**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. | Pademonstruotisudėtingesnius judesiųjunginius 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