**VILNIAUS R. ŠUMSKO PAGRINDINĖ MOKYKLA**

**7 KLASĖS**

**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.Sveikatos stiprinimo ir tausojimo galimybės, būdai bei priemonės. Sveikatos tausojimas | Rūpintis savo sveikata, numatyti parengiamuosius savo fizinio tobulėjimo žingsnius.  |  |
| 2.Fizinio aktyvumo plano pagal asmeninį fizinį pajėgumą, poreikius, pomėgius ir sveikatos būklę sudarymas |
| 3.Informacijos, pateiktos ant maisto produktų etikečių, analizė | Taikyti žinias apie sudedamąsias maisto produktų dalis.  | Integracija su biologija, technologijomis |
| 4.Subalansuota mityba ir jos svarbą žmogaus sveikatai ir fiziniam darbingumui. |  |
| 5.Rūkalų, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo padarinius paauglių, sportininkų organizmui, sportiniams rezultatams, sportininko karjerai bei įvaizdžiui poveikis | Atsispirti spaudimui rūkyti, vartoti alkoholinius gėrimus ir kitas psichiką veikiančias medžiagas.  |  |
| **11 val.** | **Judėjimo įgūdžiai** |  |  |
|  | 1.Raumenų grupių, nuo kurių labiausiai priklauso žmogaus laikysena, nagrinėjimas | Laikytis taisyklingos laikysenos reikalavimų atliekant fizinius pratimus. |  |
| 2.Stuburo bei raumenų apkrovimas keliant sunkumus. Nesudėtingi pratimai, pastebėti ir taisyti klaidas. |
| 3.Taisyklingi kvėpavimo būdai: pilvinis, krūtininis ir visavertis. | Laikytis taisyklingo kvėpavimo reikalavimų. |  |
| 4.Kvėpavimas ramybės sąlygomis ir po fizinio krūvio. Pratimai |
| 5.Streso ir baimės poveikis kvėpavimo dažniui. Mokosi atlikti kvėpavimo testą.  |
| 6.Sudėtingų judesių junginių kūrimas ir atlikimas sudėtingesnėmis sąlygomis,  | Taikyti sudėtingesnius koordinuotus ir asimetrinius judesius fizinėje veikloje.  | Pvz.: mokiniams nežinant mokytojas pakeičia muzikos ritmą, šokdynės ilgį, kamuolių svorį. |
| 7.Sudaryti pratimų kompleksą pagrindinėms raumenų grupėms lavinti ir bandyti pratimus susieti su anksčiau išmoktais judesiais ar pratimais. |
| 8. Fizinių ypatybių, jų lavinimo ypatumai. Atlikti užduotį ir aiškintis fizinių ypatybių lavinimo galimybes. | Atlikti pagrindinius pratimus, lavinančius greitumą, jėgą, šoklumą, pusiausvyrą, ištvermę ir kitas fizines ypatybes. |  |
|  | 9.Fizinio pajėgumo testai. Mokiniai, padedami mokytojo, patys mokosi nustatyti savo fizinįpajėgumą. | Nustatyti savo fizinį pajėgumą fizinio pajėgumo testu.  |  |
| **15 val.** | **Sporto šakos. Lengvoji atletika**  |  |  |
|  | 1.Saugaus elgesio per lengvosios atletikos pratybas taisyklės, jų laikymasis  | Saugiai elgtis bėgant, atliekant šuolius, metimus. |  |
| 2.Bėgimo iš aukšto starto technikos ypatumai. | Bėgti iš aukšto starto 30 m, 50 m didžiausiu greičiu. |
| 3.Bėgimas tiesiąja technikos ypatumai. Didžiausiu greičiu bėgimas tiesiąja pagal mokytojo nurodymus.  |
| 4. Specialieji bėgimo pratimai: bėgimas aukštai keliant kelius, šuoliažingsniu, šuoliukais, įkalnėn, nuokalnėn ir kt. | Techniškai atlikti specialius bėgimo pratimus: bėgti aukštai keliant kelius, šuoliažingsniu, šuoliukais, įkalnėn, nuokalnėn ir kt. |  |
| 5. Bėgimas tiesiąja didžiausiu greičiu. | Bėgti tiesiai didžiausiu greičiu.  |  |
| 6. Ištvermės ugdymo ypatumų, valios ugdymo galimybių, nuovargio reiškimosi priežastis ir įveikimo būdai. | Bėgti parankia sparta, nepereinant į žingsniavimą (mergaitei – apie 4 min., berniukui – apie 6 min.). |  |
| 7.Bėgimas mokiniams tinkama sparta, stengdamiesi nepereiti į žingsniavimą, nurodytą laiko tarpą: mergaitės – apie 4 min., berniukai – apie 6 min.  |
| 8. Šuoliai į tolį – veiksmų technika: atsispyrimas nuo lentelės, pasirinkimas įsibėgėjimo atstumą, lėkimo ore ir nusileidimo įvaldymas | Atlikti šuolius į tolį iš vietos ir įsibėgėjus laikantis šuolių technikos reikalavimų. |  |
| 9.Šuolio į tolį varžybų taisykles. |
| 10.Kamuoliuko metimo būdai, parankiausio pasirinkimas. Metimų pratimų atlikimas. | Įsibėgėjus koordinuotai mesti kamuoliuką pasirinktu būdu. |  |
| **16 val.** | **Sporto šakos. Judrieji ir sportiniai žaidimai**  |  |  |
|  | 1-3.Sudėtingesnių judriųjų žaidimų su sporto įrankiais žaidimas. | Žaisti pasirinktą sportinį žaidimą naudojant komandinės taktikos veiksmus: individualius ir grupinius veiksmus su kamuoliu ir kt. |  |
| 4-6.Komandinių taktikos veiksmų mokymasis: stovėsenų, judėjimo būdų, varpstės, individualiųjų ir grupinių veiksmų su kamuoliu ir kt. |
| 7-8. Racionalaus žaidimo taktikos mokymasis žaidžiant arba stebi kitų žaidimą. Klaidų analizė |  Racionaliai žaisti sportinį žaidimą. |  |
| 9. Informacijos internete paieška, sporto literatūrą skaitymas. | Organizuoti bendraklasių varžybas ir (arba) jose teisėjauti. |  |
| 10-11. Varžybų organizavimas ir dalyvavimas juose. Teisėjavimo mokymasis |
| 12 -13. Mokiniai rungtyniaudami, stebėdami kitų žaidimą ir teisėjaudami varžybose mokosi veikti kolektyve, bendrauti ir bendradarbiauti, tartis tarpusavyje, kaip išvengti psichologinio spaudimo, ir pan. Diskutuoja apie kilnų elgesį sporte. | Bendrauti ir bendradarbiauti žaidžiant komandoje, siekiant bendro tikslo.  |  |
| **14 val.** | **Sporto šakos. Bendroji gimnastika** |  |  |
|  | 1.Sudėtingesnių pratimų su pasirinktais gimnastikos įrankiais arba ant prietaisų stebėjimas | Koordinuotai atlikti sudėtingesnius gimnastikos pratimus ir jų derinius pasirinkus įrankius bei prietaisus. |  |
| 2-5. Pratimų atlikimas: ant gimnastikos suolelio, sienelės, skersinio, su šokdyne, kamuoliu, kaspinu, lanku, lazda. Pratimų derinių kūrimas  |
| 6-8. Pratimų, žingsnių, įtūpstų, pritūpimų ir šuoliukų derinio ant apversto gimnastikos suolelio ar kitos saugios pakylos mokymasis | Išlaikyti statinę ir dinaminę pusiausvyrą ant gimnastikos suolelio naudojantis įrankiu. |  |
| 9-11.Pusiausvyros pratimų mokymasis ir atlikimas: judesiai su kamuoliu, lazda ar kitu įrankiu: eina pirmyn, atgal, šonu, pristatomuoju žingsniu, peržengdami kliūtį, keisdami rankų padėtį ir pan. |
| **25 val.** | **Sporto šakos. Slidinėjimas, spartusis žygis, turizmas, orientavimosi sportas** |  |  |
|  | 1. Fizinis aktyvumo žiemos sąlygomis svarbą žmogaus sveikatai ir darbingumui. | Važinėtis rogutėmis, šliuožti slidėmis, žaidžiant komandinius žiemos žaidimus. |  |
| 2-6. Šliuožimas slidėmis nuo kalnų |
| 7-10. Žiemos žaidimai |
| 11-13. Žiemos estafetės |
| 14. Estafetės su rogutėmis.  |
| 15-17. Kliūčių įveikimas einant ir bėgant raižyta vietove  | Eiti ir bėgti raižyta vietove į kalną arba šlaitu, įveikiant pasitaikančias kliūtis pasirinktu būdu: šuoliuojant, žingsniuojant, remiantis rankomis ir kt. |  |
| 18 -19. Naudojantis kompasu bei žemėlapiu, įveikti pasirinktą mokomąją trasą. |  |  |
| 20. Žemėlapio-schemos sudarymas |  |  |
|  | 21-22. Poilsiavietės ir laužavietės įrengimo reikalavimai, saugaus elgesio bei aplinkos ir gamtos apsaugos taisyklės. | Įveikti pasirinktą mokomąją trasą pagal kompasą ir azimutą. Sudaryti pasirinktą planą-schemą: savo klasės, mokyklos teritorijos, stadiono ir pan. Gebėti pasirinkti poilsiavietę ir įrengti laužavietę laikantis gamtos apsaugos taisyklių.  |  |
| **24 val.** | **Netradicinis fizinis aktyvumas** |  |  |
|  | 1-2.Sportiniai šokiai | Atskleisti savo individualumą ir fizinius gebėjimus pasirinktoje fizinėje veikloje. Savarankiškai atlikti pasirinktą fizinę veiklą. Savarankiškai ir lanksčiai reaguoti į kintančią fizinės veiklos situaciją ir aplinką. Naudotis asmeniniais gebėjimais ir patirtimi netradicinėje 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