



**Asociacijos „LTU Aquatics“ Mokymo plaukti ir saugaus elgesio vandenyje
pamokų programa – planas**

2025 m.

Turinys

1. PLAUKIMO PAMOKŲ PASKIRTIS	3
2. PROGRAMOS TIKSLAS	4
3. PROGRAMOS UŽDAVINIAI	4
4. PROGRAMOS STRUKTŪRA	4
5. DIDAKTINĖS NUOSTATOS	5
6. UGDYMO SIEKINIAI	5
7. MOKYMO PLAUKTI IR SAUGAUS ELGESIO VANDENYJE PAMOKOSE NAUDOJAMOS PRIEMONĖS	8
8. MOKYMO PLAUKTI IR SAUGAUS ELGESIO VANDENYJE 18 PAMOKŲ PROGRAMA ..	8
9. MOKOMOSIOS MEDŽIAGOS DĖSTYMO PLANAS	10
10. VAIKŲ PLAUKIMO GEBĖJIMŲ IR SAUGAUS ELGESIO VANDENYJE IR PRIE VANDENS VERTINIMAS	11
12. MOKYMO PLAUKTI IR SAUGIAI ELGTIS VANDENYJE PAMOKŲ PROGRAMOS VYKDYMO PLANAS	15

1. PLAUKIMO PAMOKŲ PASKIRTIS

1.1. Mokymo plaukti pamoka – tai pagrindinis susistemintų ir integruotų žinių, vertybinių nuostatų, praktinių įgūdžių įgijimo ir įprasminimo būdas, kuriuo siekiama ugdyti teigiamą nuostatą dėl fizinio aktyvumo, sąmoningą požiūrį į taisyklingą ir saugų judėjimą vandenyje – plaukimą, suvokti išliekamąją gebėjimo plaukti vertę žmogaus sveikatai ir saugumui.

1.2. Mokykloje svarbu, kad mokiniai ne tik ugdytųsi judėjimo įgūdžius, bet ir patirtų judesio įvairovę, judėjimo džiaugsmą, ugdytųsi fizinę ir dvasinę ištvermę, stiprintų valią, ryžtą, savisaugą ir savikontrolę. Kiekviena judėjimo forma optimizuoja ne tik žmogaus motorikos, bet ir psichinės bei socialinės brandos vyksmą. Plaukimas – svarbi šių įgūdžių lavinimo priemonė, įtraukta į bendrojo lavinimo bendrąsias programas.

1.3. Plaukimas – puiki fizinio aktyvumo forma, viena iš populiariausių sporto šakų pasaulyje. Medikai, kūno kultūros ir sporto specialistai, visuomenės atstovai pripažįsta teigiamą plaukimo poveikį: plaukimas stiprina sveikatą, grūdina organizmą, skatina augimą ir vystymąsi, ugdo taisyklingą laikyseną, stiprina raumenis, gerina širdies, kraujagyslių, kvėpavimo, kitų organizmo sistemų funkcinę veiklą, pratina laikytis asmeninės higienos reikalavimų.

1.4. Plaukimas – gyvybiškai svarbus įgūdis. Pasaulinės sveikatos organizacijos duomenimis, skendimas – viena dažniausių mirties ar neįgalumo priežasčių pasaulyje. Nelaimingų atsitikimų vandenyje statistika Lietuvoje skaudė. Nuo 2005 iki 2014 metų kasmet vidutiniškai nuskendo 295 žmonės, iš jų 29 vaikai. Atlikta skendimo priežasčių analizė atskleidė pagrindines nelaimingų atsitikimų vandenyje priežastis: nemokėjimas plaukti (apie 40 procentų žuvusiųjų); maudymosi taisyklių nepaisymas, savo galimybių pervertinimas, nepakankama vaikų priežiūra, neatsargus elgesys ant užšalusio vandens telkinio ir kita.

1.5. Vaikai priskiriami didesnei rizikos grupei (jie smalsūs, linkę rizikuoti, dažnai nesugeba įvertinti situacijos), todėl jie turi būti mokomi plaukti ir saugiai elgtis prie vandens ir vandenyje. Darbas pagal specializuotas programas didina mokinių pasitikėjimą savimi, skiepija fizinio aktyvumo poreikį, nusiteikimą ieškoti, bandyti ir rasti fizinio ugdymosi įvairovę. Mokymas plaukti per kūno kultūros pamokas mokykloje svarbus, nes sietinas su gyvenimo kokybe ir savisauga per visą gyvenimą.

1.6. Programa siekiama, kad vaikai suprastų gebėjimo plaukti svarbą – žmogus, mokėdamas ir galėdamas įveikti nuotolį vandeniui savo įgūdžių ir fizinių savybių pagalba, be papildomų priemonių (laivas, valtis, plaustas ar kitos plūduriuojančios vandens paviršiuje medžiagos) ekstremalių situacijų metu gali išgelbėti sau, o taip pat ir kitam žmogui gyvybę.

1.7. Programos vykdymas atitinka valstybės interesus, įgyvendinant LR Vyriausybės patvirtintas programas:

1. Sveikatos tausojimo ir stiprinimo politikos gairėmis, patvirtintos Lietuvos Respublikos Seimo 2019 m. liepos 9 d. nutarimu Nr. XIII-2304 punktas 12.1 – Ugdyti vaikų ir jaunimo sąmoningumą, sudarant fiziniam aktyvumui palankias sąlygas šalies švietimo įstaigose. Organizuojant fizinio aktyvumo veiklas vaikams ir jaunimui, svarbu skatinti nevyriausybinių sporto organizacijų ir ugdymo įstaigų bendradarbiavimą.

2. Sveikatos tausojimo ir stiprinimo politikos gairių įgyvendinimo priemonių 2020–2022 metų plano punktas 2.1.5. – Vykdyti projektą „Mokėk plaukti ir saugiai elgtis vandenyje“.

3. Baltoji knyga dėl sporto punktas 2.3 – Sporto ugdomos vertybės padeda plėsti žinias, didinti motyvaciją, lavinti įgūdžius ir skatinti pasirengimą dėti asmenines pastangas.

4. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) planu „Aktyvesni žmonės sveikesniam pasauliui“ 3 punktas – Ugdyti aktyvią asmenybę.

5. Pasaulio sveikatos organizacijos planas „Gyvenk įdomiai ir saugiai“.

1.8. Programa atliepia tarptautines iniciatyvas: UNESCO Sporto, fizinio ugdymo ir fizinio aktyvumo Chartijos 2.2. punktas – „Gebėjimas plaukti yra gyvybiškai svarbus įgūdis kiekvienam asmeniui“, Tarptautinės plaukimo federacijos (FINA) programą „Plaukimas kiekvienam – plaukimas gyvenimui“, Europos plaukimo lygos (LEN) projektus: „Eik Europa saugiai plaukti“ ir Visuotina Mėlynoji kortelė „Blue Card“ – kuriuose kviečiamos nacionalinės plaukimo federacijos vykdyti švietėjišką veiklą mokymo plaukti, saugaus elgesio vandenyje temomis, organizuojant vaikų mokymo plaukti pamokas, viešus renginius populiarinant plaukimo sporto šaką.

2. PROGRAMOS TIKSLAS

Mokymo plaukti ir saugiai elgtis vandenyje pamokų tikslas – mokinti mokinius saugiai elgtis vandenyje, padėti išsiugdyti gyvybiškai svarbius ir reikalingus plaukimo įgūdžius, skatinti ugdytis atsakomybę už save ir aplinkinius, laikytis saugaus elgesio vandenyje ir prie vandens taisyklių, puoselėti olimpinės sporto vertybes, kilnų elgesį, formuoti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

3. PROGRAMOS UŽDAVINIAI

1. Išmokyti mokinius saugiai elgtis vandenyje ir prie vandens, mokyti plaukimo įgūdžių.
2. Skatinti mokinių fizinį aktyvumą, stiprinti sveikatą, gerinti jų fizinį parengtumą.
3. Atrasti plaukimo sportui gabius vaikus ir paskatinti juos lankyti plaukimo treniruotes.
4. Suteikti asmens higienos ir ekologiško elgesio prie vandens žinių.
5. Skatinti bendradarbiavimą tarp mokinių, mokytojų, tėvų, trenerių, socialinių partnerių, rėmėjų ir kitų bendruomenės narių plėtojant vaikų mokymą plaukti.

4. PROGRAMOS STRUKTŪRA

Mokymo plaukti ir saugaus elgesio vandenyje programos ugdymo turinys apima šias veiklos sritis:

1. Saugus elgesys vandenyje ir prie vandens. Pavojai. Saugų ir ekologišką elgesį prie vandens ir vandenyje populiarinantys renginiai (diskusija klasėje, popietė, konkursas, susitikimas su plaukikais olimpiečiais, profesionaliais gelbėtojais).
2. Pratybų baseine higieninių įgūdžių formavimas (diskusija klasėje).
3. Plaukimo pamokos skirtos adaptacijai prie vandens aplinkos (aklimatizacijos prie vandens pratimai, parengiamieji pratimai vandenyje, skirti susipažinti su vandens aplinka, žaidimai vandenyje).
4. Mokymo plaukti ir saugaus elgesio vandenyje pamokos skirtos pradiniam plaukimo įgūdžiams formuoti ir plaukimo būdų technikos mokymuisi (aptaki kūno padėtis vandenyje, slinkimas be judesių, kvėpavimo plaukiant įgūdžių ugdymas, kojų judesių mokymas plaukiant krauliu ir nugara, rankų judesių mokymas plaukiant krauliu, nugara, krūtine, rankų

ir kojų judesių derinimas plaukiant krauliu, nugara, krūtine), saugaus elgesio vandenyje ugdymui, skęstančiojo gelbėjimo pradinių įgūdžių mokymuisi.

5. Plaukimo ryšių su socialiniu kultūriniu gyvenimu pažinimas (apima plaukimo vaidmens mokinių socialinėje ir kultūrinėje aplinkoje (šeima, klasė, mokykla, gyvenamosios vietos bendruomenė ar bendrų interesų grupė), plaukimo naudos ir įgyjamos patirties apmąstymą, planavimą ir vertinimą).

5. DIDAKTINĖS NUOSTATOS

Programa grindžiama šiomis didaktinėmis nuostatomis:

5.1. Humaniškumas:

- rodomas dėmesys ir pagarba kiekvienam vaikui;
- ugdytinių tarpusavio santykiai kuriami remiantis tarpusavio pasitikėjimu, atsakomybe, pagarba kito nuomonei bei interesams.

5.2. Diferencijavimas:

- siekiama pažinti kiekvieno vaiko individualias fizines ir psichines savybes (gabumus, nuostatas, gebėjimus, požiūrį ir motyvus);
- ugdymo tikslai diferencijuojami ir individualizuojami, parenkamos atitinkamo sudėtingumo pratybos bei užduotys.

5.3. Aktyvumas:

- mokiniai skatinami savarankiškai veikti, ieškoti būdų pasireikšti savo technikos veiksmams ir taktiniams sumanymams;
- mokiniai išmoka įvairių judesių vandenyje per žaidimus ir mokydami plaukti, savo prigimčiai artima fizine veikla išreiškia savo individualumą, saviraišką, kūrybingumą, ugdo bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, puoselėja olimpinės sporto vertybes, tautinę savigarbą, patriotizmą, pilietiškumą.

6. UGDYMO SIEKINIAI

1. Saugaus elgesio vandenyje ir prie vandens mokymas.

Pratybų baseine higieninių įgūdžių formavimas (diskusija klasėje). Plaukimo pamokos skirtos adaptacijai prie vandens aplinkos. Per žaidimus vandenyje mokoma pagrindinių judesių plaukiant nugara ir krauliu.

Nuostata – ugdymo tikslai diferencijuojami ir individualizuojami, parenkamos atitinkamo sudėtingumo pratybos bei užduotys.

Esminis gebėjimas – saugaus elgesio vandenyje ir prie vandens taisyklių žinojimas, išmoks parengiamuosius pratimus skirtus susipažinti su vandens aplinka (sulaikyti kvėpavimą, plūduriuoti, atsimerkti, panerti po vandeniu), išmoks įvairių žaidimų vandenyje, išmoks saugių šuolių į vandenį pratimus negilame ir giliame vandenyje.

Gebėjimas	Žinios ir supratimas
1.1. Saugus elgesys vandenyje ir prie vandens.	1.1.1. Žinos saugaus elgesio taisykles plaukimo pamokoje baseine ir atvirose vandens telkiniuose. 1.1.2. Žinos vandens teikiamus malonumus ir galinčius iškilti pavojus, jeigu nesilaikoma saugaus elgesio vandenyje taisyklių. Žinos skendimų priežastis.

1.2. Higienos įgūdžiai plaukimo pamokoje baseine.	1.2.1. Žinos higienos reikalavimus lankant baseiną, mokės reikalingų socialinių įgūdžių – prausimosi prieš pratybas ir po jų būtinumo svarbą, aprangos maudantis ir plaukiojant baseine specifiškumą, asmeninių daiktų (kostiumėlių, glaudžių, maudymosi kepuraitės, akinukų, rankšluosčio, muilo, kempinės, baseino šlepečių saugojimo ir tvarkymo) saugos tvarką.
2. Adaptacijos prie vandens aplinkos ir judėjimo vandenyje formavimas ir tobulinimas. Nuostata – mokiniai skatinami įveikti vandens baimę ir mokomi judėti vandenyje, skatinami savarankiškai veikti judant vandenyje. Esminis gebėjimas – lavinti gebėjimus judėti vandenyje įveikiant vandens pasipriešinimą, pasinerti, atsimerkti vandenyje, sulaikyti kvėpavimą, plūduriuoti horizontalioje padėtyje ant krūtinės, nugaros ir vertikalioje padėtyje, slinkti vandenyje be judesių ir atliekant judesius kojomis, saugiai įšokti į vandenį nuo baseino krašto ir išlipti iš baseino; mokomi atlikti įvairius judesius žaidimo veikloje.	
Gebėjimas	Žinios ir supratimas
2.1. Gebės įvertinti judėjimo vandenyje ypatumus, gebės judėti į priekį ir atgal, šonu, keičiant kryptį ir šuoliuoti, kai vandens gylis siekia iki krūtinės.	2.1.1. Žinos ir supras dėl didelio vandens klampumo apsunkinto judėjimo vandenyje ypatumus.
2.2. Gebės netrikdomi ir be baimės nuleisti veidą į vandenį ir pasinerti po vandeniu visu kūnu. Gebės stebėti aplinką po vandeniu. 2.3. Gebės sulaikyti kvėpavimą pasinėrus po vandeniu ir ritmingai įkvėpti pakėlus galvą virš vandens ir išpūsti orą po vandeniu. Gebės sulaikyti kvėpavimą po vandeniu bent 5 sekundes.	2.2.1. Žinos ir supras povandeninės aplinkos vaizdą ir potyrius pasinėrus. 2.3.1. Žinos ir supras kvėpavimo judant vandenyje specifiškumą. Supras kvėpavimo sulaikymo pasinėrus būtinumą ir ritmingo kvėpavimo judant vandenyje būdus. 2.3.2. Žinos kaip išpūsti orą pro nosį ir burną, panardinus veidą į vandenį.
2.4. Plūduriavimas vandenyje horizontalioje padėtyje (ant krūtinės ir ant nugaros) ir vertikalioje padėtyje. Gebės atlikti pratimus „plūdė“, „žvaigždė“, „medūza“. Gebės plūduriuoti bent 10 sekundžių vertikalioje padėtyje ir horizontalioje padėtyje keičiant padėtį.	2.4.1. Žinos, kad vandenyje žmogaus kūnas gali plūduriuoti, kūną veikia plūdrumo jėgos ir galima plūduriuoti tarsi nesvarumo būklėje be tvirtos atramos. 2.4.2. Žinos kaip atlikti sukimasi iš plūduriavimo ant krūtinės į plūduriavimą ant nugaros ir atvirkščiai, po to pereinant į vertikalią padėtį. 2.4.3. Supras kaip laikytis vandens paviršiuje.
2.5. Gebės slinkti vandens paviršiumi ant krūtinės ir ant nugaros, atsispirti nuo dugno ar sienelės ir slinkti vandeniu nuo ar link baseino sienelės. Gebės slinkti vandenyje be pagalbinių priemonių bent 10 metrų. Gebės slinkti po vandeniu ir pranerti bent 6 metrus sulaikius kvėpavimą.	2.5.1. Žinos ir supras aptakios padėties vandenyje ypatumus slenkant horizontalioje padėtyje ant krūtinės ir ant nugaros, gulint šonu. 2.5.2. Žinos taisyklingą kūno padėtį plaukiant, rankų padėtį slenkant vandenyje. Žinos kaip panerti po vandeniu.
2.6. Gebės atlikti taisyklingus judesius kojomis ir rankomis taip, kad judėtų į priekį. Gebės nuplaukti be pagalbinių priemonių ar su viena pagalbine priemone bent 50 metrų.	2.6.1. Žinos kaip atlikti kojų ir rankų judesius gulint ant krūtinės ir ant nugaros.

2.7. Gebės išokti į vandenį nuo baseino krašto ir panerti į 1–1,5 metro gylį, ištraukti nuo dugno panirusius daiktus, saugiai išlipti iš vandens.	2.7.1. Žinos saugaus nušokimo į vandenį taisyklės, panėrimo po vandeniu ypatumus nedideliame gylyje, pranerti pro kliūtį esančią vandenyje.
2.8. Gebės žaisti vandenyje nesiužetinius ir siužetinius žaidimus, estafečių tipo žaidimus vandenyje.	2.8.1. Žinos žaidimų vandenyje taisyklės, tokių kaip „strėlės“, „karuselė“, „slėpynės po vandeniu“, „garo mašina“, „torpedos“, „supynės“ ir pan. 2.8.2. Žinos siužetinių žaidimų taisyklės, tokių kaip „tinklas ir žuvis“, „raitelių lenktynės“, „krepšinis vandenyje“, „jūrų mūšis“, „tinklinis ratu“, „medžiotojai ir antys“ ir pan. 2.8.3. Žinos estafečių tipo ir komandinių žaidimų taisyklės: „Kamuolio varymas grupėje“, „Estafetės su kamuoliu“, „Jūros traukinys“, „Išveik povandeninį tunelį“ ir pan.

Mokant plaukimo įgūdžių treneriai turi neužmiršti, kad mokiniai nėra vienodi fizine ir psichine branda, todėl ir progresuoti gali pagal individualų tempą ir pagal individualius sugebėjimus. Kiekvienam mokiniui treneris turėtų suteikti laiko, kad pats mokinyas pažintų ką jis vandenyje gali ar dar negali padaryti. Gal būt vieniems mokiniams atlikti pratimus ir įsisavinti įgūdžius pavyks greičiau, kitiems – prireiks keliomis pamokomis daugiau laiko.

Susipažįstant su judėjimu vandenyje linksma veikla ir aktyvūs žaidimai yra būtini mokantis. Praktika rodo, kad pradedantieji per malonią veiklą nuveikia ir išmoksta daugiau, nei bijodami vandens ar baimindamiesi atlikti vieną ar kitą pratimą. Per smagius žaidimus ir malonią veiklą, apsibratimo su vandeniu patirtis gali būti pasiekta be aiškaus suvokimo, tuomet, kai dėmesys daugiau yra sutelktas ties veikla nei ties galimomis baimėmis vandenyje.

Mokymosi plaukti pradžioje mokiniai prieš įgyjant kitus plaukimo įgūdžius turi:

- apsiprasti su vandens aplinka;
- išmokti plūduriuoti;
- gebėti laisvai judėti.

Šios įgūdžių fazės tarsi grandinė, kurioje viena grandis glaudžiai siejasi su kita. Progresavimas nuo vienos fazės prie kitos turi būti nuolat skatinamas, mokinio už pastangos ir sėkmingai atliktus pratimus pagiriamas, taip įgyjama drąsa ir pasitikėjimas savo jėgomis ir treneriu. O tai labai svarbūs veiksniai tolimesnei pamokų eigai gilesniame vandenyje.

Pradedančiųjų poreikiai:

- Pradedančiajam mokytis plaukti reikia gerų trenerių, mokytojų, kurie turi gerus mokymo plaukti įgūdžius, yra draugiški ir nuoseklūs;
- Komfortiška vandens temperatūra;
- Skaidrus ir švarus vanduo;
- Gerai žinoma aplinka (pvz. persirengimo kambariai, dušai, tualetų vieta, įėjimas ir išėjimas iš baseino, baseino gylis ir pan.);
- Aiškios ir suprantamos vidaus tvarkos taisyklės;
- Aptverta pratybų vieta;
- Draugiška ir palanki darbai plaukimo pratybų aplinka.

7. MOKYMO PLAUKTI IR SAUGAUS ELGESIO VANDENYJE PAMOKOSE NAUDOJAMOS PRIEMONĖS

Mokant vaikus plaukti yra reikalingos įvairios priemonės, kad treneris galėtų vykdyti pratybas linksmiai ir įdomiai. Kūrybingai panaudojant plaukimo priemones galima pajvairinti pratybas.

Plaukimo pratybose naudojamos šios priemonės:

- Plaukimo lentos;
- Įvairūs plūduriuojantys žaislai;
- Įvairaus dydžio kamuoliukai;
- Plaukimo diržai ir plūdurai;
- Maži kibirėliai;
- Skęstantys ir plūduriuojantys žiedai, lazdelės;
- Lankai;
- Lanksčios plūdės ir lazdos ir pan.

Treneris naudoja šias priemones pratybų metu mokymo tikslams pasiekti, kad pradedantieji per žaidimų veiklas mokytųsi atsipalaiduoti ir taptų judrūs. Mokymo plaukti treneris yra kūrybingas, turi fantazijos ir entuziazmo dirbdamas su vaikais.

8. MOKYMO PLAUKTI IR SAUGAUS ELGESIO VANDENYJE 18 PAMOKŲ PROGRAMA

I pamoka	1. Pasakojimas apie plaukimo sporto šaką ir pramogas vandenyje. 2. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis baseino patalpose ir vandenyje, asmens higiena. 3. Parengiamieji pratimai vandenyje.
III pamoka	1. Slinkimo be judesių ir atliekant kojų judesius mokymasis. 2. Plūdumo pratimų mokymasis. 3. Nuotolių plaukimas atliekant krauliu kojų judesius.
IV pamoka	1. Nuotolių plaukimas atliekant kojų judesius. 2. plūdumo pratimų tobulinimas. 3. Susipažinti su plaukimo būdo nugara kojų judesiais.
V pamoka	1. Plaukimo būdo krauliu rankų judesių mokymasis. 2. Slinkimo atliekant krauliu kojų judesius ir iškvėpimo į vandenį mokymas. 3. Šuolių į vandenį mokymas, žaidimai vandenyje.
VI pamoka	1. Plaukimo būdo krauliu kojų ir rankų judesių derinimas slinkime. 2. Plaukimo būdo nugara kojų judesių mokymasis. 3. Šuolių į vandenį mokymas. 4. Kontrolinis vaikų gebėjimų patikrinimas.
VII pamoka	1. Plaukimo būdo krauliu kojų ir rankų judesių derinimas slinkime. 2. Plaukimo būdo nugara kojų judesių mokymas be pagalbinės priemonės. 3. Šuolių į vandenį mokymasis.
VIII pamoka	1. Plaukimo būdo nugara kojų ir rankų judesių mokymas. 2. Plaukimo būdo krauliu kojų ir rankų judesių derinimas slinkime. 3. Šuolių į vandenį mokymas.

IX pamoka	1. Plaukimo būdo kraulių kojų ir rankų judesių derinimas slinkime. 2. Plaukimo būdo kraulių judesių derinimas su kvėpavimu. 3. Žaidimai vandenyje.
X pamoka	1. Plaukimo būdo kraulių judesių derinimas su kvėpavimu. 2. Plaukimo būdo nugara judesių derinimas. 3. Šuolių į vandenį tobulinimas.
XI pamoka	1. Plaukimo būdo krūtine rankų judesių mokymas. 2. Plaukimo būdo nugara judesių derinimas. 3. Skęstančiojo gelbėjimo pradinių įgūdžių mokymas.
XII pamoka	1. Plaukimo būdo kraulių judesių tobulinimas, nuotolių plaukimas. 2. Plaukimo būdo krūtine rankų judesių mokymas. 3. Plaukimo būdo nugara judesių tobulinimas, nuotolių plaukimas.
XIII pamoka	1. Plaukimo būdo nugara judesių tobulinimas, nuotolių plaukimas. 2. Plaukimo būdo krūtine rankų judesių mokymas, nuotolio plaukimas. 3. Skęstančiojo gelbėjimo pradinių įgūdžių mokymasis, plaukimas su kojine.
XIV pamoka	1. Plaukimo būdo nugara judesių tobulinimas. 2. Be sustojimo 4 x 25 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu.
XV pamoka	1. Plaukimo būdo kraulių judesių tobulinimas. 2. Plaukimo būdo krūtine rankomis, kraulių kojomis judesių tobulinimas. 3. Skęstančiojo gelbėjimo pradinių įgūdžių mokymasis, plaukimas su kojine.
XVI pamoka	1. Nuotolių plaukimas kraulių ir nugara. 2. Plaukimo būdo krūtine rankomis, kraulių kojomis judesių tobulinimas.
XVII pamoka	1. Plaukimo būdo kraulių judesių tobulinimas. 2. Plaukimo būdo krūtine rankomis, kraulių kojomis judesių tobulinimas. 3. Pradmės šuolio mokymas
XVIII pamoka	1. Nuotolių plaukimas kraulių, nugara, krūtine rankomis + kraulių kojomis. 2. Kontrolinio nuotolio plaukimas pasirinktu plaukimo būdu. 3. Rezultatų vertinimas ir aptarimas.

Teorinės paskaitos:

1. Saugaus elgesio taisyklės baseine.
2. Kaip tinkamai pasirengti plaukimo pamokoms (higiena ir asmeniniai plaukimo reikmenys).
3. Mokėjimo plaukti svarba, teigiamas vandens ir plaukimo poveikis sveikatai.
4. Pavojai vandenyje.
5. Saugus ir ekologiškas elgesys prie atvirų vandens telkinių.
6. Pagalba ištikus nelaimei vandenyje, skęstančiųjų gelbėjimas ir gelbėtojų veikla.
7. Plaukimas – olimpinė sporto šaka.

9. MOKOMOSIOS MEDŽIAGOS DĖSTYMO PLANAS

1 mokymo pakopos (1–6 mokymo plaukti pamokos) turinys

Pamokos–pratybos	1	2	3	4	5	6
Pratimai sausumoje (bendrojo lavinimo ir plaukimo judesių imitaciniai)						
Adaptacija vandens aplinkoje						
Pasinerti sulaikius kvėpavimą						
Pasinerti sulaikius kvėpavimą						
Kvėpavimo pratimų mokymas						
Plūduriavimo pratimai						
Žaidimai vandenyje						
Slinkimo pratimų mokymas (įvairi kūno ir rankų padėtis)						
Plaukimo būdu krauliu, nugara technikos mokymas						
Kontrolinis pratimų tikrinimas						

2 mokymo pakopos (7–18 mokymo plaukti pamokos) turinys

Pamokos–pratybos	7	8	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Pratimai sausumoje (bendrojo lavinimo ir plaukimo judesių imitaciniai)													
Kvėpavimo pratimų tobulinimas (pavieniai ir derinant su plaukimo judesiais)													
Slinkimo pratimai (įvairi kūno padėtis, aptaki forma)													
Kojų judesiai krauliu ir nugara													
Rankų judesiai nugara, krauliu, krūtine													
Plaukimas pilnai derinant judesius													
Skęstančiojo gelbėjimo pradinių įgūdžių mokymas													
Žaidimai vandenyje													
Šuoliukai į vandenį													
Kontrolinis pratimų tikrinimas													



10. VAIKŲ PLAUKIMO GEBĖJIMŲ IR SAUGAUS ELGESIO VANDENYJE IR PRIE VANDENS VERTINIMAS

VI ir XVIII plaukimo pamokose vykdomi kontroliniai vaikų įgūdžių vertinimai. Juose vaikai atlieka pratimus, plaukia pasirinktu plaukimo būdu 25 m nuotolį. Plaukimo treneriai stebi vaikų plaukimo techniką ir vertina jų gebėjimus.

Vaikų gebėjimai vertinami:

Ugdymo pasiekimai ir kontroliniai pratimai po 6 pamokų ciklo	1. Bendras pripratimas prie vandens aplinkos; 2. Gebėjimas sulaikyti kvėpavimą ir orientacija po vandeniu (ištraukti nuskendusį daiktą); 3. Gebėjimas plūduriuoti horizontalioje ir vertikalioje padėtyje, keisti kūno padėtį (7 sek.); 4. Kvėpavimo vandenyje įgūdžiai (5–6 įkvėpimai ir iškvėpimai į vandenį „vandens pompa“); gebėjimas slinkti ant krūtinės ir nugaros, kai skirtinga rankų padėtis; 5. Gebėjimas atlikti šuoliuką į vandenį nuo baseino krašto ant kojų (negilioje baseino dalyje).
--	--

I lygis – 5 pratimai atlikti puikiai.

II lygis – 3–4 pratimai atlikti puikiai.

III lygis – 2 pratimai atlikti puikiai.

Ugdymo pasiekimai ir kontroliniai pratimai po 18 pamokų ciklo	1. Gebėjimas plūduriuoti horizontalioje ir vertikalioje padėtyje, keisti kūno padėtį nuo nugaros ant pilvo ir atvirkščiai (15 sek.); 2. Gebėjimas panerti po vandeniu ir ištraukti ant dugno gulintį daiktą iš ne mažiau kaip 1,5 m gylį; 3. Gebėjimas judėti į priekį atliekant kojų judesius krauliu su lenta ir iškvėpiant į vandenį (25 m); 4. Gebėjimas judėti į priekį atliekant kojų judesius nugara (25 m); 5. Nuplaukti 25 m nugara arba krauliu, arba krūtine rankomis krauliu kojomis.
---	---

I lygis – 25 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu ir 9 pratimų atlikimas puikiai.

II lygis – 25 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu su pagalbinėmis priemonėmis (lenta ir pan.), 5–8 pratimų atlikimas puikiai.

III lygis – 25 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu su 2 pagalbinėmis priemonėmis (lenta + rankovės + plūduras), 3–5 pratimų atlikimas puikiai.

Pateikiamos rekomendacijos kaip tobulinti plaukimo techniką.

Saugaus elgesio taisyklių patikrinimas vykdomas naudojant klausimyną:
<https://mokausiplaukti.lt/2020/05/28/saugi-vasara-prie-vandens-misija-imanoma>

Mokinių vertinimo po 1 mokymo plaukti pamokos žurnalas

Eil. Nr.	Vardas, Pavardė	Bendras pripratimas prie vandens aplinkos	Gebėjimas sulaikyti kvėpavimą ir orientacija po vandeniu (ištraukti nuskendusį daiktą)	Gebėjimas plūduriuoti horizontalioje ir vertikaloje padėtyje, keisti kūno padėtį (7 sek.)	Kvėpavimo vandenį įgūdžiai (5–6 įkvėpimai ir iškvėpimai į vandenį „vandens pompa“)	Gebėjimas slinkti ant krūtinės ir nugaros, kai skirtinga rankų padėtis	Gebėjimas atlikti šuoliuką į vandenį nuo baseino krašto ant kojų (negilioje baseino dalyje)	Gebėjimas plūduriuoti horizontalioje ir vertikaloje padėtyje, keisti kūno padėtį (15 sek.)	Gebėjimas panerti po vandeniu ir ištraukti ant dugno gulintį daiktą iš ne mažiau kaip 1,5 m gylio	Gebėjimas judėti į priekį atliekant kojų judesius krauliu su lenta ir iškvėpant į vandenį (25 m)	Nuplaukti 25 m nugara arba krauliu, arba krūtine rankomis krauliu kojomis	Komentaras	Įvertinimas po 1 pamokos
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													

Mokinių vertinimo po 6 mokymo plaukti pamokų žurnalas

Eil. Nr.	Vardas, Pavardė	Bendras pripratimas prie vandens aplinkos	Gebėjimas sulaikyti kvėpavimą ir orientacija po vandeniu (ištraukti nuskendusį daiktą)	Gebėjimas plūduriuoti horizontalioje ir vertikaliaje padėtyje) keisti kūno padėtį (7 sek.)	Kvėpavimo vandeninyje įgūdžiai (5–6 įkvėpimai ir iškvėpimai į vandenį „vandens pompa“)	Gebėjimas slinkti ant krūtinės ir nugaros, kai skirtinga rankų padėtis	Gebėjimas atlikti šuoliuką į vandenį nuo baseino krašto ant kojų (negilioje baseino dalyje)	Įvertinimas po 6 pamokų
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								

Mokinių vertinimo po 18 mokymo plaukti pamokų žurnalas

Eil. Nr.	Vardas, Pavardė	Įvertinimas po 6 mokymo plaukti pamokų	Bendras pripratimas prie vandens aplinkos	Gebėjimas sulaikyti kvėpavimą ir orientacija po vandeniu (ištraukti nuskendusį daiktą)	Gebėjimas plūduriuoti horizontalioje ir vertikalioje padėtyje, keisti kūno padėtį (7 sek.)	Kvėpavimo vandenyje įgūdžiai (5–6 įkvėpimai ir iškvėpimai į vandenį „vandens pompa“)	Gebėjimas slinkti ant krūtinės ir nugaros, kai skirtinga rankų padėtis	Gebėjimas atlikti šuoliuką į vandenį nuo baseino krašto ant kojų (negilioje baseino dalyje)	Gebėjimas plūduriuoti horizontalioje ir vertikalioje padėtyje, keisti kūno padėtį (15 sek.)	Gebėjimas panerti po vandeniu ir ištraukti ant dugno gulintį daiktą iš ne mažiau kaip 1,5 m gylio	Gebėjimas judėti į priekį atliekant kojų judesius krauliu su lenta ir išskvepant į vandenį (25 m)	Nuplaukti 25 m nugara arba krauliu, arba krūtine rankomis krauliu kojomis	Įvertinimas po 18 pamokų
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													

12. MOKYMO PLAUKTI IR SAUGIAI ELGTIS VANDENYJE PAMOKŲ PROGRAMOS VYKDYMO PLANAS

Veikla	Rugpjūtis	Rugsėjis	Spalis	Lapkritis	Gruodis
Pamokų vykdymo organizavimas, dalyvių priėmimas, tvarkaraščių, sutarčių sudarymas					
Kvalifikacijos tobulinimo seminaras plaukimo treneriams					
Mokymo plaukti ir saugiai elgtis vandenyje pamokų vykdymas					
Mokymo plaukti ir saugiai elgtis vandenyje vizitavimas					
Mokymo plaukti ir saugiai elgtis vandenyje kontroliniai mokinių vertinimai					
Mokymo plaukti ir saugiai elgtis vandenyje pamokų ataskaitos					
Informacinis straipsnis/pranešimas spaudai apie programos vykdymą (2 vnt.)		Mokymo plaukti pamokų pradžia			Mokymo plaukti pamokų pabaiga
Vaizdo klipų sukūrimas ir platinimas (4 vnt.)	Ruošiamės mokymo plaukti pamokoms		Mokymo plaukti pamokos šalyje	Plaukikai olimpiečiai mokymo plaukti pamokose	Vaikų pasiekimai mokymo plaukti pamokose