

ROZKŁAD MATERIAŁU LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY 4 SZKOŁY PODSTAWOWEJ

NAUKA PŁYWANIA

(wymiar zajęć – 10 lekcji 45min tygodniowo)

Program nauczania w klasie czwartej pływackiej, oparty jest na założeniach ogólnopolskiego programu szkolenia dla oddziałów sportowych. Opracowania tego podjął się Polski Związek Pływacki. Funkcjonuje on z powodzeniem w naszym kraju od kilku lat.

Klasa III – VI szkoły podstawowej – etap szkoleniowy ukierunkowany, okres szkolenia podstawowy i wszechstronny

Cele i zadania :

1. Wszechstronny rozwój fizyczny przez :

- stosowanie ćwiczeń ogólnorozwojowych ujętych w szkolnym programie wychowania fizycznego
- stymulowanie rozwoju fizycznego ćwiczeniami ukierunkowanymi stosownie do wieku biologicznego w ścisłym związku z wszechstronnym i podstawowym programem pływackim
- rozwój wydolności organizmu poprzez stosowanie obciążeń treningowych z zakresu intensywności tlenowych
- doskonalenie techniki pływania czterema stylami, startów, nawrotów i finiszów pływackich
- wdrażanie do edukacji prozdrowotnej poprzez kształtowanie nawyków higienicznych oraz nawyku codziennej aktywności ruchowej
- kształtowanie osobowości, cech charakteru, motywacji oraz wpajania nawyków świadomego uczestnictwa w kulturze fizycznej
- wyłonienie talentów do uprawiania pływania sportowego na poziomie sekcji, klubu, kadry oraz reprezentacji

TEMATY ZAJĘĆ, ĆWICZENIA

(1 miesiąc obejmuje 30-40 lekcji nauki pływania)

wrzesień

1. Omówienie zasad BHP, obowiązujących w trakcie zajęć na pływalni, w szatniach, pod natryskami oraz w czasie transportu autobusowego.
 - przeczytanie regulaminów pływalni w obecności ratownika
 - omówienie sposobów używania sprzętu sportowego (okularki, czepek, deski, pływak, makarony)
2. Zapoznanie z basenami wodnymi na pływalni : basen sportowy, brodzik, rekreacja i jacuzzi
3. Ćwiczenia wypornościowe – 1 lekcja
 - meduza, korek, kłoc drewna
4. Ćwiczenia wypornościowe z elementami nurkowania – 1 lekcja
 - meduza, korek, wyławianie przedmiotów z dna pływalni
5. Oddychanie w wodzie – 1,2 lekcje
 - przypomnienie poznanych sposobów wydechu do wody
6. Nauka i doskonalenie pracy nóg do kraula – 4,5 lekcji
 - pokaz prawidłowej pracy nóg na lądzie i w wodzie z deską i bez deski
 - przepływanie odcinków 25 – 100m samymi nogami do kraula na piersiach z deską
 - przepływanie odcinków 25 – 50m samymi nogami do kraula na piersiach bez deski
 - wyścigi szybkościowe samymi nogami z deską, odcinki 15-25m
 - przepływanie odcinków 25 – 100m samymi nogami do kraula na plecach z deską i bez deski

- przepływanie odcinków 25 – 100m samymi nogami do kraula na plecach z różnymi pozycjami położenia ramion
- wyścigi szybkościowe samymi nogami do kraula na plecach bez deski, odcinki 15-25m
- gry i zabawy w wodzie – 2,3 lekcje

październik

7. Doskonalenie pracy ramion do kraula na plecach (styl grzbietowy) - 3,4 lekcje
 - przypomnienie umiejętności pracy ramion w stylu grzbietowym, w różnych fazach cyklu ruchowego
 - ćwiczenia pracy ramion w fazie nawodnej
 - ćwiczenia pracy ramion w fazie podwodnej (wiosłowania)
8. Doskonalenie koordynacji pracy ramion z pracą nóg w stylu grzbietowym - 1,2 lekcje
 - ćwiczenia prawidłowej pracy ramienia pod wodą
 - dokładanki pracy ramion (wszystkie sposoby)
 - ćwiczenia właściwego położenia głowy w stylu grzbietowym
9. Doskonalenie pływania pełnym stylem grzbietowym - 3,4 lekcje
 - przepływanie odcinków 25 – 100m w pełnej koordynacji stylem grzbietowym
10. Nauka i doskonalenie startu niskiego w stylu grzbietowym - 2,3 lekcje
 - pokaz prawidłowego startu niskiego
 - doskonalenie startu niskiego - 2,3 lekcje
11. Wyścigi szybkościowe w stylu grzbietowym
 - ze startu niskiego wyścigi na odcinkach 25 – 50m
12. Przypomnienie pracy ramion w kraulu na piersiach – 3,5 lekcji
 - elementarne ruchy ramion w kraulu na piersiach pływając dokładanki z deską i bez deski
 - doskonalenie pracy ramion w kraulu na piersiach z deską i bez deski – 3,5 lekcji
13. Koordynacja pracy ramion i nóg w kraulu na piersiach – 2,3 lekcje
14. Doskonalenie wydechu do wody – 3,4 lekcje
 - ćwiczenia wydechu do wody przy ścianie pływalni
 - ćwiczenia wydechu do wody pływając samymi nogami z deską i bez deski
15. Koordynacja pracy ramion, nóg i oddychania w kraulu na piersiach – 4,6 lekcji
16. Gry i zabawy w wodzie z elementami nurkowania i wyścigów drużynowych

listopad

17. Doskonalenie koordynacji pracy nóg, ramion i oddychania w kraulu na piersiach – 4,5 lekcji
 - dokładanki pracy ramionami z deską i bez deski na odcinkach 25 – 100m
18. Przypomnienie nawrotu koziołkowego w kraulu na piersiach 2,3 lekcje
 - ćwiczenia obrotów ciała do przodu z przyborami (makarony, deseczki, pływaki) 1,2 lekcje
 - ćwiczenia obrotu ciała przy ścianie pływalni – 1,2 lekcje
 - ćwiczenia obrotu ciała i szybowania po odbiciu od ściany pływalni – 1,2 lekcje
 - ćwiczenia nawrotów do kraula na piersiach z napłynięcia, odbicia od ściany i szybowania – 2,3 lekcje
19. Nauka i doskonalenie startu wysokiego ze słupka – 5,6 lekcji
 - ćwiczenia wślizgów do wody z boku pływalni – 1,2 lekcje
 - ćwiczenia skoków do wody na głowę z boku pływalni, z siadu, klęku jedno nogi, półprzysiadu
 - ćwiczenia skoku do wody na głowę z pozycji siedzącej na słupku – 4,5 lekcji
 - ćwiczenia skoku do wody na głowę z pozycji stojącej na słupku – 3,4 lekcje
 - ćwiczenia skoku startowego do kraula na piersiach – 3,4 lekcje
 - gry i zabawy w wodzie z elementami skoków do wody – 3,4 lekcje

grudzień

20. Doskonalenie pływania pełnym stylem kraulem na piersiach – 20 lekcji
- przepływanie odcinków 25-100m pełnym stylem kraulem na piersiach z nawrotami koziółkowymi – 6,8 lekcji
 - przepływanie odcinków 50-100m pełnym stylem kraulem na piersiach ze startu wysokiego
 - wyścigi szybkościowe pełnym stylem kraulem na piersiach, odcinki 25-100m – 3,5 lekcji
21. Nauka prawidłowej pracy nóg do stylu klasycznego – 8,10 lekcji
- pokaz prawidłowej pracy nóg na lądzie i w wodzie – 1,2 lekcje
 - ćwiczenia pracy nóg w leżeniu na plecach z przyborem (deska, pływak) – 4,6 lekcji
 - ćwiczenia pracy nóg w leżeniu na plecach bez przyboru – 1,2 lekcje
 - ćwiczenia pracy nóg w leżeniu na piersiach z przyborem (makaron, deska, pływak) – 4,6 lekcji
 - ćwiczenia pracy nóg w leżeniu na piersiach bez przyboru – 2,3 lekcje
22. Nauka prawidłowej pracy ramion w stylu klasycznym – 6,8 lekcji
- pokaz techniki pracy ramion na lądzie i w wodzie – 1,2 lekcje
 - ćwiczenia pracy ramion pływając z makaronem – 1,2 lekcje
 - ćwiczenia pracy ramion pływając z deską – 2,3 lekcje
23. Nauka oddychania w stylu klasycznym – 3,4 lekcje
- ćwiczenia wydechu do wody w koordynacji z pracą nóg i ramion – 6,8 lekcji
24. Nauka prawidłowej koordynacji oddychania z pracą nóg i ramion w stylu klasycznym – 8 lekcji
- pokaz właściwej techniki pływania pełnym stylem klasycznym – 1,2 lekcje
 - przepływanie odcinków 25-100m pełnym stylem klasycznym – 2,4 lekcje

styczeń

25. Doskonalenie pływania pełnym stylem klasycznym – 20 lekcji
- przepływanie odcinków 25-100m pełnym stylem klasycznym – 6 lekcji
26. Nauka i doskonalenie nawrotu koziółkowego w stylu grzbietowym – 4,6 lekcji
- pokaz prawidłowej techniki nawrotu – 1,2 lekcje
 - ćwiczenia nawrotu z przyborami (makaron, pływak) – 3,4 lekcje
 - ćwiczenia nawrotu przy ścianie pływalni – 1,2 lekcje
 - ćwiczenia nawrotów z napłynięcia, z szybowaniem po odbiciu od ściany – 3,4 lekcje
 - ćwiczenia nawrotów przepływając odcinki 50 – 100m stylem grzbietowym – 4,6 lekcji
27. Nauka startu wysokiego w stylu klasycznym – 3,5 lekcji
- pokaz prawidłowej techniki startu do stylu klasycznego – 1,2 lekcje
 - ćwiczenia startów ze skoku ze słupka z właściwą techniką szybowania podwodnego – 4,5 lekcji
28. Nauka i doskonalenie pływania pełnym stylem klasycznym ze startu wysokiego – 4,6 lekcji
- przepływanie odcinków 50 – 100m pełnym stylem klasycznym ze startu wysokiego – 4,6 lekcji

luty

29. Doskonalenie pływania pełnym stylem grzbietowym, klasycznym i kraulem – 16-20 lekcji
- przepływanie odcinków 25 – 100m pełnym stylem grzbietowym ze startu z nawrotami – 6 lekcji
 - przepływanie odcinków 25 – 100m pełnym stylem klasycznym ze startu z nawrotami – 6 lekcji
 - przepływanie odcinków 25 – 100m pełnym stylem klasycznym ze startu z nawrotami – 6 lekcji
30. Sprawdziany techniki pływania pełnym stylem grzbietowym, klasycznym i kraulem – 6 lekcji
31. Gry i zabawy w wodzie z elementami skoków do wody i nurkowania – 4 lekcje

marzec

32. Nauka nurkowania głębokiego i na odległość – 8 lekcji
- pokaz prawidłowej techniki nurkowania głębokiego – 2 lekcje

- wyławianie przedmiotów z dna pływalni – 4 lekcje
- pokaz prawidłowej techniki nurkowania na odległość – 2 lekcje
- ćwiczenia przepływania odcinków 5 – 15m pod wodą
- 33. Nauka prawidłowej pracy nóg w stylu motylkowym – 20 lekcji
- pokaz prawidłowej techniki pracy nóg w delfinie – 1,2 lekcje
- ćwiczenia pracy nóg w stylu motylkowym na lądzie i w wodzie z deską i bez deski – 6,8 lekcji
- ćwiczenia pracy nóg na piersiach i na plecach z przyborem (deska) – 4 lekcje
- ćwiczenia pracy nóg na piersiach i na plecach bez przyboru – 4 lekcje
- ćwiczenia pracy nóg w stylu motylkowym pod wodą - 2 lekcje
- 34. Nauka prawidłowej techniki pracy ramion w stylu motylkowym – 10 lekcji
- pokaz prawidłowej techniki pracy ramion na lądzie – 1,2 lekcje
- ćwiczenia pracy ramion w formie dokładanek – 8 lekcji
- 35. Próby koordynacji pracy ramion, nóg i oddychania w stylu motylkowym – 10 lekcji
- ćwiczenia koordynacyjne z przyborem (pływak) – 4 lekcje
- ćwiczenia koordynacyjne bez przyboru – 4 lekcje
- ćwiczenia koordynacyjne z przepływaniem odcinków 25 – 100m – 2 lekcje
- gry i zabawy w wodzie w formie wyścigów drużynowych (sztafety)

kwiecień

- 36. Doskonalenie nawrotu płaskiego w stylu klasycznym – 6 lekcji
- pokaz prawidłowej techniki nawrotu – 1,2 lekcje
- ćwiczenia nawrotów przy ścianie pływalni z fazy napłynięcia z szybowaniem podwodnym 2 lekcje
- ćwiczenia nawrotów podczas przepływania odcinków 50 – 100m pełnym stylem klasycznym 2 lekcje
- 37. Nauka i doskonalenie nawrotu w stylu motylkowym – 8 lekcji
- pokaz prawidłowej techniki nawrotu w stylu motylkowym – 1,2 lekcje
- ćwiczenia techniki nawrotów przy ścianie pływalni z podwodnym szybowaniem – 2 lekcje
- ćwiczenia techniki nawrotów podczas przepływania odcinków 50m – 2 lekcje
- ćwiczenia nawrotów podczas przepływania odcinków 50 ze startu wysokiego – 2 lekcje
- 38. Doskonalenie nurkowania głębokiego i na odległość – 4 lekcje
- ćwiczenia wyławiania przedmiotów z dna pływalni 2m – 2 lekcje
- ćwiczenia nurkowania na odległość odcinki 20m – 2 lekcje
- 39. Przygotowanie uczniów do udziału w międzyszkolnych zawodach pływackich – 4 lekcje
- 40. Kwalifikacje i starty w zawodach pływackich – 4 lekcje

maj

- 41. Ocena startów w zawodach pływackich – 1 lekcja
- 42. Doskonalenie pływania pełnym stylem grzbietowym i kraulem na piersiach – 10 lekcji
- przepływanie odcinków 50-200m w pełnej koordynacji, ze startu i nawrotami
- nauka nawrotów w stylu zmiennym – 10 lekcji
- pokaz prawidłowej techniki wykonywania nawrotów w stylu zmiennym – 1,2 lekcje
- ćwiczenia nawrotów do stylu zmiennego przy ścianie pływalni – 4 lekcje
- ćwiczenia nawrotów przepływając odcinki 50 i 100m stylem zmiennym – 4 lekcje
- 43. Omówienie kolejności sposobów pływania w stylu zmiennym – 1 lekcje
- 44. Przepływanie odcinków 100m stylem zmiennym ze startu wysokiego z nawrotami – 10 lekcji
- 45. Gry i zabawy w wodzie, wyścigi sztafetowe

czerwiec

46. Doskonalenie techniki pływania wszystkimi stylami, ze startów, z nawrotami – 12 lekcji
47. Nauka prawidłowych finiszów pływackich – 1,2 lekcje
48. Pokaz prawidłowej techniki wykonywania pływackich finiszów – 2 lekcje
- ćwiczenia finiszów wszystkimi stylami na odcinkach 5 i 10m – 2 lekcje
49. Omówienia zasad wyścigów sztafetowych – 1 lekcja
50. Organizacja wyścigów sztafetowych podczas lekcji – 4 lekcje
51. Końcowy sprawdzian techniki pływania -100m stylem zmiennym - 2 lekcje
52. Udział w zawodach pływackich na terenie powiatu – 4 lekcje
52. Omówienie zasad bezpiecznego przebywania na akwenach otwartych i pływalniach podczas wakacji – 2 lekcje

opracował Jacek Nowak