**VILNIAUS R. ŠUMSKO PAGRINDINĖ MOKYKLA**

**9-10 KLASIŲ**

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

**74 valandos per metus, 2 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.Fizinių galių (valios, ryžto, pasitikėjimo savimi) poveikis charakterio bruožų ugdymui ir asmenybės savybių formavimuisi | Pastebėti, kaip lavinant fizines galias ugdosi asmeninės savybės, charakterio bruožai: valia, ryžtas ir kt. |  |
| 2. Procesai vykstantis organizme fizinio krūvio metu, širdies darbo pokyčiai, kraujotaka, raumenų nuovargis, organizmo atsigavimo trukmė. | Pastebėti organizmo pokyčius, vykstančius dėl įvairių fizinių krūvių poveikio. | Integracija su biologija |
| 3.Dietos pavyzdžių sudarymas. Neigiamo ir teigiamo kai kurių dietų poveikio jaunuolio organizmui aptarimas. Visavertė mityba. | Remiantis biologijos ir technologijų dalyko žiniomis, nagrinėti maisto medžiagų sudėtį, vertingąsias maisto savybes ir visavertės mitybos svarbą fiziniam žmogaus darbingumui ir pajėgumui. | Integracija su biologija ir technologijomis |
| 4.Rūkymo, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo priežastis bei padariniai, profilaktikos priemonių aktualumas. | Netoleruoti rūkymo, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo mokykloje ir už jos ribų. |  |
| 5.Streso valdymo būdai, pratimai, padedantis valdytis, įveikti stresą. | Kontroliuoti savo emocijas stresinėmis situacijomis. |  |
| **11 val.** | **Judėjimo įgūdžiai** |  |  |
|  | 1.Laikyseną koreguojamųjų pratimų komplekso atlikimas. | Atlikti pratimus laikysenai koreguoti. |  |
| 2-3.Savo kūno padėties kontrolė atliekant įvairių sporto šakų pratimus. Pratimų, koreguojančių laikyseną, nugaros ir pilvo raumenims stiprinti, atlikimas |
| 4. Medžiagos apie jogą, liekninamąjį kvėpavimą (kvėpybą), taidzi treniruotes, meditaciją nagrinėjimas | Taisyklingai atlikti kvėpavimo pratimų kompleksą |  |
| 5.Kvėpavimo pratimų darymas, mokomosios medžiagos apie visuminio kvėpavimo svarbą žmogaus organizmo sistemoms aptarimas |
|  | 6-7. Sveikatą stiprinantis tempimo pratimai, jų atlikimo reikalavimai. Pratimų atlikimas | Naudoti tempimo pratimus fizinėje veikloje. |  |
|  | 8.Pratimai pečių lanko, rankų, krūtinės, pilvo, nugaros, kojų ir kt. raumenims stiprinti. | Savarankiškai mankštinantis taikyti pratimų kompleksus įvairioms raumenų grupėms lavinti. |  |
| 9.Pratimai raumenims ugdyti su guminėmis juostomis, svareliais, pasunkintais kamuoliais ir kt. reikmenimis |
| 10.Pratimų komplekso sudarymas.  Pagrindiniai reikalavimai, kurių reikia laikytis ugdant raumenų jėgą. |
| **15 val.** | **Sporto šakos. Lengvoji atletika** |  |  |
|  | 1.Tolygiojo ištvermės bėgimo naudą žmogaus organizmo sistemoms, įvairiopą jo naudą gyvenime, darbe, mokantis, siekiant užsibrėžtų tikslų, fizinės, dvasinės ir emocinės gerovės. | Tolygiai bėgti ištvermei. |  |
| 2-4. Bėgimo technika. Bėgimas iš žemo starto su reikmenimis: starto kaladėlėmis, startukų savybėmis, sprinterio apranga, taip pat su bėgimo technika ir taktika. | Bėgti iš žemo starto 50 m, 60 m didžiausiu greičiu. |  |
| 5.Technikos ir taktikos veiksmų mokymasis, atliekant bėgimo iš žemo starto užduotį |
| 6.Estafetinio bėgimo technika. Lazdelės perdavimo būdai bei taisykles. Estafetinio bėgimo technikos mokymasis | Laikantis estafetinio bėgimo taisyklių, perduoti lazdelę. |  |
| 7-9.Informacijos (iš interneto, žiniasklaidos) apie bėgimo rungtis, jų populiarumą, geriausių bėgikų laimėjimus rinkimas ir pristatymas | Atlikti keletą pasirinktų bėgimo rungčių. | Integracija su informacinėmis technologijomis |
| 10-11.Nurodyto nuotolio bėgimas. Tikslingas jėgų paskirstymas. Nuotolio įveikimas  valios pastangomis, pasireiškiančio nuovargio nugalėjimas | Bėgti parankia sparta nepereinant į žingsniavimą: merginai – apie 6 min., vaikinui – apie 8 min.  Arba bėgti pagal pajėgumą: merginai – ne daugiau kaip 1000 m, vaikinui – ne daugiau kaip 1500 m. |  |
| 12.Bėgimo taktikos ir individualios bėgimo spartos pasirinkimas |
| 13.Specialiųjų šuolių pratimų atlikimas. Pagrindinės šuolio į tolį įsibėgėjus technikos ir taktikos klaidų aptarimas. | Laikytis technikos taisyklių šokant į tolį iš vietos ir įsibėgėjus, siekti asmeninės pažangos. |  |
| 14.Kamuoliukų metimo būdai (kartojimas). Kamuoliuko metimo technikos tobulinimas | Taisyklingai mesti kamuoliuką įsibėgėjus. |  |
| **8 val.** | **Sporto šakos. Judrieji ir sportiniai žaidimai** |  |  |
|  | 1-2.Pagrindinių žaidimo taisyklių ir tinkamas jų taikymas praktikoje (rungtyniaujant, teisėjaujant) mokymasis. | Žaisti ir tikslingai taikyti parengiamuosius judriuosius žaidimus. Pagal taisykles žaisti nurodytą sportinį žaidimą naudojant sudėtingus komandinės taktikos (puolimo, gynybos) veiksmus. |  |
| 3.Puolimo ir gynybos taktikos veiksmų mokymasis | Pasirinkti patogią puolimo ir gynybos taktiką siekiant užsibrėžto tikslo rungtyniaujant. |
| 4. Taktikos elementų aiškinimasis. Gebėjimo dirbti komandoje socialinės prasmės aptarimas. |
| 5.Kitų žaidimų stebėjimas, teisėjavimas. | Teisėjauti pasirinktose rungtynėse. |
| 6. Teisėjavimo varžybose eigos ir teisėjavimo rungtynėse klausimai. |
| 7.Teisėjavimas mokyklos sporto švenčių metu rengiamose rungtynėse (tarp klasių ar kitose varžybose). |
| **9 val.** | **Sporto šakos. Bendroji gimnastika** |  |  |
|  | 1-2.Pramankštos savarankiškas atlikimas | Savarankiškai atlikti pramankštą, paties sukurtus akrobatikos, pusiausvyros pratimų su įrankiais derinius. |  |
| 3-4. Akrobatikos pratimų su įrankiais derinio parinkimas |
| 5-6.Silpnosios ir stipriosios savos ypatybės gimnastikuojantis. Gimnastikos pratimų, lavinančių menkiau išugdytas fizines ypatybes įžvelgimas ir taikymas | Atlikti pratimus, ugdančius fizines ypatybes: lankstumą, jėgą ir kitus, pvz., sąnarių judesių amplitudei gerinti, statinei ir dinaminei raumenų jėgai didinti. |
| 7-8.Šokinėjimas per trumpą ir ilgą šokdynę įvairiais būdais (pvz.: po vieną, poromis, grupelėmis, įbėgdami ir išbėgdami sukantis ilgai šokdynei). | Šokinėti per trumpą ir ilgą šokdynę įvairiais būdais. |
| **15 val.** | **Sporto šakos. Slidinėjimas, spartusis žygis, turizmas, orientavimosi sportas** |  |  |
|  | 1.Fizinio aktyvumo žiemos sąlygomis svarba žmogaus sveikatai ir darbingumui. | Mokėti šliuožti slidėmis kalnuotoje vietovėje arba čiuožti pačiūžomis išlaikant kūno pusiausvyrą, žaisti ir organizuoti komandinius žiemos žaidimus, estafetes su rogutėmis, čiuožynėmis ar pan. |  |
| 2-5. Žiemos sporto šakų išbandymas: šliuožimas slidėmis kalnuotoje vietovėje, estafetės, žiemos žaidimai su rogutėmis. |  |
| 6.Informacijos apie žiemos sporto šakas paieška ir pristatymas. | Integracija su informacinėmis technologijomis |
|  | 7-8. Bėgimas raižyta vietove keičiant bėgimo spartą ir kryptį. Užduočių atlikimas. | Bėgti raižyta vietove keičiant bėgimo spartą ir kryptį. Įveikti gamtines kliūtis racionaliausiu būdu. |  |
| 9.Fizinio aktyvumo gryname ore svarba protinio ir fizinio darbo pusiausvyrai. |  |
| 10. Naudojimosi žemėlapiu ir kompasu principai. Orientacija vietovėje. | Pagal žemėlapį orientuotis vietovėje: suprasti kelio tarp kontrolinių punktų pasirinkimo ir ieškojimo principus, įveikti pasirinktą varžybų trasą arba maršrutą. |  |
| 11. Pasirinktos orientavimosi trasos arba turistinio maršruto įveikimas |
| 12.Išvykos organizavimo principai |
| 13.Turistinės grupės sudarymo principai |
| 14. Pasiskirstymas pareigomis, maršruto plano parengimas, reikalingo inventoriaus, maisto ir kt. reikalingų išvykai (turistiniam žygiui) priemonių numatymas |
| **10 val.** | **Netradicinis fizinis aktyvumas** |  |  |
|  | 1-6.Kūrybinių užduočių planavimas ir atlikimas: projektų kūrimas, sporto švenčių scenarijų ir varžybų nuostatų parengimas, | Iniciatyviai veikti siekiant konkretaus tikslo fizinėje veikloje. Kurti mėgstamos fizinės veiklos programas, projektus. Veikti pagal savo sukurtus projektus, scenarijus, planus. |  |
|  | 7-10.Improvizavimas, lankstus ir kūrybingas reagavimas į kintančią aplinką, savo sumanymų išreiškimas, atskleidimas ir kūrybinių idėjų įgyvendinimas. | Lanksčiai ir kūrybingai reaguoti į kintančią aplinką fizinės veiklos metu. Toleruoti kitų kūrybines idėjas ir pasirinkimo laisvę. |  |

SUDERINTA

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui

2020-09-01