

**MOKYMO PLAUKTI PROGRAMA ANYKŠČIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
MOKYKLŲ 2 IR 4 KLASIŲ MOKINIAMS**

Užsiėmimas	Užsiėmimo turinys	Klasė
1	Pasakojimas apie plaukimo sporto šaką ir pramogas vandenyje. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis baseino patalpose ir vandenyje, asmens higiena. Parengiamieji pratimai vandenyje.	2 kl.
2	Mokymasis pasinerti į vandenį, atsimerkimas, daiktų traukimas iš dugno. Mokymas tiesiai gulėti vandenyje ir slinkti juo. Susipažinti su plaukimo būdo krauliu kojų judesiais.	
3	Slinkimo be judesių ir atliekant kojų judesius mokymasis. Plūdumo pratimų mokymasis. Nuotolių plaukimas atliekant krauliu kojų judesius.	
4	Nuotolių plaukimas atliekant kojų judesius. Plūdumo pratimų tobulinimas. Susipažinti su plaukimo būdo nugara kojų judesiais.	
5	Plaukimo būdo krauliu rankų judesių mokymasis. Slinkimo atliekant krauliu kojų judesius ir iškvėpimo į vandenį mokymas. Šuolių į vandenį mokymas, žaidimai vandenyje.	
6	Plaukimo būdo krauliu kojų ir rankų judesių derinimas slinkime. Plaukimo būda nugara kojų judesių mokymasis. Šuolių į vandenį mokymas. Kontrolinis vaikų gebėjimų patikrinimas.	
7	Plaukimo būdo krauliu kojų ir rankų judesių derinimas slinkime. Plaukimo būdo nugara kojų judesių mokymas be pagalbinės priemonės. Šuolių į vandenį mokymasis.	
8	Plaukimo būdo nugara kojų ir rankų judesių mokymas . Plaukimo būdo krauliu kojų ir rankų judesių derinimas slinkime. Šuolių į vandenį mokymas.	
9	Plaukimo būdo krauliu kojų ir rankų judesių derinimas slinkime. Plaukimo būdo krauliu judesių derinimas su kvėpavimu. Žaidimai vandenyje.	
10	Plaukimo būdo krauliu judesių derinimas su kvėpavimu. Plaukimo būdo nugara judesių derinimas. Šuolių į vandenį tobulinimas.	

11	Plaukimo būdo nugara judesių derinimas. Skęstančiojo gelbėjimo pradinių įgūdžių mokymas.	
12	Plaukimo būdo krauliu judesių tobulinimas, nuotolių plaukimas. Plaukimo būdo nugara judesių tobulinimas, nuotolių plaukimas.	
13	Plaukimo būdo nugara judesių tobulinimas, nuotolių plaukimas. Skęstančiojo gelbėjimo pradinių įgūdžių mokymasis, plaukimas su kojineėmis.	
14	Plaukimo būdo nugara judesių tobulinimas. Be sustojimo 4 x 25 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu.	
15	Nuotolių plaukimas krauliu ir nugara. Plaukimo krauliu kojomis judesių tobulinimas.	
16	Nuotolių plaukimas krauliu, nugara. Kontrolinio nuotolio plaukimas pasirinktu plaukimo būdu. Rezultatų vertinimas ir aptarimas. Pažymėjimų įteikimas.	

Užsiėmimas	Užsiėmimo turinys	Klasė
1	Susipažinimas su saugaus elgesio taisyklėmis baseino patalpose ir vandenyje. Asmens higiena. Parengiamieji pratimai vandenyje. Plaukimas laisvuju stiliumi ir nugara.	4 kl.
2	Plaukimo būdo krūtine rankų judesių mokymas. Plaukimo būdo delfinu kojų judesių mokymas.	
3	Plaukimo būdo krauliu tobulinimas. Plaukimo būdo krūtine rankų judesių mokymas, nuotolio plaukimas. Plaukimo būdo delfinu kojų judesių mokymas, nuotolio plaukimas.	
4	Plaukimo būdo nugara tobulinimas. Plaukimo būdo krūtine rankomis ir kojomis krauliu tobulinimas. Plaukimo būdo delfinu rankų judesių mokymas.	
5	Plaukimo būdo krūtine rankų ir kojų judesių derinimas. Plaukimo būdo delfinu rankų ir kojų judesių derinimas. Kontrolinis moksleivių gebėjimų patikrinimas.	
6	Nuotolių plaukimas: laisvuju stiliumi, nugara, krūtine, delfinu. Žaidimai vandenyje.	
7	Šuoliai į vandenį nuo bokštelio ir plaukimas pasirinktu būdu. Linksmosios estafetės	
8	Kontrolinis plaukimas 25 metrus krūtine bei 25 metrus delfinu. Žaidimai vandenyje. Rezultatų vertinimas ir aptarimas. Pažymėjimų įteikimas.	