Załącznik nr 1

**Program nauki pływania**

**TREŚCI PROGRAMOWE**

Etap pierwszy – ćwiczenia oswajające z wodą oraz nauka podstawowych ruchów napędowych w środowisku wodnym (20 lekcji)

do wykorzystania przy realizacji zajęć w ramach zadania ABC pływania

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Faza pierwsza (lekcje 1-5 )** | | **Faza druga (lekcje 6-10)** | | **Faza trzecia (lekcje 11-15)** | | **Faza czwarta (lekcje 16-20)** | |
| 1. | Opanowanie podstawowych czynności w wodzie | 6. | Wykonywanie leżenia na piersiach i grzbiecie | 11 | Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na grzbiecie | 16 | Opanowanie pracy kończyn górnych do kraula na grzbiecie |
| 2. | Zanurzanie głowy do wody. | 7. | Wykonywanie leżenia na piersiach i grzbiecie | 12 | Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na grzbiecie | 17 | panowanie pracy kończyn górnych do kraula na grzbiecie |
| 3. | Otwieranie oczu pod wodą. | 8. | Wykonywanie prostych skoków | 13 | Elementy nurkowania w głąb. | 18 | Elementy nurkowania w dal i w głąb |
| 4. | Opanowanie wydechu do wody. | 9. | Opanowanie poślizgów na piersiach | 14 | Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na piersiach z poprawnym wydechem | 19 | Wykonywanie skoków do wody głębokiej |
| 5 | Ćwiczenia wypornościowe | 10 | Opanowanie poślizgów na piersiach | 15 | Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na piersiach z poprawnym wydechem | 20 | Gry i zabawy z wykorzystaniem poznanych elementów w formie festynu lub zawodów. |
|  | | | | | | | |
| **Sprawdzian I na stopień**  **RYBKA** | | **Sprawdzian II na stopień**  **FOKA** | | **Sprawdzian III na stopień**  **NUREK** | | **Sprawdzian IV na stopień DELFINEK** | |
| 1. | Wdech-bezdech- wydech  w każdej fazie zaznaczenie – łączone 3-5 powtórzeń | 1. | Wykonanie poślizgu na piersiach i grzbiecie z zaznaczoną fazą szybowania – 5 sekund | 1. | Przepłynięcie odcinka 25 m samymi NN do kraula na grzbiecie i kraula na piersiach z wykorzystaniem sprzętu wypornościowego (deska, makaron) | 1. | Przepłynięcie dystansu 25 m kraulem na grzbiecie bez przyborów i przyrządów wypornościowych. |
| 2. | Wykonanie tzw. „meduzy” na piersiach i grzbiecie – 10 sekund | 2. | Skok do wody  Wypłynięcie z asekuracją ułożenie ciała na plecach | 2. | Nurkowanie w głąb z wyłowieniem zabawki z dna pływalni do około 100-120 cm (można wykorzystywać żerdź pływacką) | 2. | Skok do wody głębokiej,  wypłynięcie obrócenie się na plecy i dopłyniecie do wyznaczonego miejsca, wyłowienie zabawki z dna pływalni. |

*Źródło – opracowanie Katarzyna Kucia-Czyszczoń, Alicja Stachura*