenia z użyciem przyboru, tj. deski: z odbicia z dna basenu, z odbicia jednonóż od ściany basenu,
- poślizgi na piersiach tzw. „ strzałki” z ułożeniem ramion przed sobą i głową trzymaną w wodzie
- poślizgi na grzbiecie – z ułożeniem ramion przy biodrach lub w przedłużeniu linii tułowia za głową
- ćwiczenia z doskonaleniem poślizgów na piersiach i grzbiecie stosując przepływanie dystansów a także w formie współzawodnictwa (Kto dalej, Kto pierwszy przepłynie na drugą stronę)

8. Opanowanie ruchów kończyn dolnych w pozycji na piersiach i grzbiecie

- ćwiczenia na lądzie
- ćwiczenia przy brzegu
- ćwiczenia ze współćwiczącym
- ćwiczenia z przyborem
- samodzielne wykonanie ćwiczenia

9. Opanowanie pływania elementarnego

- zabawy : Zabawa fok, Kto szybciej dobiegnie?, Kto szybciej, Fontanna, Morskie fale, Motyle, Nurkujące delfiny, Wiatrak, Węgorz, Zrób to samo, Piesek, Śruba kraulem
- nauka pływania elementarnego na grzbiecie (tzw. „pływanie prymitywne")
- nauka pływania elementarnego na grzbiecie (tzw. „żabka szkolna")
- nauka pływania elementarnego na piersiach (tzw. „pływanie pieskiem")

III. Procedury osiągania celów

W trakcie realizacji programu należy pamiętać o specyfice celów nauki pływania. Sukces edukacyjny, pełna realizacja założonych celów to zdobycie przez ucznia umiejętności pływania, czyli przygotowanie go do bezpiecznego uczestnictwa na dużych akwenach wodnych podczas spędzania czasu wolnego.

Opanowanie techniki pływania przez ucznia możemy osiągnąć dzięki stopniowemu zdobywaniu przez niego podstawowych umiejętność pływackich, rozpoczynając od poznania środowiska wodnego, poprzez opanowanie umiejętności przebywania i swobodnego poruszania się w wodzie, aż po elementarne czynności pływackie zdobyte w pierwszym etapie nauki to podstawa opanowania dalszych umiejętności jakimi są techniki pływania sportowego, realizowane w drugim etapie nauczania. Ostatnie wskazanie to stosowanie różnorodności metod, form i środków aby ułatwić zdobywanie umiejętności i czynić zajęcia atrakcyjnymi.

IV. Przewidywane osiągnięcia

1. Uczeń opanuje w stopniu dobrym pływanie elementarne,
2. Zna zasady i umie bezpiecznie korzystać z pływalni i akwenów wodnych,

3. Ma wpojone prawidłowe nawyki higieniczne,

4. Zna sposoby aktywnego spędzania czasu wolnego w środowisku wodnym,

5. Ma świadomość korzyści zdrowotnych jakie daje pływanie,

6. Wie, że należy przeprowadzić rozgrzewkę przed wejściem do wody.

7. Lepiej poznaje swój organizm,

8. Wszechstronnie rozwinie swój organizm i podniesie ogólną sprawność fizyczną,

9. Skoryguje swoją postawę ciała,

10. Potrafi współorganizować zabawy w wodzie.

11. Wyrobi i rozwinie społeczne zachowania.

12. Potrafi pomóc słabszym uczniom.

13. Jest świadom swoich umiejętności.

V. Kontrola wyników nauczania

Sprawdzian umiejętności pływackich zawiera :

- Elementy orientacji podwodnej

- Pływackiego oddychania

- Swobodnego ułożenia ciała na wodzie na piersiach i na grzbiecie tzw. „meduza”

- Skoków do wody

- Elementarnych czynności lokomocyjnych w wodzie,

VI. Ocena umiejętności pływackich ucznia w formie testu.

TEST 1. Umiejętności pływackich wg. R. Bartkowiaka.

1. Poślizg na piersiach.
2. Poślizg na grzbiecie.
3. Skok na nogi z wysokości 1m.
4. Wyciągnięcie przedmiotu z dna (głębokość 1.60 m)
5. Wślizg z siadu na głowę.
6. Przepłynięcie 25m w sposób dowolny.

TEST 2. Próba R. Karpińskiego.

1. Skok do wody głębokiej na nogi, wynurzenie się z pozycji pionowej na powierzchnię, ułożenie się na plecach i przepłynięcie 25 m przy pomocy ramion i nóg na grzbiecie.
2. Przepłynięcie 10– 25 m kraulem na piersiach.

TEST 3. Autorski

1. Skok na głowę do wody głębokiej
2. Przepłynięcie odcinków 50m dwoma stylami , grzbietem, kraulem na piersiach.