

**ANTROKŲ MOKYMO PLAUKTI PROGRAMA**

Antrų klasių kiekis Plungės rajono savivaldybėje:

|  |  |
| --- | --- |
| Kaimiškose vietovėse | 13 |
| Mieste | 5 |
| ***Viso:*** | ***18*** |

Dvi fizinio ugdymo pamokos viena po kitos *(viena pamoka – atvykimui/grįžimui; antra – plaukimui).*

**Už vaikų atvežimą į baseiną ir parvežimą į mokyklą - atsakingos mokyklos!**

**Už vaikų mokymą plaukti atsakingas Sporto ir rekreacijos centras!**

Vaikus į baseiną lydi mokytojas (-ai). Mokytojas atsakingas už vaikus:

* Prieš pamoką kol vaikai pasiekia baseino zoną (išeina persirengę ir nusiprausę po dušu iš persirengimo kambarių).
* Po pamokos palikus baseino zoną, persirengimo kambariuose ir kol paliks baseino pastatą.
* Mokytojas padeda užtikrinti tvarką baseino patalpoje vykstant mokymui plaukti.
* Mokytojas ir vaikai, kurie dėl tam tikrų priežasčių tiesiogiai nedalyvauja plaukimo pamokoje, privalo dėvėti sportinę aprangą ir avalynę („šlepetes“)!
* Mokiniai su savimi privalo turėti maudymosi kostiumą, rankšluostį, baseinui skirtą avalynę.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Pamoka | Laikas | **II** | **III** | **IV** |  | **V** |
| 1 | 8.00 – 8.45 | Ryto m-kla | Senamiestis | akad. A. Jucio | 8:15 – 9:00 | Babrungo p. |
| 2 | 9.00 – 9.45 | Ryto m-kla | Senamiestis | akad. A. Jucio | 9:15 – 12:45 |  |
| 3 | 10.00 – 10.45 | Ryto m-kla | Senamiestis | akad. A. Jucio |  |
| 4 | 11.00 – 11.45 | Ryto m-kla | Senamiestis | akad. A. Jucio |  |
| 5 | 12.00 – 12.45 | Kulių gimn. | Liepijų m-kla | Liepijų m-kla |  |
| 6 | 13.00 – 13.45 |  |  | Žem. Kalvarija gimn. | 13.00 – 13.45 | Alsėdžių g. |

***Pastaba:*** *pamokų grafikas, suderinus su mokyklomis, gali būti keičiamas*

**PASTABOS:**

* Vienu metu su klase (jei daugiau kaip 12 vaikų) dirbs 2 instruktoriai. (dvylikai vaikų - 1 instruktorius).
* Esant mažam vaikų skaičiui klasėje, galima sujungti 2 klases, neviršijant 26 aktyviai plaukimo pamokoje dalyvaujančių vaikų skaičiaus.
* Gali būti atvejų, kai vienam instruktoriui teks vienu dviem vaikais daugiau ar mažiau.
* **Pageidaujame, kad būtume punktualūs! pamokos prasidėtų ir pasibaigtų tvarkaraštyje nurodytu laiku!**
* Bet kokie vėlavimai, priverčia laukti po to einančias klases, o tai įneša nepasitenkinimo visiems.
* Pasiruošimas (praėjimas pro patikros vartelius, persirengimas, maudymasis po dušu) užims apie 15 – 20 min.

***Bet koks šių reikalavimų neatitinkantis atvejis gali ir turi būti aptariamas su plungės src administracija, pirmiausia užtikrinant vaikų saugumą, ir ieškant palankiausio sprendimo, kad vaikai būtų išmokinti plaukti!!!***

**Programos trumpas aprašymas:**

* Programos dalyviams bus sudaryta galimybė pamokų metu mokytis plaukti po 32 akademines valandas 1 kartą savaitėje.
* Užsiėmimus vykdys kvalifikuoti instruktoriai, kurie ne tik mokins plaukti, bet ir suteiks žinių apie saugų elgesį vandenyje bei prie vandens telkinių, bet ir mokins įvairių pratimų, žaidimų vandenyje.
* Plaukimo užsiėmimų metu įgytų plaukimo įgūdžių patikrinimas bus vykdomas kontroliniu testu. Bus vertinami mokinių pasiekimai ir padaryta pažanga:

1. gebėjimas plūduriuoti horizontalioje ir vertikalioje padėtyje;

2. gebėjimas keisti kūno padėtį (15 sek.);

3. gebėjimas panerti po vandeniu ir rankomis ištraukti ant dugno gulintį daiktą iš ne mažiau 1 m gylio;

4. gebėjimas įšokti į vandenį nuo baseino krašto 1854

5. gebėjimas nuplaukti 50 m gulėdamas ant krūtinės arba nugaros su viena pagalbine priemone;

6. gebėjimas nuplaukti 50 m gulėdamas ant krūtinės arba nugaros be pagalbinės priemonės.

**Parengė: Plungės SRC direktorius Alvydas Viršilas**