



**1. základní škola Plzeň,
Západní 18, příspěvková organizace**

Školní vzdělávací program pro plaveckou školu

Identifikační údaje

Název ŠVP: Školní vzdělávací program pro plaveckou školu
Čj. 1ZS/0534/2025

Předkladatel: 1. základní škola Plzeň, Západní 18, příspěvková organizace
Západní 1597/18, 323 00 Plzeň
Mgr. Bc. Radek Dolenský
1zs@plzen.eu
web: zs1.plzen.eu
telefon: +420 378 028 211

Zřizovatel: Plzeň, statutární město
Funkci zřizovatele vykonává Rada města Plzně prostřednictvím
Magistrátu města Plzně a v souladu s organizačním řádem MMP

Kontakt: Úřad služeb obyvatelstvu MMP
Odbor školství, mládeže a tělovýchovy
Kopeckého sady 97/11, 306 32 Plzeň
www.plzen.eu
telefon: +420 378 031 111

Účinnost dokumentu od 1. 9. 2025.

Ruší se platnost dokumentu z 31. 8. 2010.

Plzeň 21. 3. 2025

Mgr. Bc. Radek Dolenský
ředitel školy

Plavecká škola poskytuje výuku plavání žákům základních škol v rámci předmětu, který vychází ze vzdělávací oblasti v RVP ZV Člověk a zdraví, vzdělávací obor tělesná výchova.

Plavecká škola poskytuje výuku plavání žákům základních škol na základě Dohody o zajištění plaveckého výcviku, kterou uzavírá 1. základní škola Plzeň, Západní 18, příspěvková organizace a právnická osoba vykonávající činnost základní školy, jejíž žáci se účastní výuky plavání (dále jen „kmenová škola“).

Obecné cíle výuky plavání

- a) zvyšování fyzické kondice,
- b) odstranění plavecké ngramotnosti, které vede k záchraně mnoha lidských životů,
- c) žáci se učí na základě různých situací odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných.

Konkrétní cíle, délka, formy, obsah a časový plán výuky plavání

Výuka plavání se realizuje zpravidla ve 3. a 4. ročníku, vždy jedno pololetí v každém ročníku v rozsahu nejméně dvaceti vyučovacích hodin během jednoho ročníku.

Při výuce plavání se žáci dělí na skupiny podle výkonnosti. Každou skupinu vede jeden vyučující, který zajišťuje individuální přístup k žákům ve spolupráci se zástupcem kmenové školy, který se výuky plavání účastní.

Vyučující výuky plavání pravidelně zaznamenává účast žáků do docházkového listu výcvikové skupiny.

Cíle výuky plavání ve 3. ročníku

Žák

- | | |
|-----------|---|
| TV-5-1-11 | adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti |
| TV-5-1-12 | zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti |

Adaptace na vodní prostředí

- a) žák¹ bez držení okraje bazénu přeplave nebo přeběhne šířku bazénu

Orientace ve vodě

- a) žák opakovaně vyloví předmět ze dna bazénu (na mělčině)

Základní plavecké dovednosti

- a) žák leží na břehu a potápí hlavu do vody bez výdechu a s výdechem nosem a ústy
- b) žák stojí u stěny bazénu, na pokyn učitele odrazem od stěny bazénu nalehne na hladinu do splývavé polohy, ruce jsou ve vzpažení, hlava v prodloužení těla, nohy jsou natažené
- c) žák stojí čelem ke stěně bazénu, na pokyn učitele odrazem od stěny bazénu nalehne do splývavé polohy na zádech s rukama ve vzpažení nebo připažení
- d) žák skočí z bloku nebo okraje bazénu do hloubky po nohách

Plavecké dovednosti

- a) žák uplave správnou technikou s plaveckou deskou 25 m prsové nohy s plaveckým dýcháním
- b) žák uplave správnou technikou s plaveckou deskou 25 m znakové nohy

Prvky bezpečnosti plavání

- a) žák umí šlapat vodu

¹ Je-li v textu použit termín žák, myslí se tím žák i žákyně.

Obsah vzdělávání výuky plavání pro 3. ročník

Hygiena plavání

- a) vybava žáků na plaveckou výuku, dodržování hygienických zásad v šatnách a bazénu
- b) sprchování, otužování a sušení před vstupem do bazénu a po ukončení plavecké lekce
- c) zásady bezpečnosti při plavání a v prostorách plaveckého bazénu
- d) fyzická a psychická připravenost na výuku plavání

Adaptace na vodní prostředí

- a) pomocí her a soutěží seznamování s vodou na mělčině a postupně i na hloubce
- b) zbavování strachu z vody
- c) poznání pocitu vztlačku

Základní plavecké dovednosti

- a) ponožování obličeje ze břehu bez výdechu a s výdechem
- b) orientace ve vodě spojená s potápěním – lovení předmětů z přiměřené hloubky, proplouvání obručí, přetáčení těla ve vodě (poloha na břiše a na znak) atd.
- c) plavecká poloha – splývání na břiše, na zádech, splývání se zadrženým dechem i s výdechem, splývání po odrazu od stěny
- d) skoky a pády do vody z různých poloh

Plavecké dovednosti

- a) kraulové nohy s dýcháním do vody na šířku i délku bazénu
- b) znakové nohy na šířku i délku bazénu
- c) prsové nohy s plaveckým dýcháním s plovákem a bez plováku
- d) základy plaveckého způsobu prsa

Prvky bezpečnosti plavání

- a) vznášení, šlapání vody
- b) zásady práce s plaveckou destičkou
- c) přivolání pomoci
- d) schopnost reagovat na jiného plavce, bezpečně doplavat ke břehu z jakéhokoli místa bazénu
- e) upozornění na nebezpečí ve vodě – náhlá nevolnost, křeče, přecenění sil, vlny, motorové lodi, skákání do neznámé vody

Cíle výuky plavání ve 4. ročníku

Žák

- | | |
|-----------|---|
| TV-5-1-11 | adapтуje se na vodní prostředí, dodrжуje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti |
| TV-5-1-12 | zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti |

Plavecké dovednosti

- a) žák uplave 25 m prsové nohy s plaveckým dýcháním
- b) žák uplave 50 m plaveckým způsobem prsa bez plováků či jiných plaveckých pomůcek
- c) test na šířku bazénu – žák plavající plaveckým způsobem prsa dohmátne oběma rukama a provede prsou obrátku (činnost opakuje po dobu uplávání šesti šířek bazénu)
- d) žák skočí ze startovního bloku nebo z okraje bazénu startovní skok
- e) žák opakovaně vyloví předmět v hloubce
- f) žák uplave 50 m plaveckým způsobem znak s libovolnou obrátkou

Rozvoj plavecké vytrvalosti

- a) žák uplave 200 m prsa s prsou obrátkou bez odpočinku a bez projevů vyčerpání

Prvky bezpečnosti plavání

- a) žák provede záchranný skok (v hloubce)

Obsah vzdělávání výuky plavání pro 4. ročník

Hygiena plavání

- a) vybava žáků na plaveckou výuku, dodržování hygienických zásad v šatnách a bazénu
- b) sprchování, otužování a sušení před vstupem do bazénu a po ukončení plavecké lekce
- c) zásady bezpečnosti při plavání a v prostorách plaveckého bazénu
- d) fyzická a psychická připravenost na výuku plavání

Plavecké dovednosti

- a) plavecký způsob prsa s plovákem a bez plováku
- b) plavecký způsob znak s cílem uplavat 50 m
- c) základy plaveckého způsobu kraul
- d) dohmat a obrátky závodních plaveckých způsobů (kraul, znak, prsa)
- e) skoky a pády do vody z okraje bazénu a startovního bloku
- f) startovní skok
- g) lovení předmětů z hloubky
- h) rozvoj plavecké vytrvalosti – zdokonalit plavecký způsob prsa s cílem po startovním skoku a prsové obrátce uplavat 200 m

Prvky bezpečnosti plavání

- a) záchranný skok
- b) upozornění na nebezpečí ve vodě – náhlá nevolnost, křeče, přecenění sil, vlny, motorové lodi, skok do neznámé vody
- c) nepodceňování nebezpečí při plavání

Při výuce plavání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami se cíle a obsah výuky plavání přizpůsobuje konkrétním potřebám a schopnostem žáků.

Podmínky přijímání uchazečů – zdravotní předpoklady

- a) Zákonní zástupci nezletilých žáků a zletilí žáci jsou povinni informovat školu (§ 22 zákona č. 561/2004 Sb., školský zákon). o změně zdravotní způsobilosti, zdravotních obtížích žáka nebo jiných závažných skutečnostech, které by mohly mít vliv na výuku plavání.
- b) Změny zdravotního stavu, ke kterým dojde v průběhu výuky plavání a které mohou mít vliv na zapojení žáka do výuky plavání, oznamují žáci okamžitě příslušnému pedagogickému zaměstnanci.

Doklad o ukončení vzdělávání

Doklad o ukončení vzdělávání není plaveckou školou vydáván.

Hodnocení výsledků vzdělávání žáků výuky plavání provádí kmenová škola, která vydává žákovi vysvědčení.

Za absolvování výuky plavání získá žák ve 4. ročníku „Mokré vysvědčení“, jako ocenění jeho úsilí při výuce plavání.

Popis materiálních podmínek

Plavecká výuka probíhá v bazénu o rozměrech: délka 25 m, šířka 8 m. Bazén má sestupnou hloubku 0,8 - 1,6 m. Kapacita bazénu je 30 žáků.

Žáci se převlékají v oddělených uzamykatelných šatnách se sociálním zařízením, sprchami a s vysoušeči vlasů.

Přístup do školy pro žáky se zdravotním postižením je zajištěn výtahem. Přístup do šaten, sprch a na WC je také bezbariérový.

Žáci mají k dispozici rozmanité pomůcky k nácvičování a procvičování dovedností (plavecké destičky, plováky, pásy, plavecké pontony, plavecké packy, ploutve, obruče na proplouvání, pomůcky na hru – míče, branky, koše...). Pomůcky jsou před použitím ve výuce kontrolovány, zda jsou ve způsobilém stavu pro výuku plavání.

Pomůcky jsou doplňovány podle potřeby a finančních možností školy.

Popis personálních podmínek

Plavecká výuka je zajišťována učiteli.

Popis ekonomických podmínek

Náklady na provoz plavecké školy jsou hrazeny z rozpočtu od zřizovatele.

Náklady na platy učitelů jsou hrazeny z rozpočtu kmenových škol.

Náklady na platy nepedagogických zaměstnanců jsou hrazeny z rozpočtu od zřizovatele.

Popis podmínek bezpečnosti práce a ochrany zdraví

Nejvyšší počet žáků-plavců ve skupině je 15, žáků-neplavců 10.

Pro žáky škol a tříd samostatně určených pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami se počet řídí zvláštním předpisem (§ 11 vyhlášky č. 73/2005 Sb.). V jedné skupině žáků se zdravotním postižením při výuce plavání neplavců se zdravotním postižením připadají na 1 pedagogického zaměstnance nejvýše 4 žáci. Vyžaduje-li to zdravotní stav žáka, je možné s žáky s těžkým zdravotním postižením konat výuku plavání individuálně.

Pedagogický zaměstnanec kmenové školy předloží zástupci poskytovatele na úvodní hodině výuky jmenový seznam žáků, na kterém bude písemná informace o zdravotním stavu každého žáka.

Pedagogický zaměstnanec má přehled o celém prostoru výuky a všech žácích, kteří se výuky účastní. Pedagogický zaměstnanec pravidelně provádí v průběhu výuky překontrolování počtu žáků. Totéž se provádí při jejím zakončení.

Vyučující pedagogický zaměstnanec věnuje zvláštní péči neplavcům. Jejich výcvik se provádí podle možnosti odděleně v bazénu s odpovídající hloubkou vody.

Pokud v celém průběhu výuky nemůže být zachován náležitý přehled o všech jeho žácích (účastnících), pedagogický zaměstnanec výuku plavání přeruší.

Žák je povinen dodržovat Vnitřní řád plaveckého bazénu a Řád plaveckého výcviku žáků.

Podmínky bezpečnosti práce a ochrany zdraví jsou také specifikovány v Dohodě o zajištění plaveckého výcviku, kterou uzavírá 1. základní škola Plzeň, Západní 18, příspěvková organizace a právnická osoba vykonávající činnost základní školy.

Příloha 1 - Vnitřní řád plaveckého bazénu

1. Vstup do prostorů plaveckého bazénu je povolen pouze účastníkům plaveckého výcviku, prováděného podle schváleného rozvrhu, orgánům provádějícím kontrolu, nájemcům a návštěvníkům, kteří mají zakoupenou platnou plavenu do bazénu (dále jen „návštěvník“ nebo „návštěvníci“).
2. Vstup do prostor školní budovy a bazénu je možný pouze se souhlasem zaměstnance bazénu.
3. Každý návštěvník je od vstupu do budovy povinen dodržovat následující pokyny:
 - a) Do šaten vstupují muži a ženy odděleně.
 - b) Při vstupu do šaten se návštěvník vyzuje a do dalších prostor šaten přechází již bos, obuv ukládá na určené místo v regálu.
 - c) V šatně se návštěvník převlékne a odchází do sprch, kde se důkladně (bez plavek) umyje mýdlem. Zvláštní pozornost je třeba věnovat opláchnutí mýdla.
 - d) Do prostoru bazénu vstupuje návštěvník v plavkách až na pokyn učitele nebo plavčíka nebo nájemce.
 - e) Návštěvník, který z jakýchkoliv příčin nemůže do vody, postupuje podle pokynů učitele nebo plavčíka nebo nájemce. Tento návštěvník zpravidla sedí na určené postranní lavici.
 - f) Vstup do vody je povolen pouze na přímý pokyn učitele nebo plavčíka nebo nájemce.
 - g) Po ukončení plavání odchází návštěvník, který plaval, do sprch, kde se svlékne, omyje a vyždímá plavky. Pak přechází do místnosti se sušákem a potom do šaten.
 - h) V celém prostoru plaveckého bazénu se návštěvník chová tak, aby nerušil další návštěvníky a nenarušoval provoz bazénu.
 - i) Návštěvník bazénu se řídí pokyny zaměstnanců školy.
 - j) Cenné předměty, peníze apod. si návštěvník uloží a uzamkne do skříňky v šatně. Klíč od skříňky obdrží na vrátnici bazénu.
 - k) Návštěvník, který má dlouhé vlasy, si je před vstupem do bazénu stáhne do culíku.
4. **V plaveckém bazénu je zejména zakázáno:**
 - a) jakýmkoliv způsobem poškozovat zařízení a vybavení bazénu a školy,
 - b) vstupovat do technologických prostorů,
 - c) pohybovat se v koupacím úboru mimo prostory plaveckého zařízení,
 - d) kouření,
 - e) odkládání osobních věcí mimo prostor šaten,
 - f) běhat kolem bazénu, vrážet do návštěvníků nebo je vyhazovat do vody,
 - g) znečišťovat vodu a ostatní prostory např. odhazováním odpadků nebo pliváním,
 - h) močit v bazénu,
 - i) před vstupem do vody používat masti a krémy,
 - j) přinášet k bazénu věci a předměty, které ohrožují bezpečnost ostatních návštěvníků,
 - k) manipulovat s rozvody vody (s výjimkou sprchových ventilů a ventilů umyvadel) topení a elektřiny,
 - l) vstupovat do bazénu se žvýkačkou,
 - m) koupání v plavkách typu šortky.
5. **Do bazénu nemají přístup:**
 - a) osoby trpící přenosnými vlasovými nebo kožními chorobami,
 - b) bacilonosiči,
 - c) osoby zahmyzené,
 - d) osoby, jejichž člen rodiny je postižen nakažlivou chorobou a není od rodiny izolován,
 - e) osoby trpící epilepsií nebo obdobnou chorobou,
 - f) osoby nečisté a v nečistém oděvu.
6. Návštěvník, který bude porušovat tento vnitřní řád, bude vykázán z prostor plaveckého bazénu.

Tento vnitřní řád plaveckého bazénu je účinný od 3. 1. 2012 a zároveň k tomuto dnu pozbývá účinnosti vnitřní řád plaveckého bazénu z 1. 9. 2004.
Plzeň 3. 1. 2012

Mgr. Bc. Radek Dolenský, ředitel školy

Příloha 2 - Řád plaveckého výcviku žáků

1. Učitel, který přivádí žáky na plavecký výcvik zabezpečí v šatnách jejich převlečení do plavek a ve sprchách umytí celého těla mýdlem.
2. Přivede žáky do bazénové haly, kde žáci nastoupí k zahájení výuky plavání. Učitele, který provádí výuku plavání informuje o zdravotních problémech a omezeních žáků.
3. Učitel plavání při nástupu žáků provede prezenci a prezenci zapíše. Od učitele, který žáky přivedl převezme nad žáky, kteří se účastní výcviku, veškerou zodpovědnost, kterou měl až do úvodního nástupu doprovázející učitel.
4. Učitel, který žáky přivede je po celou dobu výcviku žáků přítomen v bazénové hale sleduje výcvik a zabezpečuje dozor nad žáky, kteří se výcviku nezúčastňují (zdravotní důvody), nebo odchází na WC.
5. Učitel plavání překontroluje před zahájením výuky výstroj žáků, nepřipustí k výcviku žáky viditelně nemocné (kožní defekty) nebo jinak indisponované.
6. Po celou dobu výcviku se nesmí od žáků vzdálit, mít je v každém okamžiku na očích. Výcvik musí být dětem přiměřený (fyzicky i psychicky). Zásadně nepoužívá vůči dětem žádné formy násilí nebo nátlaku.
7. Po skončení výuky žáci opět nastoupí, učitel plavání provede opět jejich prezenci a předá je doprovázejícímu učiteli, který za žáky opět zodpovídá.
8. Doprovázející učitel zabezpečí jejich umytí ve sprchách a převlečení v šatnách.
9. Bez souhlasu a vědomí učitele 1. ZŠ nesmí být ve školním bazénu přítomny v době výcviku děti žádné další osoby.

V Plzni dne 1. 9. 2004

Mgr. Bc. Radek Dolenský
ředitel školy