**Ogólnopolski Program Nauczania pływania w klasach I-III ( program zrealizowany na zlecenie Polskiego Związku Pływackiego przy wsparciu Ministerstwa Sportu i Turystyki)**

**WSTĘP**

Nauczanie pływania służy nie tylko celom sportowym, ale także użytkowym, rekreacyjnym, zdrowotnym, higienicznymi i leczniczym. Nauczanie pływania podporządkowane jest ogólnym zadaniom wychowania fizycznego. Oparte jest na zasadach dydaktycznych opiekuńczych oraz działaniu funkcji fizjologicznych w kształtowaniu umiejętności ruchowych. Powszechnie uważa się pływanie za jeden z najzdrowszych sportów. Ruch w wodzie, połączony z pokonywaniem znacznego jej oporu, harmonijnie kształtuje postawę ciała.

Pływanie ma również ogromne działanie korekcyjne. Przyczynia się w szczególności do usuwania nadmiernych krzywizn kręgosłupa, lepszego wysklepiania klatki piersiowej, zwiększenia jej ruchomości oraz powiększenia pojemności płuc. Pozioma pozycja ciała w wodzie w czasie pływania w dużym stopniu ułatwia pracę serca. Ponadto ciśnienie wody działa masująco na naczynia krwionośne i tym samym usprawnia krążenie krwi, powodując obfitszy jej dopływ do serca. Lepszy krwioobieg przyczynia się z kolei do wydatniejszego zaspokojenia zapotrzebowania organizmu w tlen. Duże potrzeby tlenowe w wodzie spowodowane są przyśpieszeniem przemiany materii w czasie pływania. A więc pływanie jest doskonałym środkiem likwidującym niedotlenienie i to w warunkach jak najbardziej sprzyjających, gdyż powietrze nad wodą jest wolne od kurzu i innych zanieczyszczeń. Woda jest również najlepszym środkiem hartowania termicznego.

Przygotowany plan zajęć ma za zadanie zaspokoić określone zainteresowania sportowe uczniów, nauczyć dzieci bezpiecznego korzystania z akwenów wodnych, zapewnić rozrywkę i aktywny wypoczynek po nauce szkolnej, zaspokajać ich potrzeby ruchowe oraz korygować, poprawiać i zapobiegać powstawaniu wad postawy. Zajęcia na basenie mają na celu oswojenie dzieci ze środowiskiem wodnym, przezwyciężenie lęku, jak również zdobycie podstawowych umiejętności w pływaniu. Ma na celu przygotowanie uczniów do właściwej nauki pływania. Jest to również wychodzenie naprzeciw zgłaszanym przez rodziców potrzebom kontynuowania organizacji zajęć nauki pływania.

**SZCZEGÓŁY DOTYCZĄCE ORGANIZACJI ZAJĘĆ**

**CZAS TRWANIA**

90 minut- raz w tygodniu

**MIEJSCE ZAJĘĆ**

basen kryty Aqarium w Rawie Maz.

**CELE ZAJĘĆ**

**1. Cele ogólne**

Zapoznanie się z zasadami bezpieczeństwa w wodzie zarówno własnego jak i innych.

Wszechstronny, harmonijny rozwój organizmu.

Uświadomienie dbania o własne zdrowie oraz pobudzenie aktywności w środowisku wodnym.

Wpajanie prawidłowych nawyków higienicznych.

Nauka pływania elementarnego.

Popularyzacja aktywnego spędzania czasu wolnego.

Przeciwdziałanie wadom postawy

**2. Cele szczegółowe**

**W zakresie umiejętności – wyposażenie ucznia w umiejętność :**

Oswajanie z wodą i ćwiczenia wypornościowe, nurkowanie.

Opanowania podstawowych czynności ruchowych w środowisku wodnym;

Orientacji pod powierzchnią wody;

Opanowania specyficznego oddychania w środowisku wodnym;

Opanowanie właściwego reagowania na sytuacje w wodzie zagrażające zdrowiu i życiu

Opanowania elementów techniki pływania.

**W zakresie wiadomości – zapoznanie ucznia z :**

Zasadami bezpieczeństwa w wodzie i nad wodą;

Z zabawami i grami z wykorzystaniem elementów pływania;

Prawidłowymi nawykami higienicznymi;

Zasadami zachowania się na pływalni;

Zagrożeniami na kąpieliskach i sposobami ich zapobiegania.

Sposobami wzywania pomocy oraz numerami alarmowymi.

**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. Przestrzegania ustalonych zasad i przepisów postępowania, panuje nad swoimi emocjami.

**FORMY I METODY ZAJĘĆ**

Zajęcia z dziećmi w tej grupie wiekowej prowadzone są głównie w formie różnorodnych zabaw i gier ruchowych, przeplatanych ćwiczeniami o charakterze zabawowymi zadaniowym, oraz w formie ścisłej, co w znacznym stopniu może przyspieszyć moment oswojenia się dzieci z wodą. **ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE**

Uczniowie klas I-III po zakończeniu pływania powinni utrzymać się na powierzchni wody z głową wynurzoną i poruszać się za pomocą elementarnych ruchów bez dodatkowych przyborów w postaci deski pływackiej lub "pływaczków". Dzieci powinny być oswojone z wodą i przygotowane do dalszej edukacji z zakresu pływania.

**PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA**

1. Uczeń opanuje elementy techniki pływania.

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.

5. Ma świadomość korzyści zdrowotnych jakie daje pływanie.

6. Lepiej poznaje swój organizm.

7. Wszechstronnie rozwinie swój organizm i podniesie ogólną sprawność fizyczną.

8. Skoryguje swoją postawę ciała.

9. Wyrobi i rozwinie społeczne zachowania.

**ZAKRES OBOWIĄZKÓW UCZNIA PODCZAS POBYTU NA BASENIE**

1. Dokładnie zaznajomić się z regulaminem korzystania z pływalni.

2. Przestrzegać zasad higieny osobistej.

3. Zachować dyscyplinę w czasie zajęć.

4. Przestrzegać zakazu samowolnego wchodzenia do wody i opuszczania jej oraz zakazu biegania po obiekcie.

5. Przestrzegać zakazu przekraczania oznaczonego w wodzie miejsca do ćwiczeń.

6. Znajomości i przestrzegania umownych sygnałów.

Przemysław Janecki