|  |
| --- |
| PATVIRTINTA |
| Klaipėdos miesto savivaldybės administracijos |
| direktoriaus 2018 m. birželio 8 d. |
| įsakymu Nr. AD1-1449 |

**KLAIPĖDOS MIESTO BENDROJO UGDYMO MOKYKLŲ ANTRŲJŲ KLASIŲ MOKINIŲ MOKYMO PLAUKTI PROGRAMA**

1. Klaipėdos miesto bendrojo ugdymo mokyklų antrųjų klasių mokinių mokymo plaukti programai (toliau – Programa) įgyvendinti skiriamos 32 akademinės valandos per metus (1 savaitinė pamoka).

2. Programos įgyvendinimo tikslai: 1) mokyti(is) saugaus elgesio vandenyje ir prie vandens, adaptuotis vandens aplinkoje ir mokyti(is) judėjimo vandenyje įgūdžių bei juos tobulinti; 2) formuoti pratybų baseine higienos įgūdžius (teorinės pamokos ir diskusija).

3. Šiam tikslui pasiekti numatyti 2 uždaviniai:

|  |  |
| --- | --- |
| 3.1. uždavinys: išmokti saugiai elgtis baseine ir atviruose vandens telkiniuose | |
| Mokinių gebėjimai | Mokinių žinios ir supratimas |
| Geba laikytis saugus elgesio taisyklių prie vandens ir vandenyje | Žino saugaus elgesio taisykles baseine ir atviruose vandens telkiniuose.  Žino apie vandens teikiamus malonumus ir galimus pavojus. Žino skendimų priežastis. |
| Geba laikytis higienos įgūdžių baseine | Žino higienos reikalavimus lankant baseiną, reikalingų socialinių įgūdžių – prausimosi prieš pratybas ir po jų – svarbą, aprangos maudantis ir plaukiojant baseine specifiškumą, asmeninių daiktų (kostiumėlių, glaudžių, maudymosi kepuraitės, akinukų, rankšluosčio, muilo, kempinės, baseino šlepečių) saugos tvarką |
| 3.2. uždavinys: skatinti mokinius įveikti vandens baimę ir išmokti judėti vandenyje, savarankiškai veikti judant vandenyje | |
| Mokinių gebėjimai | Mokinių žinios ir supratimas |
| Geba įvertinti judėjimo vandenyje ypatumus, judėti pirmyn ir atgal, šonu, keisdami kryptį, šuoliuoti, kai vandens gylis yra iki krūtinės | Žino ir supranta dėl didelio vandens klampumo apsunkinto judėjimo vandenyje ypatumus |
| Geba netrikdomi, be baimės nuleisti veidą į vandenį, visu kūnu pasinerti po vandeniu, stebėti aplinką po vandeniu | Žino ir supranta povandeninės aplinkos vaizdą ir potyrius pasinėrus |
| Geba sulaikyti kvėpavimą pasinėrę po vandeniu, ritmingai įkvėpti pakėlę galvą virš vandens ir išpūsti orą po vandeniu. Geba sulaikyti kvėpavimą po vandeniu bent 5 sekundes | Žino ir supranta kvėpavimo judant vandenyje specifiškumą. Supranta kvėpavimo sulaikymo pasinėrus būtinumą ir ritmingo kvėpavimo judant vandenyje būdus  Žino, kaip išpūsti orą per nosį ir burną, panardinus veidą į vandenį |
| Geba plūduriuoti vandenyje horizontalioje (ant krūtinės ir ant nugaros) ir vertikalioje padėtyje. Geba atlikti pratimus „plūdė“, „žvaigždė“, „medūza“.  Geba plūduriuoti bent 10 sekundžių vertikalioje ir horizontalioje padėtyje ją keisdami | Žino, kad vandenyje žmogaus kūnas gali plūduriuoti, kūną veikia plūdrumo jėgos ir galima plūduriuoti tarsi nesvarumo būklėje be tvirtos atramos.  Žino, kaip apsisukti iš plūduriavimo ant krūtinės į plūduriavimo ant nugaros padėtį ir atvirkščiai, po to pereinant į vertikalią padėtį.  Supranta, kaip laikytis vandens paviršiuje |
| Geba slinkti vandens paviršiumi ant krūtinės ir ant nugaros, atsispirti nuo dugno ar sienelės ir slinkti vandeniu nuo baseino sienelės ar link jos. Geba slinkti vandenyje be pagalbinių priemonių bent 10 metrų. Geba slinkti po vandeniu ir pranerti bent 5 metrus sulaikę kvėpavimą | Žino ir supranta aptakios padėties vandenyje ypatumus slenkant horizontalioje padėtyje ant krūtinės ir ant nugaros, gulint šonu.  Žino taisyklingą kūno padėtį plaukiant, rankų padėtį slenkant vandenyje. Žino, kaip panerti po vandeniu |
| Geba atlikti taisyklingus judesius kojomis ir rankomis taip, kad judėtų į priekį. Geba nuplaukti be pagalbinės priemonės ar su viena pagalbine priemone bent 50 metrų | Žino, kaip atlikti kojų ir rankų judesius gulint ant krūtinės ir ant nugaros. |
| Geba įšokti į vandenį nuo baseino krašto ir panerti į 1–1,5 m gylį, paimti nuo dugno panirusius daiktus, saugiai išlipti iš vandens | Žino saugaus nušokimo į vandenį taisykles, panirimo po vandeniu nedideliame gylyje ypatumus, pranerti pro kliūtį, esančią vandenyje |
| Geba žaisti vandenyje nesiužetinius ir siužetinius, estafečių tipo žaidimus | Žino žaidimų vandenyje taisykles: „Strėlės“, „Karuselė“, „Slėpynės po vandeniu“, „Garo mašina“, „Torpedos“, „Sūpynės“.  Žino siužetinių žaidimų: „Tinklas ir žuvys“, „Raitelių lenktynės“, „Krepšinis vandenyje“, „Jūrų mūšis“, „Tinklinis ratu“; „Medžiotojai ir antys“, taisykles.  Žino estafečių tipo ir komandinių žaidimų: „Kamuolio varymas grupėje“, „Estafetės su kamuoliu“, „Jūros traukinys“, „Įveik povandeninį tunelį“, taisykles. |

4. Įgyvendinant Programą, bus siekiama šių rezultatų: mokinys gebės plūduriuoti horizontalioje ir vertikalioje padėtyje, keisti kūno padėtį (15 sek.); panerti po vandeniu ir rankomis ištraukti ant dugno gulintį daiktą iš ne mažiau kaip 1 m gylio; nuplaukti 50 m gulėdamas (-a) ant krūtinės arba nugaros.

5. Plaukimo užduotys diferencijuojamos ir individualizuojamos, parenkami tinkamo sudėtingumo pratimai, taikomas žaidimų vandenyje metodas, kad plaukimas būtų patrauklus ir džiaugsmingas.

6. Programosžinios, įgūdžiai ir gebėjimai užsiėmimų metu formuojami pagal šias saugaus elgesio vandenyje temas:

6.1. saugaus elgesio taisyklės baseine;

6.2. kaip tinkamai pasirengti plaukimo pamokoms (higiena ir asmeniniai plaukimo reikmenys);

6.3. mokėjimo plaukti svarba, teigiamas vandens ir plaukimo poveikis sveikatai;

6.4. pavojai vandenyje (maudantis; pamačius kitą skęstant; iškritus iš valties; plaukiant ant pripučiamų čiužinių; šokinėjant į vandenį nuo tiltelių);

6.5. saugus ir ekologiškas elgesys prie atvirų vandens telkinių:

6.5.1. atviri vandens telkiniai – jūra, upė, ežeras, tvenkinys (nepažįstama vieta, vandens srovės, vandens bangavimas, pelkės, žolėti vandens telkiniai);

6.5.2. paplūdimiai (vėliavų spalvų reikšmės);

6.6. pagalba ištikus nelaimei vandenyje, skęstančiųjų gelbėjimas ir gelbėtojų veikla;

6.7. plaukimas – olimpinė sporto šaka.

7. Teorinės žinios mokiniams perteikiamos pamokų metu. Teorinės pamokos gali būti paįvairinamos diskusija, konkursais, susitikimais su profesionaliais gelbėtojais ir kt.

8. Teorinių žinių formavimą vykdo pradinio ugdymo mokytojai ir treneriai.

9. Vadovaudamiesi šia Programa, treneriai pasiruošia detalesnį pamokų planą.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_