

PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO W PŁYWANIU DLA ODDZIAŁÓW SPORTOWYH.
Polski Związek Pływacki

KLASA I

1. Nauczanie podstawowych czynności ruchowych w wodzie (2godz)
2. Nauczanie zanurzania głowy do wody (4godz)
3. Nauczanie prawidłowego oddychania w wodzie (4godz)
4. Nauczanie otwierania oczu pod wodą (1godz)
5. Nauczanie ćwiczeń wypornościowych (1godz)
6. Nauczanie leżenia na grzbiecie i na piersiach (2godz)
7. Nauczanie poślizgu na grzbiecie i na piersiach (2godz)
8. Doskonalenie poślizgu na grzbiecie i na piersiach (1godz)
9. Nauczanie prostego skoku do wody płytkiej (1godz)
10. Nauczanie pracy nóg do kraula na grzbiecie (2godz)
11. Nauczanie pracy nóg do kraula na piersiach (2godz)
12. Praca nóg do kraula na grzbiecie i na piersiach z różnym przyborem (4godz)
13. Nauczanie zmian pozycji ciała z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie i odwrotnie (2godz)
14. Nauczanie elementu nurkowania w głąb (2godz)
15. Nauczanie pracy ramion do kraula na grzbiecie (2godz)
16. Doskonalenie pracy ramion do kraula na grzbiecie (4godz)
17. Nauczanie elementu nurkowania w dal i doskonalenie nurkowania w głąb (1godz)
18. Wykonywanie skoków do wody głębokiej z elementami asekuracji i samoasekuracji (1godz)
19. Nauczanie wślizgu do wody. Doskonalenie pracy nóg do kraula na piersiach (2godz)
20. Gry i zabawy z wykorzystywaniem poznanych elementów technicznych w formie festynu lub zawodów (1godz)

PLAN WYNIKOWY Z PLYWANIA – lekcje 1–20

Nr lekcji	Temat/ Ścieżki edukacyjne	Umiejętności/ Motoryczność	Wiadomości	Działania wychowawcze	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
					podstawowe	ponadpodstawowe	
1.	Nauczanie podstawowych czynności ruchowych w wodzie	Umiejętność poruszania się w środowisku wodnym	Uczeń poznaje przepisy BHP na zajęciach z pływania. Regulamin pływalni. Uczeń zna zasady bezpiecznego poruszania się w wodzie	Uczeń potrafi współpracować w zespole	Uczeń zna przepisy BHP i regulamin pływalni	Uczeń zna przepisy BHP i regulamin pływalni. Uczeń potrafi prawidłowo poruszać się w wodzie	Pochwała słowna
2.	Nauczanie zanurzania głowy do wody	Doskonalenie poruszania w wodzie. Gry i zabawy z elementami zanurzania głowy	Uczeń poznaje reakcje człowieka w środowisku wodnym	Ukazywanie celowości kształtowania umiejętności ruchowych i organizacyjnych	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać zanurzenie pod wodę i dodatkowo wymienić gry i zabawy z elementem zanurzania głowy do wody	Ocena „+” za aktywny udział w zajęciach
3.	Nauczanie prawidłowego oddychania w wodzie	Doskonalenie poruszania w wodzie. Gry i zabawy z elementami zanurzania głowy i wydechu. Zabawy oddechowe z wykorzystaniem sprzętu: piłeczek ping-pongowych, obręczy, balonów itp.	Uczeń poznaje prawidłowy sposób wykonywania wdechu i wydechu do wody	Ukazywanie celowości kształtowania umiejętności ruchowych i organizacyjnych	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać zanurzenie głowy pod wodę z wykonaniem wydechu do wody	Pochwała słowna ucznia
4.	Nauczanie otwierania oczu pod wodą	Doskonalenie zanurzania głowy – ćwiczenia z partnerem. Wykorzystanie różnego typu przyborów do gier i zabaw z otwieraniem oczu pod wodą	Uczeń poznaje zasady nowych gier i zabaw w wodzie. Umiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych	Uczeń potrafi opanować lęk i emocje w wodzie	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi otworzyć oczy pod wodą i wymienić, co najmniej trzy zabawy z elementem otwierania oczu pod wodą	Pochwała słowna ucznia

PLAN WYNIKOWY Z PŁYWANIA – lekcje 1–20

Nr lekcji	Temat/ Ścieżki edukacyjne	Umiejętności/ Motoryczność	Wiadomości	Działania wychowawcze	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
					podstawowe	ponadpodstawowe	
5.	Nauczanie ćwiczeń wypornościowych	Doskonalenie wcześniej poznanych elementów: poruszania się w wodzie, wydechu do wody, otwierania oczu pod wodą. – „Korek”, – „Meduza”	Uczeń pozna zasady działania sił wyporu	Uczeń potrafi przestrzegać zasad bezpieczeństwa na zajęciach z pływania	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi poprawnie wykonać korek z przejściem do meduzy	Pochwała słowna
6.	Nauczanie leżenia na grzbiecie i na piersiach	Doskonalenie ćwiczeń wypornościowych. Ćwiczenia z partnerem, indywidualne z wykorzystaniem: desek, makaronów, łasek gimnastycznych	Uczeń poznaje sposoby utrzymania się na powierzchni wody	Uczeń wie, że negatywne zachowania będą egzekwowane	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonywać leżenie na grzbiecie i na piersiach: z partnerem, z przyborem i bez przyboru	Pochwała słowna
7.	Nauczanie poślizgu na grzbiecie i na piersiach	Ćwiczenia poślizgów z deską z odbicia od dna pływalni, z odbicia od ściany pływalni. Ćwiczenia jw. bez sprzętu	Uczeń wie, jak przyjąć prawidłową sylwetkę podczas poślizgu	Uczeń kształtuje umiejętności współpracy w zespole	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać poślizg na grzbiecie i na piersiach z odbicia od dna pływalni i przepłynąć w poślizgu 5 m	
8.	Doskonalenie poślizgu na grzbiecie i na piersiach	Ćwiczenia poślizgów z odbicia od dna pływalni, z odbicia od ściany pływalni. Gry i zabawy z elementami poślizgu	Uczeń wie, jak przyjąć prawidłową sylwetkę podczas poślizgu	Uczeń jest aktywowany do rzetelnego wykonania zadań	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać poślizg na grzbiecie i na piersiach z odbicia od dna pływalni i przepłynąć w poślizgu 5 m	

PLAN WYNIKOWY Z PLYWANIA – lekcje 1–20

Nr lekcji	Temat/Ścieżki edukacyjne	Umiejętności/Motoryczność	Wiadomości	Działania wychowawcze	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
					podstawowe	ponadpodstawowe	
9.	Nauczanie prostego skoku do wody głębokiej	Doskonalenie poślizgów z deską i bez deski. Spady z krawędzi basenu	Uczeń zna różne rodzaje skoków do wody. Uczeń zna zasady samoasekuracji	Uczeń potrafi przeżywać radości ze wspólnej zabawy	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi wykonać skok do wody płytkiej i przejść do leżenia na grzbiecie	
10.	Nauczanie pracy nóg do kraula na grzbiecie	Praca nóg z różnym sprzętem: piłki, deski, makarony. Gry i zabawy	Uczeń zna najczęściej występujące błędy przy pływaniu nogami. Sposoby ich eliminowania	Uczeń jest wyróżniany i nagradzany za samodzielne podejmowanie działań	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi płynąć prawidłowo technicznie pracą nóg do kraula na grzbiecie na odcinku 25 m	
11.	Nauczanie pracy nóg do kraula na piersiach	Praca nóg z różnym sprzętem: piłki, deski, makarony. Gry i zabawy	Uczeń zna najczęściej występujące błędy przy pływaniu nogami. Sposoby ich eliminowania	Uczeń jest wdrażany do dokonywania systematycznej świadomej refleksji nad własnym rozwojem psychofizycznym	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi płynąć prawidłowo technicznie pracą nóg do kraula na piersiach na odcinku 25 m	
12.	Praca nóg do kraula na grzbiecie i na piersiach z różnym przyborem	Gry i zabawy z elementami pracy nóg do kraula na grzbiecie i na piersiach z różnym przyborem (piłka, krótki makaron, piłka, krążek) i różnym ułożeniem ramion	Uczeń poznaje możliwości wykorzystania gier i zabaw w doskonaleniu pracy nóg do kraula na grzbiecie i na piersiach	Uczeń potrafi zrealizować własne pomysły związane z wykorzystaniem sprzętu dydaktycznego w czasie zajęć ruchowych	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo technicznie wykonać pracę nóg do kraula na grzbiecie i na piersiach na odcinku 25 m	

PLAN WYNIKOWY Z PLYWANIA – lekcje 1–20

Nr lekcji	Temat/ Ścieżki edukacyjne	Umiejętności/ Motoryczność	Wiadomości	Działania wychowawcze	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
					podstawowe	ponadpodstawowe	
13.	Nauczanie zmian pozycji ciała z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie i odwrotnie	Ćwiczenia z różnym ułożeniem sprzętu. Wyścigi ze współzawodnictwem	Uczeń poznaje sposoby utrzymania się na powierzchni wody	Uczeń ma świadomość celowego egzekwowania negatywnych zachowań	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo technicznie wykonać pracę nóg do stylów naprzemiannostronnych na odcinku 25 m	
14.	Nauczanie elementu nurkowania w głąb	Gry i zabawy z nurkowaniem i zanurzaniem głowy do wody. Wykorzystanie różnych przyborów w grach i zabawach (ob ręcze, kółeczka, makarony, laski gimnastyczne)	Uczeń zna techniki nurkowania	Uczeń potrafi współpracować w zespole, dba o bezpieczeństwo partnera	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać nurkowanie w głąb (1,2–1,5 m)	
15.	Nauczanie pracy ramion do kraula na grzbiecie	Ćwiczenia w miejscu i w ruchu w opadzie tułowia. Ćwiczenia z partnerem	Uczeń zna najczęściej występujące błędy przy pływaniu ramionami	Uczniowie potrafią dokonać wzajemnej kontroli i oceny zachowań	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo technicznie wykonać pracę ramion do kraula na grzbiecie z deską między nogami na odcinku 15 m	
16.	Doskonalenie pracy ramion do kraula na grzbiecie	Ćwiczenia nóg i ramion z małymi makaronami	Uczeń zna sposoby wykorzystania krótkiego makaronu do doskonalenia elementów techniki pływania	Uczeń potrafi opanować emocje w wodzie	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi wykonać pracę ramion do kraula na grzbiecie z deską między nogami na odcinku 25 m	

PLAN WYNIKOWY Z PLYWANIA – lekcje 1–20

Nr lekcji	Temat/ Ścieżki edukacyjne	Umiejętności/ Motoryczność	Wiadomości	Działania wychowawcze	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
					podstawowe	ponadpodstawowe	
17.	Nauczanie elementu nurkowania w dal i doskonalenie nurkowania w głąb	Zabawy z wykorzystaniem zanurzania głowy pod wodę, poślizgów, pracy nóg do kraula na piersiach.	Uczeń pozna różne techniki nurkowania w dal.	Uczeń potrafi zadbać o przyjemną i spokojną atmosferę na zajęciach.	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi wykonać prawidłowo nurkowanie w dal na odległość 5 m przy pomocy pracy nóg do kraula na piersiach.	
18.	Skok do wody głębokiej z elementami asekuracji i samoasekuracji.	Doskonalenie poślizgów na grzbiecie i na piersiach oraz pracy nóg w stylach naprzemianstronnych.	Uczeń zna sposoby asekuracji i samoasekuracji podczas wykonywania skoku do wody głębokiej.	Uczeń jest współodpowiedzialny za bezpieczeństwo podczas zajęć.	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo technicznie wykonać skok na nogi do wody głębokiej bez pomocy nauczyciela.	
19.	Nauczanie wślizgu do wody. Doskonalenie pracy nóg do kraula na piersiach.	Doskonalenie poznanych elementów: praca nóg i ramion. Ćwiczenia wślizgu do wody z pomocą z niskiego brzegu, bez pomocy. Ćwiczenia z wślizgów z różnych pozycji (siad klęczny, klęk).	Uczeń zna bezpieczne zasady wykonywania skoków do wody głębokiej.	Uczeń potrafi kontrolować negatywne własne zachowania i reakcje.	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać wślizg do wody z brzegu dosiężnego.	
20.	Gry i zabawy z wykorzystaniem poznanych elementów technicznych w formie festynu lub zawodów.	Doskonalenie poznanych elementów podczas zabaw i gier.	Uczeń zna sposoby współpracy w zespole, potrafi odnaleźć się w sytuacji porażki i zwycięstwa.	Uczeń wykorzystuje warunki do przeżywania stanów wewnętrznej zadowolenia i twórczego niezadowolenia z siebie.	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo technicznie wykonać wszystkie poznane elementy techniczne.	Dyplom za ukończenie I etapu nauczania pływania – „Czas zacząć”

Klasa II

1. Praca ramion do kraula na grzbiecie- ćwiczenia z małymi deskami (ósemki) (6godz)
2. Doskonalenie prac ramion do kraula na grzbiecie (6godz)
3. Nauczanie koordynacji w kraulu na grzbiecie (6godz)
4. Doskonalenie koordynacji w kraulu n grzbiecie (6godz)
5. Nauczanie skoku startowego do kraula na grzbiecie (2godz)
6. Doskonalenie skoku startowego do kraula na grzbiecie (3godz)
7. Doskonalenie poznanych elementów w kraulu na grzbiecie (6godz)
8. Nauczanie pracy ramion do kraula na piersiach z prawidłowym oddychaniem (2godz)
9. Doskonalenie pracy ramion do kraula na piersiach (6godz)
10. Praca ramion do kraula na piersiach z małymi deskami (ósemkami) (4godz)
11. Nauczanie koordynacji w kraulu na piersiach (2godz)
12. Doskonalenie koordynacji w kraulu na piersiach (4godz)
13. Kraul na piersiach- gry i zabawy z elementami współzawodnictwa (6godz)
14. Nauczanie skoku startowego do kraula na piersiach (2godz)
15. Nauczanie nawrotu zwykłego do kraula na grzbiecie (2godz)
16. Nauczanie nawrotu zwykłego do kraula na piersiach (2godz)

PLAN WYNIKOWY Z PŁYWANIA – lekcje 1–16

Nr lekcji	Temat/ Ścieżki edukacyjne	Umiejętności/ Motoryczność	Wiadomości	Działania wychowawcze	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
					podstawowe	ponadpodstawowe	
1.	Praca ramion do kraula na grzbiecie- ćwiczenia z małymi deskami (ósemki)	Zabawy doskonalące poznane element. Ćwiczenia pracy nóg z partnerem, indywidualnie z przyborem i bez	Uczeń poznaje zasady, regulaminy nowych zabaw i gier	Uczeń potrafi pokonać własne słabości i zmęczenie	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo pracować ramionami do kraula na grzbiecie na odcinku 25m z deską i ósemką	Pochwała słowna ucznia
2.	Doskonalenie pracy ramion do kraula na grzbiecie	Gry i zabawy z elementami pracy ramion	Uczeń zna sposoby eliminowania najczęściej występujących błędów w pływaniu ramionami kraulem na grzbiecie	Uczeń potrafi zorganizować bezpieczne miejsce do wykonywania zadań	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo technicznie wykonać pracę ramion do kraula na grzbiecie na odcinku 25m	Pochwała słowna ucznia
3.	Nauczanie koordynacji w kraulu na grzbiecie	Kształtowanie koordynacji. Ćwiczenia z deskami, makaronami	Uczeń zna sposoby koordynacji w kraulu na grzbiecie	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi przepływać kraulem na grzbiecie na odcinku 25m	
4.	Doskonalenie koordynacji w kraulu na grzbiecie	Doskonalenie pracy nóg i ramion do kraula na grzbiecie. Pływanie w zmiennym tempie krótkich odcinków	Uczeń zna sposoby eliminowania najczęściej występujących błędów w pływaniu ramionami kraulem na grzbiecie	Uczeń osiąga satysfakcję z opanowania umiejętności ruchowych	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo pływać kraulem na grzbiecie i przepływać 25m	Pochwała słowna ucznia
5.	Nauczanie skoku startowego do kraula na grzbiecie	Doskonalenie koordynacji w kraulu na grzbiecie. Pływanie z przyspieszeniami	Uczeń zna technikę skoku startowego do kraula na grzbiecie. Uczeń zna sposoby samoasekuracji podczas nagłych wypadków	Uczeń zna ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo technicznie wykonać skok startowy z wody	Pochwała słowna ucznia

PLAN WYNIKOWY Z PŁYWANIA – lekcje 1–16

Nr lekcji	Temat/ Ścieżki edukacyjne	Umiejętności/ Motoryczność	Wiadomości	Działania wychowawcze	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
					podstawowe	ponadpodstawowe	
6.	Doskonalenie skoku startowego do kraula na grzbiecie	Doskonalenie kraula na grzbiecie. Sztafety wahadłowe z wykorzystaniem skoków startowych	Uczeń zna najczęściej występujące błędy podczas wykonywania skoku startowego do wody	Uczeń potrafi ocenić zadanie współwiczącego	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać skok startowy do wody ze słupka	Pochwała słowna ucznia
7.	Nauczanie nawrotu zwykłego do kraula na grzbiecie	Zabawy i gry z elementami: pościgów, pracy nóg i ramion oraz startu z wody. Doskonalenie koordynacji w kraulu na grzbiecie	Uczeń zna technikę i przepisy pływania dotyczące nawrotu zwykłego do kraula na grzbiecie	Uczeń potrafi bezpiecznie bawić się na zajęciach	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi wykonać nawrót zwykły do kraula na grzbiecie	Pochwała słowna ucznia
8.	Nauczanie pracy ramion do kraula na piersiach z prawidłowym oddychaniem	Doskonalenie pracy nóg. Praca z deskami i makaronami. Ćwiczenia ramion ze współpartnerem, w miejscu, w marszu, z deskami.	Uczeń zna najczęściej występujące błędy podczas pracy ramionami do kraula na piersiach	Uczeń potrafi realizować własne pomysły związane z wykorzystaniem sprzętu oraz urządzeń nietypowych w czasie zajęć ruchowych	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi wykonać pracę ramion do kraula na piersiach z deską między nogami na odcinku 10m	Pochwała słowna ucznia
9.	Doskonalenie pracy ramion do kraula na piersiach	Ćwiczenia prawidłowego wdechu i wydechu w kraulu na piersiach w połączeniu z pracą nóg	Uczeń zna zasady oddychania w wodzie. Poznaje właściwy rytm oddechowy.	Uczeń potrafi mobilizować partnera do rzetelnego wykonywania zadań	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać pracę ramion do kraula na piersiach i przepłynąć 12,5m z deską między nogami	Pochwała słowna ucznia
10.	Praca ramion do kraula na piersiach z małymi deskami (ósemkami)	Doskonalenie leżenia na piersiach, pracy nóg do kraula na piersiach. Zabawy z elementem współzawodnictwa.	Uczeń zna sposoby eliminowania najczęściej występujących błędów podczas pracy ramionami do kraula na piersiach	Uczeń potrafi dokonać samokontroli i samooceny własnej aktywności i postawy na lekcji pływania	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo technicznie wykonać pracę ramion do kraula na piersiach na odcinku 25m z deską, ósemką	Pochwała słowna ucznia

PLAN WYNIKOWY Z PŁYWANIA – lekcje 1–16

Nr lekcji	Temat/ Ścieżki edukacyjne	Umiejętności/ Motoryczność	Wiadomości	Działania wychowawcze	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
					podstawowe	ponadpodstawowe	
11.	Nauczanie koordynacji w kraulu na piersiach	Zabawy doskonalące pracę nóg, ramion do kraula na piersiach. Pływanie kraulem na grzbiecie.	Uczeń zna sposoby eliminowania najczęściej występujących błędów podczas pływania kraulem na piersiach	Uczeń potrafi okazywać radość ze wspólnej zabawy	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo pływać kraulem na piersiach i przepłynąć dodatkowy dystans 12,5m	Pochwała słowna ucznia
12.	Doskonalenie koordynacji w kraulu na piersiach	Zabawy doskonalące pracę nóg, ramion do kraula na piersiach. Pływanie kraulem na grzbiecie.	Uczeń zna najpopularniejsze sposoby koordynacji w kraulu na piersiach. Uczeń wie jak pływać efektywniej	Uczeń potrafi współpracować w zespole	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo pływać kraulem na piersiach na dystansie 25m	Pochwała słowna ucznia
13.	Kraul na piersiach- gry i zabawy z elementem współzawodnictwa	Zabawy doskonalące pracę nóg, ramion do kraula na piersiach oraz pełnym stylem. Pływanie kraulem na grzbiecie	Uczeń zna zasady współzawodnictwa. Uczeń zna sposoby samoobrony- wpływ zmęczenia na organizm	Uczeń potrafi rywalizować „fair play”	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo pływać kraulem na piersiach na dystansie 25m	Pochwała słowna ucznia
14.	Nauczanie skoku startowego do kraula na piersiach	Doskonalenie pływania kraulem na piersiach	Uczeń zna sposoby eliminowania najczęściej występujących błędów podczas skoku startowego do kraula na piersiach	Uczeń potrafi dokonać samokontroli i samooceny z własnej aktywności i postawy na lekcji pływania	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać skok startowy do kraula na piersiach	Pochwała słowna ucznia
15.	Nauczanie nawrotu zwykłego do kraula na grzbiecie	Doskonalenie kraula na grzbiecie: pracy nóg i ramion, koordynacji. Doskonalenie startu z wody.	Uczeń zna technikę wykonywania nawrotu zwykłego do kraula na grzbiecie	Uczeń kształtuje wytrwałość i cierpliwość podczas wykonywania zadań ruchowych	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać nawrót zwykły do kraula na grzbiecie	Pochwała słowna ucznia

PLAN WYNIKOWY Z PŁYWANIA – lekcje 1–16

Nr lekcji	Temat/ Ścieżki edukacyjne	Umiejętności/ Motoryczność	Wiadomości	Działania wychowawcze	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
					podstawowe	ponadpodstawowe	
16.	Nauczanie nawrotu zwykłego do kraula na piersiach	Doskonalenie skoku startowego do wody	Uczeń zna technikę wykonywania nawrotu zwykłego do kraula na piersiach	Uczeń potrafi radzić sobie w sytuacjach trudnych	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać nawrót zwykły do kraula na piersiach.	Pochwała słowna ucznia

Klasa III

1. Nauczanie pracy nóg do żabki na piersiach (6godz)
2. Praca nóg do żabki na piersiach z makaronem (4godz)
3. Doskonalenie pracy nóg do żabki na piersiach (6godz)
4. Nauczanie pracy ramion do żabki na piersiach (6godz)
5. Doskonalenie pracy ramion do żabki na piersiach (6godz)
6. Nauczanie koordynacji do żabki na piersiach (6godz)
7. Koordynacja do żabki na piersiach- ćwiczenia doskonalące (6godz)
8. Doskonalenie żabki na piersiach (6godz)
9. Nurkowanie w dal z wykorzystywaniem żabki na piersiach (2godz)
10. Nauczanie nawrotu zwykłego do żabki na piersiach (2godz)
11. Doskonalenie nawrotu do żabki na piersiach (1godz)
12. Nauczanie pływania ratowniczego: kraul i żabka ratownicza (1godz)
13. Doskonalenie pływania ratowniczego (2godz)
14. Doskonalenie techniki poznanych stylów pływackich: kraul na piersiach i grzbiecie oraz żabka na piersiach (10godz)
15. Doskonalenie skoku startowego do wody (4godz)
16. Nauczanie skoku startowego do żabki na piersiach (2godz)

PLAN WYNIKOWY Z PŁYWANIA – lekcje 1–16

Nr lekcji	Temat/ Ścieżki edukacyjne	Umiejętności/ Motoryczność	Wiadomości	Działania wychowawcze	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
					podstawowe	ponadpodstawowe	
1.	Nauczanie pracy nóg do żabki na piersiach	Ćwiczenia na lądzie, przy ścianie w wodzie. Ćwiczenia z partnerem. Ćwiczenia ze sprzętem (deska, makaron itp.) i bez sprzętu	Uczeń zna technikę pływania nogami do żabki na piersiach	Uczeń potrafi przełamywać słabość, zmęczenie, wierzyć we własne siły	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać pracę nóg do żabki na piersiach na odcinku 15m z przyborem	Pochwała słowna ucznia
2.	Praca nóg do żabki na piersiach z makaronem	Ćwiczenia w miejscu i w ruchu. Doskonalenie kraula na grzbiecie	Uczeń zna najczęściej występujące błędy w pracy nogami do żabki na piersiach	Uczeń osiąga satysfakcję i przyjemność z własnej sprawności	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać pracę nóg do żabki na piersiach na odcinku 15m	Pochwała słowna
3.	Doskonalenie pracy nóg do żabki na piersiach	Wykorzystanie ćwiczeń koordynacyjnych i różnych przyborów	Uczeń zna sposoby eliminowania błędów w pracy nogami do żabki na piersiach	Uczeń sam kontroluje wykonanie zadania	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać pracę nóg do żabki na piersiach na odcinku 25m z deską	Pochwała słowna ucznia
4.	Nauczanie pracy ramion do żabki na piersiach	Ćwiczenia w miejscu, w marszu ze współpartnerem oraz ze sprzętem	Uczeń zna technikę pływania ramionami do żabki na piersiach. Uczeń zna sposoby samoasekuracji- wyzębienie organizmu	Uczeń świadomie uczestniczy w procesie uczenia- nuczania pływania	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać pracę ramion do żabki na piersiach na odcinku 15m	Pochwała słowna

PLAN WYNIKOWY Z PŁYWANIA – lekcje 1–20

Nr lekcji	Temat/ Ścieżki edukacyjne	Umiejętności/ Motoryczność	Wiadomości	Działania wychowawcze	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
					podstawowe	ponadpodstawowe	
5.	Doskonalenie pracy ramion do żabki na piersiach	Ćwiczenia z małymi makaronami, z deskami, ósemkami, z pracą nóg do kraula na piersiach	Uczeń zna najczęściej występujące błędy podczas pracy ramionami w żabce na piersiach	Uświadamianie zmian zachodzących w organizmie pod wpływem zwiększonej aktywności ruchowej- pływanie	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać pracę ramion do żabki na odcinku 25m	Pochwała słowna
6.	Nauczanie koordynacji do żabki na piersiach	Dokładanki, ćwiczenia koordynacyjne. Doskonalenie pracy ramion i nóg do żabki na piersiach	Uczeń zna technikę pływania żabką na piersiach oraz sposoby samoasekuracji – co należy wykonać w nagłych przypadkach- zachłyśnięcie się wodą	Uczeń potrafi realizować zadania pod kątem postawionego celu	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo przepłynąć żabką na piersiach na odcinku 15m	Pochwała słowna
7.	Koordynacja do żabki na piersiach- ćwiczenia doskonalące	Wykorzystanie piłki i makaronu do doskonalenia żabki na piersiach	Uczeń zna najczęściej występujące błędy podczas pływania żabką na piersiach	Uczeń docenia znaczenie celowości kształtowania precyzji wykonywania ruchu	Uczeń potrafi przepłynąć kraulem na grzbiecie 15-25m	Uczeń potrafi prawidłowo technicznie przepłynąć żabką na piersiach na odcinku 25m	Pochwała słowna
8.	Doskonalenie żabki na piersiach	Pływanie z rozdzielną pracą ramion I nóg. Dokładanki do stylu żabki na piersiach. Ćwiczenia koordynacyjne.	Uczeń zna sposoby eliminowania błędów w żabce na piersiach	Uczeń osiąga satysfakcję z opanowania umiejętności ruchowych	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo technicznie przepłynąć żabką na piersiach na odcinku 25m	Pochwała słowna

PLAN WYNIKOWY Z PŁYWANIA – lekcje 1–20

Nr lekcji	Temat/ Ścieżki edukacyjne	Umiejętności/ Motoryczność	Wiadomości	Działania wychowawcze	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
					podstawowe	ponadpodstawowe	
9.	Nurkowanie w dal z wykorzystaniem żabki na piersiach	Gry i zabawy z elementami nurkowania w dal I w głęb	Uczeń zna możliwości wykorzystania różnych technik do nurkowania w dal	Uczeń realizuje zadania pod kątem postawowego celu	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo technicznie nurkować w dal z wykorzystaniem żabki na piersiach na odcinku 5m	Pochwała słowna
10.	Nauczanie nawrotu zwykłego do żabki na piersiach	Doskonalenie techniki żabki na piersiach. Wyciągi i zabawy z elementami żabki na piersiach	Uczeń zna technikę wykonania nawrotu do żabki na piersiach	Uczeń ma świadomość współodpowiedzialności za poprawną realizację zadania	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi prawidłowo technicznie wykonać nawrót do żabki na piersiach z przejściem do pływania żabką na piersiach	Pochwała słowna
11.	Doskonalenie nawrotu do żabki na piersiach	Elementy nurkowania w dal i w głęb z wykorzystaniem żabki na piersiach	Uczeń zna możliwości wykorzystania żabki na piersiach do nurkowania w dal oraz sposoby samoasekuracji- co wykonujemy w nagłych przypadkach- skurcz mięśni	Uczeń potrafi wyeksponować swoje umiejętności	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi nurkować w dal z wykorzystaniem żabki na piersiach na odcinku minimum 6m	Pochwała słowna
12	Nauczanie pływania ratowniczego; kraul I żabka ratownicza	Pływanie kraulem, żabką ratowniczą. Pływanie na grzbiecie i boku. Gry i zabawy z wykorzystaniem pływania ratowniczego	Uczeń zna sposoby pływania ratowniczego	Uczeń potrafi dostrzec korzyści wynikające z umiejętności pływania	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi poprawnie technicznie pływać sposobami ratowniczymi (kraul i żabka ratownicza) na odcinku 25m	Pochwała słowna

PLAN WYNIKOWY Z PŁYWANIA – lekcje 1–20

Nr lekcji	Temat/ Ścieżki edukacyjne	Umiejętności/ Motoryczność	Wiadomości	Działania wychowawcze	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
					podstawowe	ponadpodstawowe	
13.	Doskonalenie pływania ratowniczego	Wykorzystanie do zabaw bojki SP, koła ratowniczego,	Uczeń zna podstawowy sprzęt ratowniczy i jego zastosowanie. Uczeń zna zasady wzywania pomocy, telefony alarmowe	Uczeń potrafi dostrzec znaczenie posiadanych umiejętności w zakresie samoratownictwa	Uczeń potrafi pływać sposobami ratowniczymi: kraul i żabka ratownicza na odcinku 25m	Uczeń potrafi wykorzystać sprzęt ratowniczy	Pochwała słowna
14.	Doskonalenie techniki poznanych stylów pływackich: kraul na piersiach i grzbiecie oraz żabka na piersiach	Doskonalenie skoku z wody. Doskonalenie pracy nóg i ramion do poznanych stylów pływackich.	Uczeń zna sposoby koordynacji w poznanych stylach pływackich (kraul na grzbiecie i na piersiach oraz żabka na piersiach)	Uczeń kształtuje umiejętność walki ze zmęczeniem	Uczeń potrafi pływać kraulem na grzbiecie na odcinku 15m	Uczeń potrafi poprawnie technicznie pływać trzema stylami: kraulem na grzbiecie i na piersiach oraz żabką na piersiach na odcinku 25m	Pochwała słowna
15.	Doskonalenie skoku startowego do wody	Doskonalenie kraula i na piersiach. Pływanie z przyspieszeniami	Uczeń zna przepisy PZP dotyczące skoków w kraulu na piersiach	Uczeń potrafi wyeksponować swoje umiejętności	Uczeń potrafi przepłynąć kraulem na piersiach na odcinku 15-25m	Uczeń potrafi poprawnie technicznie pływać kraulem na piersiach na odcinku 50m ze skokiem do wody	Pochwała słowna
16	Nauczanie skoku startowego do żabki na piersiach	Doskonalenie stylu klasycznego: praca nóg, ramion, koordynacja	Uczeń zna technikę wykonania skoku startowego do stylu klasycznego	Uczeń potrafi korygować własne błędy	Uczeń uczestniczy w zajęciach	Uczeń potrafi wykonać skok startowy do stylu klasycznego I przejść do pływania stylem klasycznym	Pochwała słowna