

Apstiprinu:
Ina Grīnberga

01.08.2019.

Interešu izglītības programma

“Peldētprasmju apguve”
(bērniem vecumā no 2-7 gadiem)

Programmas autors:
Ina Grīnberga

Rīga
2019

Ievads:

Peldēšana ir svarīga un noderīga prasme cilvēkiem, kuri vēlas uzlabot savu fizisko ķermeni un garīgo labsajūtu.

Peldēšana ir ieteicama kā viens no ārstēšanās līdzekļiem dažādu saslimšanu un traumu gadījumos, kā arī ļoti svarīga stājas uzlabošanai.

Dažāda vecuma cilvēkiem ir svarīgi apgūt peldēšanas prasmes gan fiziskās labsajūtas uzlabošanai, gan lai justos droši un prastu precīzi rīkoties peldoties tādās dabas ūdenstilpnēs kā jūra, upe un ezers.

Peldētprasmi visvieglāk apgūt tieši bērnībā, kad peldēšanas kustību iemaņas cilvēks apgūst ātrāk un precīzāk.

Programmas mērķis:

Programmas procesa rezultātā, veicināt katra nodarbību apmeklētāja veselīgu dzīvesveidu, norādīšanos, peldētprasmju apguvi atbilstoši vecumam. Piesaistīt bērnus regulārām sporta nodarbībām un aktīvam dzīvesveidam.

Mērķauditorija:

1. Mazajā peldētāpmācības baseinā:
 - 1.1. 2-4 gadus veci bērni (kopā ar vecāku) - plānotais bērnu skaits nodarbībā – līdz 10 bērniem kopā ar vecāku;

Programmas uzdevumi:

1. Peldētprasmju apguve;
2. Iepazīstināt bērnu ar ūdens īpašībām;
3. Rast drošības sajūtu atrodoties ūdenī;
4. Ar rotaļu palīdzību radīt bērniem interesi par peldēšanu;
5. Apmācīt bērnus ar vecāku palīdzību pirmajiem peldētprasmju pamatiem;
6. Informēt bērnus un vecākus par drošības noteikumiem un uzvedību ūdenī, kā arī šo noteikumu neievērošanas sekām;
7. Attīstīt vispārējo fizisko sagatavotību un uzlabot stāju;
8. Stiprināt emocionālo saikni starp bērnu un vecāku.

Īstenošanas gaita:

1. Programma paredzēta uz vienu gadu no septembra līdz maijam (ieskaitot);
2. Vienas nodarbības ilgums:
 - 2.1. 2-4 gadu veciem bērniem – 30 minūtes
3. Nodarbību biežums:
 - 3.1. Mazajā peldētāpmācības baseinā – vienu reizi nedēļā;
 - 3.2. Ar iespēju pieteikties uz papildus nodarbībām.

Plānoto rezultātu apraksts:

Bērniem radīsies interese par peldēšanu un veselīgu dzīvesveidu, būs iegūtas pamatprasmes peldēšanā un bērni pastiprināti apgūs drošības noteikumus brīvdabas ūdenstilpņu apmeklēšanas laikā. Uzlabosies vispārējā fiziskā sagatavotība.

Vērtēšanas kārtība:

Vērtēšana notiek mutvārdos (uzslavas) – mazajā peldētāpmācības baseinā.

Izglītības programmas materiālais nodrošinājums:

Nr.p.k.	Materiālo līdzekļu nosaukums (pa veidiem)	Daudzums (gab.)
1.	Telpu aprīkojums	
1.1.	Peldētāpmācības baseins	1
2.	Materiāli, palīgmateriāli u.tml.	
2.1.	Pelddēlis	15 gb.
2.2.	Pleznas	25 kompl.
2.3.	Pludiņš	15 gb.
2.4.	Uzroči	15 kompl.
2.5.	Peldošā nūja	15 gb.
2.6.	Svilpes	5 gb.
2.7.	Gumijas bumba	10 gb.
2.8.	Grimstoši riņķi	10 gb.
2.9.	Slidkalniņš	1 gb.

Nodarbību tematiskais gada plāns:

N. p.k.	Tēmas nosaukums	Stundu skaits		
		Teorija	Prakse	Kopā
		Mazais baseins	Mazais baseins	Mazais baseins
1.	Iekšējās kārtības un drošības noteikumi un peldēšanas inventārs	2		2
2.	Vispārējā fiziskā sagatavošana		10	10
3.	Speciāla fiziskā sagatavošana		13	13
4.	Rotaļas		15	15
5.	Lēcieni		2	2
	Kopā			42

Programmas saturs:

1. **Iekšējās kārtības un drošības noteikumi un peldēšanas inventārs** – bērnu un vecāku iepazīstināšana ar baseina iekšējās kārtības un drošības noteikumiem ģērbtuvēs, duštelpās, baseinā, kā arī brīvdabas ūdenstilpņu tuvumā.
2. **Vispārējā fiziskā sagatavošana** – vingrinājumi uz krūtīm un uz muguras, kāju darbības vingrinājumi kraulā uz krūtīm un uz muguras, spēka, ātruma un izturības attīstīšana, lēkšana ūdenī.
3. **Speciālā fiziskā sagatavošana** – ūdens sajūtas vingrinājumi, elpošanas vingrinājumi, slīdējumi uz krūtīm un uz muguras, vingrinājumi “zvaigznīte” uz krūtīm un uz muguras, vingrinājumi “pludiņš” un “medūza”, niršanas attīstīšana, orientēšanās zem ūdens.
4. **Spēles un rotaļas** – ar niršanas elementiem, bumbām, peldošajām nūjām un dažādiem vingrinājumiem, kas veicina bērna interesi par peldēšanu un vispusēji attīsta. Slidkalniņš.

Mērķauditorija:

2. Mazajā peldētāpmācības baseinā:
 - 2.1. 5-7 gadus veci bērni - plānotais bērnu skaits nodarbībā – līdz 15 bērniem;

Programmas uzdevumi:

1. Peldētprasmju apguve;
2. Iepazīstināt bērnu ar ūdens īpašībām;
3. Rast drošības sajūtu atrodoties ūdenī;
4. Peldētprasmju pamatu apguve;
5. Informēt bērnus par drošības noteikumiem un uzvedību baseinā, brīvdabas ūdenstilpnēs, kā arī šo noteikumu neievērošanas sekām;
6. Attīstīt vispārējo fizisko sagatavotību un uzlabot stāju.

Īstenošanas gaita:

1. Programma paredzēta uz vienu gadu no septembra līdz maijam (ieskaitot);
2. Vienas nodarbības ilgums:
 - 2.1. 5-7 gadu veciem bērniem – 40 minūtes
3. Nodarbību biežums:
 - 3.1. Mazajā peldētāpmācības baseinā – vienu reizi nedēļā;
 - 3.2. Ar iespēju pieteikties uz papildus nodarbībām.

Plānoto rezultātu apraksts:

Bērniem radīsies interese par peldēšanu un veselīgu dzīvesveidu, būs iegūtas pirmās prasmes peldēšanā un bērni pastiprināti apgūs drošības noteikumus brīvdabas ūdenstilpņu apmeklēšanas laikā. Uzlabosies vispārējā fiziskā sagatavotība.

Vērtēšanas kārtība:

Vērtēšana notiek mutvārdos (uzslavas) – mazajā peldētāpmācības baseinā.

Izglītības programmas materiālais nodrošinājums:

Nr.p.k.	Materiālo līdzekļu nosaukums (pa veidiem)	Daudzums (gab.)
1.	Telpu aprīkojums	
1.1.	Peldētāpmācības baseins	1
2.	Materiāli, palīgmateriāli u.tml.	
2.1.	Pelddēlis	15 gb.
2.2.	Pleznas	25 kompl.
2.3.	Pludiņš	15 gb.
2.4.	Uzroči	15 kompl.
2.5.	Peldošā nūja	15 gb.
2.6.	Svilpes	5 gb.
2.7.	Gumijas bumba	10 gb.
2.8.	Grimstoši riņķi	10 gb.
2.9.	Slidkalniņš	1 gb.

Nodarbību tematiskais gada plāns:

N. p. k.	Tēmas nosaukums	Stundu skaits		
		Teorija	Prakse	Kopā
		Mazais baseins	Mazais baseins	Mazais baseins
1.	Iekšējās kārtības un drošības noteikumi un peldēšanas inventārs	2		2
2.	Vispārējā fiziskā sagatavošana		10	10
3.	Speciāla fiziskā sagatavošana		15	15
4.	Rotaļas		13	13
5.	Lēcieni		2	2
	Kopā			42

Programmas saturs:

5. **Iekšējās kārtības un drošības noteikumi un peldēšanas inventārs** – bērnu iepazīstināšana ar baseina iekšējās kārtības noteikumiem, drošības noteikumos ģērbtuvēs, duštelpās, kā arī baseinā un brīvdabas ūdenstilpņu tuvumā.
6. **Vispārējā fiziskā sagatavošana** – vingrinājumi uz krūtīm un uz muguras, kāju darbības vingrinājumi kraulā uz krūtīm un uz muguras. Peldēšana ar kājām uz krūtīm un uz muguras ar dažādu roku stāvokli. Vingrinājumi spēka attīstīšanai, ātruma un izturības attīstīšanai. Peldēšanas veidu – krauls uz krūtīm un krauls uz muguras apguve, kāju darbības delfīnā un brasā apgūšana. Lēkšana ūdenī.
7. **Speciālā fiziskā sagatavošana** – ūdens sajūtas vingrinājumi, elpošanas vingrinājumi, slīdējumi uz krūtīm un uz muguras, vingrinājumi “zvaigznīte” uz krūtīm un uz muguras, vingrinājumi “pludiņš” un “medūza”, niršanas attīstīšana, orientēšanās zem ūdens.
8. **Spēles un rotaļas** – ar niršanas elementiem, bumbām, peldošajām nūjām un dažādiem noteikumiem, kas veicina bērna interesi par peldēšanu nodarbību un vispusēji attīsta. Slidkalniņš.

Literatūras saraksts:

1. Brēmanis E. Sporta fizioloģija. Rīga: Zvaigzne, 1991.
2. Grasis N., Dzenis A. Trenera rokasgrāmata. - Rīga, Jumava, 2004;
3. Liepiņš I. "Sports un sporta treniņš" – Rīga, autora izdevums, 2004.;
4. Solovjova J. "Peldēšana" – Rīga, Latvijas Sporta federāciju padome, 2017.;
5. Švinks U. Vispārattīstošie vingrojumi sporta stundā. – LSPA: Rīga, 2004.

/Ina Grīnberga/

01.08.2019