

## **PODSTAWA PROGRAMOWA SZKOŁY PŁYWANIA NEPTUN SPORT**

I Poziom – Oswajanie z wodą (3 – 4 lata)

II Poziom – Pływanie elementarne (4 – 6 lat)

III Poziom – Kraul na plecach (od 6 roku życia)

IV Poziom – Kraul na piersiach (od 7 roku życia)

V Poziom – Żabka (od 8 roku życia)

VI Poziom – Delfin (od 9 roku życia)

I Poziom – Oswajanie z wodą (dzieci 3 – 4 lata)

**OSWAJANIE Z WODĄ z udziałem rodziców (około 17 zajęć) – nauka zanurzania z wykonaniem wydechu pod wodą, nauka unoszenia się na plecach na powierzchni wody, nauka samodzielnego pływania różnymi sposobami na plecach i na brzuchu, nauka skoku do wody z pozycji stojącej. Przygotowanie do zajęć bez asysty rodziców.**

**Zdobyte umiejętności:**

- kontrolowanie oddechu w wodzie
- skoki z krawędzi basenu na nogi
- leżenie na plecach na powierzchni wody
- pływanie różnymi sposobami na plecach i na brzuchu
- **samodzielne dopłynięcie do brzegu po skoku do wody**

II Poziom – Pływanie elementarne (dzieci 4 – 6 lat)

**PŁYWANIE ELEMENTARNE (około 17 zajęć) – nauka pływania elementarnego na plecach i piersiach, nauka pływania pod wodą.**

**Zdobyte umiejętności:**

- pokonywanie przeszkód pod wodą i wyjmowanie przedmiotów z głębokości około 90 cm
- pływanie elementarne na plecach i na brzuchu z pomocą przyborów pływackich
- samodzielnie pływanie strzałką na brzuchu na krótkich odcinkach
- **samodzielne pływanie elementarne na plecach po skoku do wody**

III Poziom – Kraul na plecach (od 6 roku życia)

**KRAUL NA PLECACH (około 17 zajęć) – nauka pływania kraulem na plecach, nauka skoku do wody na głowę z klęku, nauka pływania „dokładanką” do kraula na piersiach**

**Zdobyte umiejętności:**

- wślizg do wody na głowę z krawędzi basenu
- wyjęcie przedmiotu z głębokości około 120 cm – 140 cm
- pływanie dokładanką do kraula na odcinku 25 m
- **pływanie kraulem na plecach na odcinku 25 m**

#### IV Poziom – Kraul na piersiach (od 7 roku życia)

**KRAUL NA PIERSIACH (około 17 zajęć) – nauka pływania kraulem na piersiach, doskonalenie pływania kraulem na plecach, nauka skoku do wody na głowę z pozycji stojącej, nauka pływania pod wodą przy pomocy „żabkowej” pracy rąk, nauka pływania z ABC nurkowania**

##### **Zdobyte umiejętności**

- skok do wody na głowę z krawędzi basenu
- wyjęcie przedmiotu z głębokości 180 cm po skoku na nogi ze słupka startowego
- **pływanie kraulem na piersiach na odcinku 25 m**
- **pływanie kraulem na plecach na odcinku 50 m**
- pływanie pod wodą przy kraulowej pracy nóg i żabkowej pracy rąk
- pływanie w ABC nurkowania na odcinku 50 m

#### V Poziom – Żabka (od 8 roku życia)

**ŻABKA (około 34 zajęć) - Nauka i doskonalenie pływania żabką, doskonalenie pływania kraulem na plecach i na piersiach, nauka skoku startowego, nauka nawrotów techniką wahadłową, nauka pływania pod wodą żabką, nurkowanie ze sprzętem powietrznym z instruktorem nurkowania.**

##### **Zdobyte umiejętności:**

- Skok do wody na głowę ze słupka startowego
- Start do kraula na plecach
- Pływanie kraulem na plecach na odcinku 100 m
- Pływanie kraulem na piersiach na odcinku 100 m
- **Pływanie żabką na odcinku 100 m**
- Wykonywanie nawrotów techniką wahadłową
- Pływanie żabką pod wodą na odcinku 15 m
- Przepłynięcie 25 m ze sprzętem powietrznym z instruktorem nurkowania

#### VI Poziom – Delfin (od 9 roku życia)

**DELFIN (około 35 zajęć) - Nauka i doskonalenie pływania delfinem, nauka nawrotów techniką obrotową, doskonalenie pływania żabką, kraulem na plecach i kraulem na piersiach, nauka elementów ratownictwa, nurkowanie ze sprzętem powietrznym z instruktorem nurkowania.**

##### **Zdobyte umiejętności:**

- **Pływanie delfinem na odcinku 25 m**
- Pływanie stylem zmiennym na odcinku 100m
- Wykonywanie nawrotów techniką obrotową
- Pływanie żabką pod wodą na odcinku 20 m
- Holowanie tonącego wszystkimi technikami
- Uwalnianie się od chwytów
- Przepłynięcie 50 m ze sprzętem powietrznym z instruktorem nurkowania