**VILNIAUS R. ŠUMSKO PAGRINDINĖ MOKYKLA**

**5-6 KLASIŲ**

**FIZINIO UGDYMO** **ILGALAIKIS PLANAS**

**111 valandų per metus, 3 savaitinės pamokos**

1. **Tikslas**

Ugdyti mokinių sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo nuostatas bei gebėjimus ir sistemingo fizinio aktyvumo įpročius.

1. **Uždaviniai**

Įgyvendinant fizinio ugdymo tikslą mokiniai:

ugdosi sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo poreikį, gebėjimą kritiškai nagrinėti ir vertinti aktualius sveikatos tausojimo, mankštinimosi ir sporto klausimus, lavina savistabos, savikontrolės ir saviugdos įgūdžius;

lavina motoriką ir kūno laikyseną, patiria judėjimo džiaugsmą, ugdosi judesių kultūrą, tenkina natūralų poreikį judėti, įtvirtina saugaus elgesio nuostatas bei nelaimingų atsitikimų prevencijos įgūdžius;

mokosi suprasti ir įvaldyti sporto šakų techniką ir taktiką, ugdosi bendravimo, bendradarbiavimo komandoje ir grupėje nuostatas bei elgesį;

suvokia fizinio ugdymosi galimybių ir judėjimo formų įvairovę, siejamą su fizinio pajėgumo didinimu, judesių kultūros gerinimu, sveikatos stiprinimu ir saviraiškos galimybėmis.

1. **Vertinimas**

Fizinio ugdymo pamokose vertinamas ne sportinis rezultatas, bet vyksmas, pokyčiai ir asmeninė pažanga. Pažanga vyksta skirtingai, todėl vertinant atsižvelgiama į: - - galimybes: nustatomos kiekvieno mokinio galimybės.

Vertinama padaryta asmeninė pažanga - kiekvieno mokinio individualūs poslinkiai:

* pastangas: pasiruošimas pamokai, lankomumas, pareigingumas, aktyvumas;
* gebėjimus: asmeniniai, įgimti, įgyti, individualūs;
* poreikius: pritaikymas kasdieniniame gyvenime, sveikatai gerinti, valios savybėms lavinti;
* sąlygas: socialinė aplinka, tradicijos, mokytojų kompetencija, mokytojo elgesys, mokymo ir lavinimo įvairovė, įranga;
* individualumą: sveikatos būklė, požiūris į kūno kultūros dalyką, asmeniniai interesai, pomėgiai, branda (individualūs augančio organizmo pokyčiai);
* aplinkybes: kas gali padėti ar sutrukdyti pasiekti tikslą (pamokų praleidimas dėl ligos ir kt.).

Fizinio ugdymo procese taikomas diagnostinis (nustatyti esamą), formuojamasis (padėti mokymuisi), sumavimo (apžvelgti išmoktą) vertinimas.

1. **Turinys**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Valandų skaičius** | **Pamokų ciklo pavadinimas.**  **Pamokų temos** | **Gebėjimai** | **Pastabos** |
| **1 val.** | **Įvadas.**  Saugaus elgesio taisyklės fizinio ugdymo pamokose. Rikiuotė. | Laikytis saugaus elgesio taisyklių fizinio ugdymo pamokose |  |
| **5 val.** | **Sveika gyvensena** |  |  |
|  | 1.Paauglystėje kylančios problemos ir jų sprendimo būdai. | Aiškintis paauglystėje kylančius klausimus. |  |
| 2. Fizinis aktyvumas, didinantis fizinį pajėgumą ir darbingumą. | Pastebėti savo fizinį tobulėjimą, įsitikinti, kad didėja ištvermė. |  |
| 3. Visavertės mitybos svarbą paauglio sveikatai, protiniam bei fiziniam darbingumui. | Laikytis visavertės, sveikos mitybos taisyklių. |  |
| 4. Kaip išvengti bendraamžių ar kitų asmenų spaudimo ir skatinimo rūkyti, vartoti alkoholinius gėrimus ar kitas psichiką veikiančias medžiagas. | Gebėti atsispirti spaudimui rūkyti, vartoti alkoholinius gėrimus ir kitas psichiką veikiančias medžiagas. |  |
| **8 val.** | **Judėjimo įgūdžiai** |  |  |
|  | 1. Pratimai ir žaidimai taisyklingai kūno laikysenai išlaikyti. | Išlaikyti taisyklingą kūno laikyseną atliekant įvairius pratimus. |  |
| 2.Taisyklingi kvėpavimo būdai: pilvinis, krūtininis ir visavertis. | Laikytis taisyklingo kvėpavimo, atliekant fizinius pratimus, nurodymų. |  |
| 3.Cikliniai (bėgimo, ėjimo ir kt.) ir acikliniai (metimų, šuolių, žaidimų) judesiai sportuojant | Derinti kūno judesius atliekant įvairius judesių junginius, technikos veiksmus, pratimų kompleksus. |  |
| 4.Simetrinius ir asimetriniai judesiai sportuojant. |
| 5.Fizinių pratimų įvairovė, atliekant saugių mankštos pratimų kompleksą. | Pademonstruoti mankštos pratimų kompleksą ir paaiškinti mankštos pratimų svarbą. |  |
| 6.Sudėtingesnių pratimų atlikimas pavieniui, grupėmis ar komandomis. | Pademonstruoti  sudėtingesnius judesių  junginius naudojant priemones ir jų nenaudojant. |  |
| 7.Pratimų atlikimas grupėmis arba komandomis, taisyklių laikymasis | Veikti grupėje ir komandoje. |  |
| **24 val.** | **Sporto šakos. Lengvoji atletika** |  |  |
|  | 1.Saugaus elgesio bėgant taisyklės. | Laikytis saugaus elgesio bėgant, atliekant šuolius, metimus taisyklių. |  |
| 2.Saugaus elgesio atliekant šuolius taisyklės. |
| 3.Saugaus elgesio atliekant metimus taisyklės. |
| 4.Greitumo pratimų atlikimas. | Stebėti savijautą fizinio krūvio metu ir po jo. |  |
|  | 5.Ištvermės pratimų atlikimas |  |
| 6.Fizinio krūvio poveikis organizmui, atliekant greitumo ir ištvermės pratimus |
| 7.Bėgimo technikos veiksmai. Bėgimas iš aukšto starto didžiausiu greičiu. | Bėgti iš aukšto starto didžiausiu greičiu iki 6 sek. |  |
| 8.Bėgimas iš aukšto starto didžiausiu greičiu. |
| 9.Specialių bėgimo pratimų svarbą mokantis bėgimo technikos. | Atlikti specialius bėgimo pratimus. |  |
| 10.Specialių bėgimo pratimų atlikimas. aiškinasi ir taiso klaidas. |
| 11.Specialių bėgimo pratimų klaidų analizė |
| 12.Nurodyto nuotolio pasirinkta sparta bėgimas (mergaitės – iki 4 min., berniukai – iki 6 min.) | Bėgti pasirinkta sparta: mergaitei – iki 4 min., berniukui – iki 6 min. (bėgimą galima keisti žingsniavimu). |  |
| 13.Ištvermės bėgimo tikslų įgyvendinimas: valios ir tikslingo jėgų paskirstymo ugdymas. |
| 14.Ištvermės bėgimo tikslų įgyvendinimas: nuovargio požymių įžvelgimas ir jam pasireiškus perėjimas į žingsniavimą. |
| 15.Šokinėjimas į tolį iš vietos. Klaidų analizė. | Koordinuotai šokti į tolį iš vietos ir įsibėgėjus. |  |
| 16. Šokinėjimas į tolį įsibėgėję. Klaidų analizė. |
| 17.Metino technika, pratimai. | Mesti kamuoliuką įvairiais būdais pagal savo pajėgumą. |  |
| 18.Kamuoliuko metimas į aukštį. |
| 19.Kamuoliuko metimas į tolį. |
| 20.Kamuoliuko metimas į taikinį. |
| 21.Kamuoliuko metimas iš vietos. |
| 22.Kamuoliuko metimas iš įsibėgėjus. |
| 23.Metimo technikos apibendrinantis pratimai |
| **10 val.** | **Sporto šakos. Judrieji ir sportiniai žaidimai** |  |  |
|  | 1.Individualus sportiniai žaidimai | Žaisti parengiamuosius judriuosius žaidimus. |  |
| 2.Komandiniai sportiniai žaidimai |
| 3.Žaidimai ir jų taisyklės. | Atlikti individualiuosius ir komandinius pasirinkto sportinio žaidimo veiksmus. |  |
| 4.Pagrindinių žaidymo taisyklių taikymas. |
| 5.Teisėjavimas žaidymo metų. |
| 6.Kilnus elgesys sporte ir garbingo žaidimo rungtynėse ir varžybose esmė | Mokiniai su mokytoju diskutuoja apie, aptaria kilnaus elgesio žaidžiant situacijas ir pavyzdžius. |  |
| 7.Žaidimai pagal taisykles | Žaisti pasirinktą sportinį žaidimą pagal pagrindines žaidimo taisykles. |  |
| **12 val.** | **Sporto šakos. Bendroji gimnastika** |  |  |
|  | 1-3. Pusiausvyros pratimai ant gimnastikos suolelio: eina pirmyn, atgal, šonu, pristatomuoju žingsniu, daro sukinius, prasilenkia dviese, peržengia kliūtį, keičia rankų padėtį. | Išlaikyti statinę ir dinaminę pusiausvyrą ant gimnastikos suolelio. |  |
| 4.Sudėtingesni gimnastikos pratimai su šokdyne. | Atlikti sudėtingesnius gimnastikos pratimus su pasirinktu gimnastikos įrankiu. |  |
| 5.Sudėtingesni gimnastikos pratimai su kamuoliu. |
| 6.Sudėtingesni gimnastikos pratimai su lanku. |
| 7.Sudėtingesni gimnastikos pratimai su lazda. |
| 8.Sudėtingesni gimnastikos pratimai atliekami poromis su viena arba dviem šokdynėmis |
| 9.Saugus akrobatikos pratimai | Atlikti paties sukurtą saugių akrobatikos pratimų derinį. |  |
| 10-11.Saugių akrobatikos pratimų kūrimas ir atlikimas. |
| **10 val.** | **Sporto šakos. Kvadratas** |  |  |
|  | Kvadrato žaidymo taisyklės | Savikontrolės, fizinio aktyvumo, judėjimo komunikavimo, bendravimo, dėmesio sutelkimo. |  |
| 1.Kamuolio mėtymas abiem rankomis. |
| 2. Kamuolio mėtymas viena ranka |
| 3. Kamuolio gaudymas |
| 4.Puolamasis smūgis. |
| 5. Kamuolio metimas į taikinį |
| 6. Kvadrato 1X1 žaidimas |
| 7. Kvadrato 3X3 žaidimas |
| 8. Kvadrato 6X6 žaidimas |
| **20 val.** | **Sporto šakos. Slidinėjimas, spartusis žygis, turizmas, orientavimosi sportas** |  |  |
|  | 1.Vienlaikio vienžingsnio tobulinimas. | Šliuožti slidėmis lygioje vietovėje išlaikant kūno pusiausvyrą, žaisti žiemos žaidimus, estafetes su rogutėmis |  |
| 2.Šliuožimas slidėmis be pagalių |
| 3.Pakaitinio dvižingsnio tobulinimas. |
| 4.Žaidimai su slidėmis, važiavimas ratu. |
| 5.Estafetės su slidėmis. |
| 6.Žaidimai su rogutėmis. |
| 7.Estafetės su rogutėmis. |
| 8.Nuovargio pasireiškimo požymiai ir organizmo reakciją į didelį nuovargį sparčiojo žygio metų. | Pagal savijautą kaitalioti bėgimą su ėjimu įveikiant natūralias kliūtis: įkalnę, nuokalnę, šlaitą ar pan. |  |
| 9-10.Bėgiojimo su ėjimu kaitaliojimas, atsižvelgiant į savijautą žygio metų. |  |
| 11-12.Natūralių kliūčių įveikimas žygio metų |
| 13-14.Pagrindiniai orientavimosi sporto ženklai |  |  |
| 15.Turistinio plano-schemos skaitymas. |
| 16-17.Gamtos apsaugos taisyklių laikymasis turistinio žygio metų. |  |
| 18. Socialinio turizmo ir orientavimosi sporto reikšmė. | Kompasu, taikant geografijos žinias, nustatyti žygio kryptį. Laikytis gamtos apsaugos taisyklių. |  |
| **21 val.** | **Netradicinis fizinis aktyvumas** |  |  |
|  | 1-2.Sportiniai šokiai | Įžvelgti individualias savo ypatybes ir charakterio bruožus, pvz., fizinius gebėjimus, charakterio, valios savybes.  Mokėti pasirinkti pagal savo gebėjimus netradicinio fizinio aktyvumo būdą ir atlikti pagrindinius judesius.  Pagal savo gebėjimus lanksčiai reaguoti į kintančias judėjimo sąlygas fizinės veiklos metu.  Atskleisti asmeninius gebėjimus fizinėje veikloje. |  |
| 3-4.Aerobika |
| 5-7.Šaškės |
| 8. Šachmatai |
| 9-10. Smiginis |
| 11-12. Kėgliai |
| 13. Lėksčiasvydis |
| 14. Joga |
| 15-17. Kovos menai |
| 18-20. Dviračių sportas |

SUDERINTA

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui

2020-09-01