

BENDROSIOS PROGRAMOS
IR IŠSILAVINIMO
STANDARTAI

Kūno kultūra



PRADINIS UGDYMAS
PAGRINDINIS UGDYMAS

TURINYS

PRADINIS UGDYMAS	625
Bendroji programa	627
Išsilavinimo standartai	632
PAGRINDINIS UGDYMAS	637
Bendroji programa	639
Išsilavinimo standartai	647

*Kūno
kultūra*

*P*radinis ugdymas

TURINYS

Bendroji programa	627
Išsilavinimo standartai	632

BENDROJI PROGRAMA

Kūno kultūra pradinėje mokykloje glaudžiai siejasi su kitomis bendrojo ugdymo sritimis. Ji padeda siekti fizinės, psichinės ir dvasinės darnos, atveria galimybę pažinti save, patirti judėjimo keliamą džiaugsmą, kuria prielaidas saviraiškai.

Pradinėse klasėse vaikai itin imlūs, smalsūs, norintys pažinti pasaulį ir save. Todėl turime sudaryti palankias sąlygas asmenybei formuotis, fizinėms ir psichinėms vaiko galioms plėtotis, tautos kultūros pradmenims ir dvasinėms vertybėms perimti. Per vaiko prigimčiai artimą fizinę veiklą svarbu akcentuoti kiekvieno asmens individualumą, savarankiškumą, kūrybiškumą. Kaip tik kūno kultūra teikia galimybę patirti išlavinto, stipraus ir sveiko organizmo, dailaus kūno ir grakščių judesių džiaugsmą, sudaro sąlygas asmeniui pažinti save, savo individualybę, ugdyti fizinę bei dvasinę ištvermę, valią, kurių prireiks kritinėse situacijose, skatina gebėjimą prisitaikyti prie nuolat kintančių sąlygų bei reikalavimų.

Kūno kultūros išsilavinimo standartai nusako *siekiamus rezultatus*, t. y. nurodomi pagrindiniai gebėjimai, supratimas bei vertybinės nuostatos, kuriuos turėtų įgyti pradinės mokyklos moksleivis, baigdamas II ir IV klasę.

Tikslai

Pagrindinis kūno kultūros *tikslas* – ugdyti sveiką, stiprų, gerai fiziškai išsivysčiusį, ištvermingą vaiką, pasitikintį savimi ir savo gebėjimais, turintį stiprią pažinimo motyvaciją, atsakingą už savo ir kitų žmonių sveikatą, gebantį rinktis sveiką gyvenimą ir jaučiantį poreikį rūpintis savo kūno ir dvasios stiprinimu.

Kūno kultūros pradinio ugdymo tikslai:

- ❖ sudaryti sąlygas susiformuoti kūno kultūros įgūdžiams bei nuostatoms, supažindinti su kūno kultūros reikšme žmogaus sveikatai, fiziniam pajėgumui ir darbingumui;
- ❖ padėti sąmoningai rinktis sveiką ir saugią gyvenimą, suvokti pagrindinius jos principus;
- ❖ sergėti ir stiprinti fizinę ir psichinę vaiko sveikatą, tenkinti jo poreikį judėti;
- ❖ plėsti vaiko supratimą apie žmogų kaip socialinę ir biologinę būtybę, ugdyti gebėjimą numatyti gyvenimosi padarinius savo ir kitų žmonių sveikatai;
- ❖ skatinti siekimą tapti kūrybinga, mėstančia asmenybe, sugebančia aktyviai dalyvauti fiziniame veikloje ir visuomenės gyvenime.



Uždaviniai

Igyvendinant kūno kultūros ugdymo tikslus *siekiama*, kad moksleiviai:

- ❖ išmoktų pažinti savo fizines galias, atsipalaiduoti po fizinių ir psichinių krūvių;
- ❖ įgytų elementarų supratimą apie asmens higieną, grūdinimosi ir aktyvaus poilsio reikšmę žmogaus sveikatai;
- ❖ susipažintų su pagrindinėmis žmogaus kūno dalimis, pagrindiniais organais ir jų veikla, išmoktų tyrinėti, kaip auga ir keičiasi organizmas, kokie jo poreikiai ir kaip reikia saugoti savo ir kitų žmonių sveikatą;
- ❖ tenkintų natūralų poreikį judėti, lavintų motoriką ir kūno laikyseną, patirtų judėjimo džiaugsmą, siektų judesių kultūros ir grožio;
- ❖ įtvirtintų saugaus elgesio nuostatas, nelaimingų atsitikimų prevencijos įgūdžius;
- ❖ įprastų savarankiškai mankštintis, įgytų savistabos ir savikontrolės įgūdžių.

Ugdytinios vertybinės nuostatos

Kūno kultūra pradinėse klasėse ne tik sudaro galimybę tenkinti poreikį judėti ir tobulėti fiziškai, bet ir, racionaliai parinkus kūno kultūros turinį bei ugdymo(si) būdus, plėtoja jų *vertybines nuostatas*:

- ❖ visuminį požiūrį į kūno kultūrą, suvokiant žmogaus fizinio grožio, kūno ir dvasios sąsajas;
- ❖ rūpinimąsi kitais, neabejingumą viskam, kas vyksta šalia, atsakomybę už save, savo veiksmus;
- ❖ nuostatą fizinėje veikloje, bendraamžių grupėje kontroliuoti savo elgesį, derinti ketinimus ir veiksmus, bendradarbiauti, drauge planuoti, veikti, vertinti savo veiklą;
- ❖ siekimą savarankiškai spręsti iškilusius uždavinius (žaidžiant), reikšti savo vidinius jausmus, norus, veikti pagal patirtį ir išgales;
- ❖ gebėjimą garbingai rungtyniauti, puoselėti olimpines sporto vertybes, tautinę savigarbą, patriotizmą ir pilietiškumą;
- ❖ gebėjimą jausti šalia esantį (gebėjimą nujausti, kad kitam reikia pagalbos, norėti ir gebėti padėti);
- ❖ toleranciją kitokios išvaizdos, neįprasto elgesio, kitaip mąstančiam, kalbančiam, judančiam ar žaidžiančiam bendraamžiui.



Bendrieji gebėjimai

Kūno kultūra padeda moksleiviams išsiugdyti šiuos bendruosius gebėjimus:

Komunikacinius:

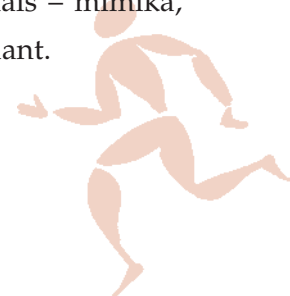
- ❖ aktyviai ir tikslingai bendradarbiauti su suaugusiaisiais ir bendraamžiais;
- ❖ kurti judesius, veiksmus, žaidimus, fizinėje veikloje reikšti kūrybinę iniciatyvą;
- ❖ savo išgyvenimus, mintis reikšti kūno judesiais, improvizuoti;
- ❖ valdyti pykčio ir agresijos apraiškas, susitarti tarpusavyje, dalintis sporto reikmenimis;
- ❖ gerbti varžovą, draugų sumanymus ir veiksmus, paklusti žaidimo taisyklėms.

Pažintinius:

- ❖ pažinti savo organizmą, suvokti pasirinktos gyvenosenos padarinius sveikatai;
- ❖ suprasti ir patirti, kaip intelektualinės ir fizinės veiklos kaita ir aktyvus poilsis palaiko gerą nuotaiką ir fizinį bei psichinį komfortą;
- ❖ pajusti įvairių judesių ir veiklos formų skirtingą poveikį organizmui, suvokti judesių nuoseklumą, sudaryti judesių seką, kurti savus variantus;
- ❖ suvokti fizinio krūvio poveikį organizmui, patirti ir išgyventi judėjimo džiaugsmą;
- ❖ gebėti ieškoti naujos informacijos, pastebėti akivaizdžius kūno ir savijautos pokyčius;
- ❖ gebėti įsivaizduoti, pavadinti, apibūdinti, paaiškinti judesį, pristatyti žaidimą.

Sveikatos saugojimo ir stiprinimo:

- ❖ gebėti būti aktyviam, judriam, prireikus sukaupti jėgas, valią;
- ❖ fiziniais pratimais išlieti emocinę ar nejudrumo sukeltą įtampą, atsipalaiduoti, nusiraminti;
- ❖ gebėti savarankiškai laikytis asmens higienos, aktyvios veiklos, poilsio ir maitinimosi ritmo, nepervargti;
- ❖ gebėti justti ir valdyti savo kūną aktyvioje fizinėje veikloje;
- ❖ gebėti judant keisti kryptį, tempą, greitį, jėgą, išlaikyti pusiausvyrą, trumpai išbūti nejudriam;
- ❖ gebėti nuotaiką, sumanymus, muziką, vaizdą, žodį išreikšti kūno judesiais – mimika, poza, raiškiu gestu, tam tikru judesiu ar veiksmu, ritmiškai ar laisvai judant.



Didaktinės nuostatos

Kūno kultūra grindžiama pagarba moksleiviui kaip asmenybei, jo požiūriui į pasaulį, jo įsitikinimams; pozityviai vertinamas kiekvieno vaiko individualumas, skirtinga psichofizinė jo prigimtis, nevienoda gyvenimiška patirtis; galimybė laisvai rinktis veiklos rūšį, jos trukmę ir intensyvumą, žaidimo partnerius; nuolat siekiama kūno kultūros pamokose ir pratybose, sporto ir sveikatingumo renginiuose sudaryti sąlygas, kurios įgalintų džiaugtis ne tik mokymosi rezultatu, bet ir procesu, leidžiančiu ugdytiniams patirti saviraiškos ir kūrybos džiaugsmą, plėtotų jų savarankiškumą ir atsakomybę.

Kūno kultūros programa skatina ugdytinius sutelkti pastangas ne tik sveikatai ir kūno galioms stiprinti, bet ir įgyti judėjimo patirties, pasireikšti interesams ir gebėjimams, bendravimo kultūrai (gerbti draugų sumanymus, interesus, padėti vienas kitam ir užjausti, atsakingai atlikti patikėtas užduotis, valdyti emocijas, ugdyti teisingumą ir sąžiningumą, džiaugtis savo ir kitų sėkme). Vertybinės nuostatos siejamos su olimpinės etikos principais: tolerancija, geranoriškumu, solidarumu, draugyste, pagarba bei pagalba silpnesniam, kūno ir sielos harmonijos siekimu.

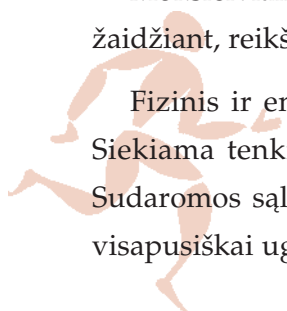
Pripažįstama, kad berniukų ir mergaičių fizinis ugdymas turi savo specifiką – kiekvienas iš jų – tai individualybė, turinti savo poreikius, interesus, tik jam būdingą pajėgumą, sveikatą.

Išskirtinis dėmesys skiriamas fiziškai neįgaliems moksleiviams. Kūno kultūros pamokose kartu su sveikais moksleiviais dalyvauja ir neįgalieji. Ypač rūpinamasi fiziškai silpnais ir dažnai sergančiais vaikais. Jiems organizuojamos papildomos pratybos. Daug dėmesio skiriama ir iš prigimties sportui gabių vaikų fiziniam ugdymui.

Kūno kultūros programoje pateikiami tik svarbiausi jos turinio orientyrai. Pedagogui, naudojantis naujausia moksline ir metodine literatūra, savo asmenine darbo patirtimi, tariantis su moksleiviais, atsižvelgiant į mokyklos tradicijas ir esamas sąlygas, suteikiama galimybė konkretinti ir papildyti bendrąjį kūno kultūros turinį, sudarant individualizuotą dalyko programą (nekeičiant čia pateiktų pagrindinių kūno kultūros ugdymo tikslų ir uždavinių). Svarbu, kad fizinio ugdymo procesas būtų apgalvotas, patrauklus, skatintų smalsumą ir judėjimo džiaugsmą. Rekomenduojama kuo daugiau pamokų organizuoti lauke (mokyklos sporto bazėje, parke, miške, aikštynuose). Mokytojas garantuoja moksleivių saugumą, išmoko juos saugiai elgtis sportuojant ir judant. Mokykla sudaro palankias sąlygas visapusiškam pradinukų kūno kultūros lavinimui, atsako už vaikų sveikatą, teigiamą fizinių galių plėtotę, fizinio ugdymo rezultatus.

Moksleiviams suteikiama laisvė judėti ir veikti, savarankiškai spręsti iškilusius uždavinius žaidžiant, reikšti savo jausmus, norus, veikti pagal savo išgales ir gebėjimus.

Fizinis ir emocinis krūvis reglamentuojamas, būtina atsižvelgiant į vaiko individualybę. Siekiama tenkinti kiekvieno vaiko poreikį judėti, diferencijuotai ugdomi fiziniai gebėjimai. Sudaromos sąlygos fizine veikla ne tik treniruoti kūno raumenis, fiziologines funkcijas, bet ir visapusiškai ugdytis.



Kūno kultūra yra ypatinga sveikatos saugojimo ir stiprinimo priemonė, todėl programoje išskeliama daug sveikatos ugdymo tikslų ir uždavinių. Fizinio ugdymo procese pradinukai perima sveikos gyvensenos nuostatas ir būdus, mokosi saugoti ir stiprinti savo sveikatą, tobulinti kūną ir dvasią.

Kūno kultūra neatsiejama nuo kitų mokomųjų dalykų: *muzikos* (ritmo suvokimo), *pasaulio pažinimo* (kūno sandara, jo veikla, sveika mityba, žalingų įpročių prevencija ir kt.), *gimtosios kalbos* – verbalinės ir neverbalinės (judesys, poza, pantomimika) raiškos ir kt. Gana glaudūs ryšiai kūno kultūrą sieja su tokiais meno dalykais kaip *dailė, teatras*. Šiuolaikinė kūno kultūra (ir ypač sportas) yra susipynę su įvairia menine kūryba (pavyzdžiui, menine ir ritmine gimnastika, dailiuoju čiuožimu, aerobika, sportiniais ir tautiniais šokiais, įvairiomis sporto ir meno šventėmis). Kūno kultūra siejama ir su *etika*. Kūno kultūros pamokos, sporto varžybos atveria plačias galimybes ugdyti savojo aš suvokimą, savo vertės ir savigarbos, pagarbos kitam ir pripažinimo teisės *būti kitokiam*, t. y. tolerancijos nuostatas ir jausmus. Savitų galimybių, ugdant humanistines palankumo, pripažinimo, atjautos nuostatas teikia bendras sveikų ir neįgalių moksleivių dalyvavimas kūno kultūros pamokose, sporto varžybose. Su gimtąja kalba kūno kultūrą sieja troškimas ugdyti gebėjimą aiškiai ir raiškiai perteikti žodžiu ir raštu asmeninę bei socialinę patirtį, atspindinčią kūno kultūros ir sporto pasaulio realijas.

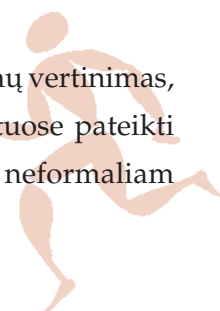
Pamoka – viena pagrindinių kūno kultūros ugdymo formų mokykloje. Kūno kultūros pamokose I–IV klasių berniukai ir mergaitės dalyvauja kartu. Kitas kūno kultūros ar sportinės veiklos formas moksleiviai renkasi savarankiškai.

Svarbiausi mokytojo darbo kokybės rodikliai yra *individualūs* moksleivių fizinės raidos *rezultatų poslinkiai*, jų poreikis mankštintis, žaisti judriuosius žaidimus, sportuoti.

Standartai ir vertinimas

Kūno kultūros standartai – tai tam tikras siektinas rezultatas, lygmuo, kurį moksleivis, mokytojo padedamas, turėtų pasiekti, tenkindamas natūralų biologinį judėjimo poreikį. Kūno kultūros siektini reikalavimai (standartai) pradinėse klasėse yra sudaryti taip, kad juos įvykdyti pajėgtų kiekvienas norintis ir besistengiantis fiziškai lavėti moksleivis. Jie sudaryti atsižvelgiant į jaunesnio mokyklinio amžiaus vaikų psichofiziologinės raidos ypatumus. Tikslinga pradinukams kelti diferencijuotus reikalavimus, atsižvelgiant į individualias vaiko ypatybes, prigimtines prielaidas, fizinį parengtumą ir sveikatos būklę.

Kūno kultūros pamokų metu pradinėse klasėse taikomas kriterinis žinių ir gebėjimų vertinimas, grindžiamas individualios pažangos (idiografiniu) principu. Išsilavinimo standartuose pateikti kokybiniai ir kiekybiniai rodikliai yra orientaciniai ir skirti savęs pažinimui bei neformaliajam įvertinimui.



Struktūra

Kūno kultūros ugdymą sudaro šie dėmenys:

1. Pagrindinių judesių lavinimas
2. Atletinė veikla
3. Judrieji ir atitinkantys amžių sporto žaidimai
4. Koreguojamoji kūno kultūra
5. Fizinis aktyvumas gamtoje

Turinys

Pagrindinių judesių lavinimas

Bendrieji pratimai. Akrobatika. Pusiausvyra. Kybojimai ir atremtys. Šuoliukai per ilgą ir trumpą šokdynę.

Ritmas, šokis, muzika.

Atletinė veikla

Ėjimas, bėgimas. Tolygus bėgimas, lavinant bendrąją štvermę. Šuoliai. Metimai.

Judrieji ir atitinkantys vaikų amžių sporto žaidimai

Kvadratas. Mažasis krepšinis. Mažasis futbolas. Badmintonas.

Koreguojamoji kūno kultūra

Koreguojamosios gimnastikos pratimai taisyklingai laikysenai ugdyti. Pratimai plokščiapadystės prevencijai. Kvėpavimo pratimai. Specialieji pratimai neįgaliems vaikams.

Fizinis aktyvumas gamtoje

Bėgimas vietovėje. Bėgimas į kalnelį ir nuokalnę, įveikiant nesudėtingas gamtines kliūtis. Slidinėjimas ir važinėjimas su rogutėmis. Žaidimai sniego aikštelėje.

IŠSILAVINIMO STANDARTAI

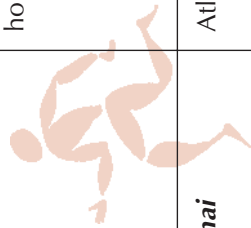


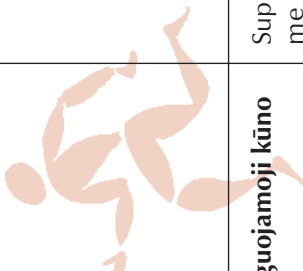
Šių standartų tikslas – detalizuoti moksleivių, baigiančių II ir IV klases, kūno kultūros pasiekimus. Lentelėje apibūdintas pagrindinis pasiekimų lygmuo.

		PASIEKIMAI		
		II klasė	IV klasė	
<p>Sritis</p> <p>1. Pagrindinių judesių lavinimas</p> <p>1.1. Bendrieji pratimai</p>	<p>Esminiai gebėjimai</p> <p>Gebėti atlikti koordinuotus kūno judesius stovint vietoje ir judant erdvėje. Mokėti įvardinti pagrindines kūno dalis. Suprasti judėjimo, aktyvios fizinės veiklos, mankštinimosi reikšmę.</p>	<p>1.1.1. Geba įvairiu ritmu ir amplitude atkiomis kūno dalimis linguoti, siūbuoti, spyruokliuoti stovėdamas vietoje ir judėdamas įvairiomis kryptimis.</p> <p>1.1.2. Geba koordinuoti atlikti pratimus, lavinančius erdvės ir krypties suvokimą, imituoti gyvūnų elgseną, vaizduoti mechanizmų judėjimą, darbo veiksmus, atlikti judesius iš įvairių kūno padėčių (stovėdamas, gulėdamas, sėdėdamas), naudodamas įrankius (kamuolius, lazdas, lankus, parašiutą ir kt.).</p> <p>1.1.3. Geba judėti ir veikti sutartinai, jaučia šalia esantį, netrukdo kitiems, derina veiksmus.</p> <p>1.1.4. Supranta kūno kultūros pratybų higienos reikalavimus.</p> <p>1.1.5. Suvokia judėjimo gryname ore reikšmę. Išsiaiškina taisyklingos kūno laikysenos reikšmę žmogaus sveikatai.</p> <p>1.1.6. Paaiškina, kodėl daro ryto mankštą.</p>	<p>1.1.1. Geba koordinuoti rankų ir kojų judesius, atlikti ir parodyti kelis mankštos pratimus.</p> <p>1.1.2. Moka susidaryti ryto mankštos pratimų kompleksą.</p> <p>1.1.3. Supranta ir paprastai paaiškina mankštos svarbą.</p> <p>1.1.4. Suvokia ir savais žodžiais paaiškina pagrindinius kūno kultūros terminus.</p> <p>1.1.5. Savais žodžiais nusako grūdinimosi taisykles ir reikšmę žmogaus sveikatai.</p> <p>1.1.6. Suvokia fizinio aktyvumo reikšmę protiniam darbingumui.</p> <p>1.1.7. Geba elementariai įvertinti ir analizuoti savo fizinį pajėgumą. Moka suteikti pirmąją pagalbą.</p>	
	<p>1.2. Akrobatika</p>	<p>Jauti savo judantį kūną.</p>	<p>1.2.1. Geba atlikti nesudėtingus akrobatiškos pratimus.</p>	<p>1.2.1. Geba atlikti kūrverstį pirmyn, atgal, tiftelį, stovėseną ant menčių ir kt.</p>
	<p>1.3. Pusiausvyra</p>	<p>Gebėti koordinuotai lipti sienoje, išlaikyti pusiausvyrą judant erdvėje.</p>	<p>1.3.1. Moka lipti gimnastikos sienoje, išlaikyti pusiausvyrą mažesniame atramos plote.</p> <p>1.3.2. Moka saugiai naudotis gimnastikos inventoriumi, paiso saugumo taisyklių.</p>	<p>1.3.1. Geba lipti įvairiais būdais gimnastikos sienoje, išlaikyti statinę ir dinaminę pusiausvyrą mažesniame atramos plote ir įvairiame aukštyje.</p>
	<p>1.4. Kybojimai</p>	<p>Suvokti kybojimų poveikį organizmui ir gebėti saugiai juos atlikti.</p>	<p>1.4.1. Geba išlaikyti savo kūno svorį ant sulenktų rankų.</p> <p>1.4.2. Atlieka įvairius žaidybinius kybojimo variantus.</p>	<p>1.4.1. Geba išlaikyti savo kūno svorį ant sulenktų rankų.</p> <p>1.4.2. Atlieka įvairius žaidybinius kybojimo variantus.</p>



Sritis	Esminiai gebėjimai	PASIEKIMAI	
		II klasė	IV klasė
1.5. Šuoliukai per ilgą ir trumpą šokdynę	Gebėti pasirinkti šuoliukus mankštinti savarankiškai, laisvalaikiu.	1.5.1. Moka šuoliuoti per ilgą ir trumpą sukamą šokdynę. 1.5.2. Šuoliuoja per trumpą šokdynę įvairiais būdais.	1.5.1. Moka šuoliuoti įbėgęs į sukamą ilgą šokdynę. 1.5.2. Šuoliuoja per trumpą šokdynę įvairiais būdais.
1.6. Ritmas, šokis, muzika	Jauti muzikos tempą, ritmą, improvizuoti atlikti judesius pagal muziką.	1.6.1. Geba reikštis kūno plastika, mimika, gestais. Atskleisti muzikos sužadintas emocijas, jausmus, vaizduotę.	1.6.1. Geba kūrybiškai šokti, atlikti įvairius judėjimo užduotis, taikyti šokio judesius plastinėje improvizacijoje.
2. Atletinė veikla 2.1. Ėjimas, bėgimas	Suvokti pagrindinių ėjimo ir bėgimo būdų naudą savo organizmui.	2.1.1. Moka eiti ir bėgti, išlaikydamas taisyklingą kūno laikyseną ir judesių techniką, bėgti tiesia kryptimi iš įvairių pradmės padėčių lenktyniaudamas, žaisdamas žaidimus.	2.1.1. Moka eiti ir bėgti, įveikdamas įvairias nesudėtingas kliūtis, lenktyniaudamas, moka bėgti šaudykle. 2.1.2. Moka atlikti bėgiko mankštą ir dalyvauti varžybose.
2.2. Lavinantis iššvermę tolygus bėgimas	Grūdinti ir stiprinti organizmą, lavinti bendrą iššvermę. Žaisti ir mankštintis lauke įvairiu metų laiku.	2.2.1. Moka tolygiai bėgti grupėje lėtu ir vidutiniu tempu. 2.2.2. Tolygiai bėga sau parankia sparta iki 2 min. 2.2.3. Žaidžia judriuosius žaidimus vietovėje.	2.2.1. Geba bėgti taisyklingai kvėpuodamas sau parankia sparta iki 4 min. 2.2.2. Moka paskaičiuoti pulsą ramybės būklėje ir po bėgimo.
2.3. Šuoliai	Atlikti įvairius šuoliukus, įveikti horizontalias ir vertikalias kliūtis.	2.3.1. Geba taisyklingai nušokti nuo aukštumos. 2.3.2. Moka parengiamuosius šuolių pratimus ir žaidimus. 2.3.3. Geba koordinuoti šokti į tolį ir į aukštį išibėgėjęs.	2.3.1. Geba techniškai taisyklingai šokti į tolį ir į aukštį. 2.3.2. Moka įvairius parengiamuosius šuolius ir žaidimus.
2.4. Metimai	Atlikti įvairius pratimus su kamuoliais.	2.4.1. „Metimo mokyklėlės“ įvairūs pratimai: geba mesti kamuoliuką per aukščio kliūtis keisdamas metimo trajektoriją; geba žaisti ir atlikti pratimus, turinčius metimo ir gaudymo elementų.	2.4.1. Geba mesti kamuoliuką į taikinį ir į tolį siekdamas geresnio rezultato. 2.4.2. Žino kamuoliuko metimo technikos elementus.
3. Judrieji ir atitinkantys amžių sporto žaidimai	Mokėti pagrindinius kvadrato ir kitų žaidimų veiksmus; žaisti kvadratą ir kitus žaidimus pagal taisykles.	3.1.1. Moka pagrindinius kvadrato žaidimo veiksmus ir taisykles. 3.1.2. Geba žaisti judriuosius žaidimus	3.1.1. Moka žaisti kvadratą siekdamas geresnio rezultato.



		PASIEKIMAI	
		II klasė	IV klasė
Sritis	Esminiai gebėjimai	II klasė	IV klasė
<p>3.1. Kvadratas, mažasis krepšinis, mažasis futbolas, badmintonas</p> 	<p>Mokėti savo veiksmus žaidimo metu derinti su komandos draugų veiksmams. Gebėti veikti kolektyviai siekiant tikslo.</p>	<p>taikydamas paprasčiausius mažojo krepšinio veiksmus. 3.1.3. Savais žodžiais paaiškina svarbiausias žaidimo ir saugos taisykles. 3.1.4. Geba žaisti judriuosius žaidimus taikydamas paprasčiausius mažojo futbolo veiksmus. 3.1.5. Žaidžia mažąjį futbolo pagal supaprastintas žaidimo taisykles. 3.1.6. Geba žaisti judriuosius žaidimus taikydamas paprasčiausius badmintono veiksmus.</p>	<p>3.1.2. Nusako pagrindinius mažojo krepšinio veiksmus, saugaus žaidimo taisykles. 3.1.3. Moka žaisti mažąjį krepšinį. 3.1.4. Nusako pagrindinius mažojo futbolo veiksmus ir taisykles. Moka žaisti mažąjį futbolo komandoje. 3.1.5. Moka žaisti badmintoną poroje. 3.1.6. Žaidžia įvairius judriuosius žaidimus ir estafetes su badmintono raketėmis.</p>
<p>4. Koreguojamoji kūno kultūra 4.1. Kūno laikysena</p>	<p>Suprasti taisyklingos laikysenos reikšmę organizmui, gebėti nusakyti netaisyklingos laikysenos požymius, kontroliuoti kūno laikyseną sėdint, stovint, judant erdvėje.</p>	<p>4.1.1. Taisyklingai atlieka specialiuosius kūno laikysenos pratimus prie sienos, laikydamas svorį ant galvos, eidamas linija, suoleliu, lipdamas gimnastikos sienoje.</p>	<p>4.1.1. Geba savarankiškai atlikti specialiuosius ir koreguojančius taisyklingą kūno laikyseną fizinius pratimus individualiai ir grupėje, laikydamas svorį ant galvos, derindamas įvairius judesius, keisdamas judėjimo tempą, kryptį, ritmą, eidamas suoleliu ir buoimu, lipdamas sienoje, šliauždamas suoleliu ir kt.</p>
<p>4.2. Plokščiapadystės prevencija</p>	<p>Suprasti plokščiapadystės išsivystymo priežastis, išmanyti jos prevenciją.</p>	<p>4.2.1. Geba pėdų pirštais ridenti pieštuką, lazda, paimti nosinaitę ir kt.</p>	<p>4.2.1. Geba daryti plokščiapadystės prevencijos pratimus savarankiškai, moka parinkti pratimus.</p>
<p>4.3. Kvėpavimas</p>	<p>Suvokti kvėpavimo reikšmę žmogaus sveikatai.</p>	<p>4.3.1. Moka taisyklingai kvėpuoti eidamas ir bėgdamas. 4.3.2. Atliekdamas pratimus geba iškvėpimą derinti su krūtinės ląstos suspaudimu.</p>	<p>4.3.1. Žino pagrindinius kvėpavimo būdus. Geba sulaukyti kvėpavimą. 4.3.2. Taisyklingai kvėpuoja atlikdamas fizinius pratimus, mankštindamasis savarankiškai.</p>
<p>5. Fizinis aktyvumas gamtoje</p>	<p>Gebėti atlikti įvairius fizinius pratimus gamtoje.</p>	<p>5.1.1. Geba atlikti mankštos pratimus ir bėgti vietovėje įveikdamas gamtines kliūtis. 5.1.2. Žaidžia įvairius žaidimus vietovėje. 5.1.3. Kai prisnigta: moka slysti ledo takeliu, važinėti rogutėmis, slidinėti.</p>	<p>5.1.1. Moka bėgti įvairaus reljefo vietovėje parankia sparta. 5.1.2. Kai prisnigta: moka slidinėti raižyta vietovėje; žaidžia žaidimus su slidėmis, rogutėmis ir kt.</p>

Pastaboms



*Kūno
kultūra*

Pagrindinis ugdymas



TURINYS

Bendroji programa	639
Išsilavinimo standartai	647

BENDROJI PROGRAMA

Reformuojama pagrindinė mokykla į bendrąjį asmens ugdymą sąmoningai įpina kūno kultūros dėmenį: fizinis moksleivio ugdymas tampa tikslingu, žmogui reikšmingu procesu, glaudžiai siejamu apskritai su kultūra. Fizinis ugdymas šioje mokyklos pakopoje sieja ne tik emocinę ir psichomotorinę, bet ir pažinimo sritis, plėtoja ne tik judesių kultūrą, bet ir bendrąsias žmogaus vertybes, moko ugdytinius jomis grįsti savo gyvenimą. Todėl, teikiant žinių, ugdant bendruosius ir konkrečius sportavimo, sveikatos saugojimo bei stiprinimo gebėjimus skatinamas ne tik fizinis, bet ir kūrybinis aktyvumas bei individualumas. Paauglystės laikotarpiu itin svarbu stiprinti ugdytinio adaptacinius ir socialinius gebėjimus, suderinti jo psichosomatinę brandą ir interesus, tenkinti fizinės saviraiškos bei biologinio judėjimo poreikius. Todėl kiekvienam paaugliui iškyla naujų sudėtingų fizinio ugdymosi prasmų. Šios prasmės lemia požiūrių į kūno kultūrą ir jos tikslus įvairovę. Bendroji kūno kultūros programa ir išsilavinimo standartai teikia galimybių plėtoti individualumą, įgyti mankštinosi motyvaciją, daugiau pasitikėti savimi ir ieškant, bandant bei atrandant įvaldyti kūno kultūros turinį.

Tikslai

Pagrindinis kūno kultūros *tikslas* – įprasminti kūno kultūros kaip bendrosios kultūros dalies suvokimą, ugdyti paauglių dorovines ir sveikatinimo, socializacijos nuostatas, sąmoningą požiūrį į kūno kultūrą ir ją sistemingai praktikuoti.

Bendrieji kūno kultūros tikslai pagrindinėje mokykloje – suteikti galimybę moksleiviams:

- ❖ suprasti kūno kultūros, sveikatos, sporto ir kitų socialinio bei kultūrinio gyvenimo sričių įvairiapusį prasmingumą, savitarpio sąlygotumą ir priklausomybę;
- ❖ patirti pažinimo ir judėjimo džiaugsmą, suvokti įvairialypę kūno kultūros vertę sveikatai ir socializacijai;
- ❖ išsiugdyti gebėjimą kritiškai analizuoti ir vertinti aktualius sporto ir mankštinosi klausimus;
- ❖ planuoti savo fizinį aktyvumą ir jį tikslingai įgyvendinti.



Uždaviniai

Kūno kultūra turėtų padėti moksleiviui:

- ❖ ugdytis dorovės normomis pagrįstos partnerystės grupėje ir komandoje nuostatas bei elgseną;
- ❖ stiprintis sveikatą, ugdant polinkius ir interesus atitinkančią sveiką gyvenseną;
- ❖ plėtoti savistabos, savikontrolės, saviugdos įgūdžius ir fizinio aktyvumo poreikį;
- ❖ ugdytis judesių kultūrą, lavinant įvairias raumenų grupes ir fizines ypatybes, būtinas asmenybės saviraiškai ir socializacijai;
- ❖ įtvirtinti savarankiško mankštinimosi nuostatą ir poreikį;
- ❖ siekti sveikatos, sporto, fizinio ugdymosi žinių ir jas taikyti kūno kultūros esmei atskleisti.

Ugdytinios vertybinės nuostatos

Fizinis ugdymas pagrindinėje mokykloje ne tik gerina moksleivio judesių kultūrą, sudaro galimybę fiziškai tobulėti ir plėsti judėjimo poreikį, bet ir, tinkamai parinkus kūno kultūros turinį bei mokymosi būdą (ugdymo ir ugdymosi metodus, procedūras), plėtoja *vertybines* paauglių *nuostatas*.

Iniciatyvumas, veiklumas, kūrybiškumas, atvirumas naujoms idėjoms, poreikis fiziškai tobulėti. Fizinis ugdymas demokratėja – kiekvienam moksleiviui: silpnesniam, vidutinių gabumų ir gabiajam – sudaromas įmanomai vienodas startas, t. y. skiriamos su ugdytiniu suderintos kūno kultūros užduotys. Pedagogas ir moksleivis renkasi mankštinimosi sistemą, turinį ir metodus bei organizavimo ir mokymosi procedūras. Mankštinantis skatinamas ugdytinio smalsumas, poreikis klausti, reikšti savo nuomonę, įsigilinti į savo ir realią klasės bei šeimos galimybių situaciją, fiziškai tobulėti, padėti organizuoti sportinę veiklą mokyklos bendruomenėje.

Rūpinimasis kitais, neabejingumas viskam, kas vyksta šalia, atsakomybė už save ir savo veiksmus. Per kūno kultūros pamokas moksleiviui sudaromos sąlygos mankštintis grupėje ir komandoje: derinti visų dalyvių poreikius su patirtimi ir gebėjimais, imtis atsakomybės už savo ir draugo sportinius rezultatus ir jam padėti. Skatinama puoselėti olimpinės sporto vertybes, tautines ir pilietines kūno kultūros tradicijas.

Partnerystė ir kūrybinis bendradarbiavimas grįstas savigarba ir pagarba kitiems. Mokytojas ir moksleivis partneriškai bendradarbiaudami gali pasirinkti išsilavinimo standartuose įvardytas ugdymo sritis, kinestezinių gebėjimų turinį. Išmokstama nustatyti orientacinio psichofizinio krūvio



ribas, žinoti atsigavimo po fizinės veiklos būdus ir priemones, įvertinti savo fizinį pajėgumą ir pasiekimų pažangą, ugdytis pakantumą ir geranoriškumą įvairaus fizinio išsivystymo ir parengtumo bendraamžiams.

Bendrieji gebėjimai

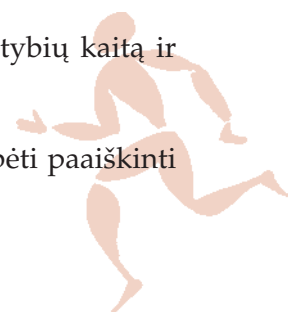
Per kūno kultūros pamokas stengiamasi moksleivių parengti judesių kultūros plėtotei, integruotis į visuomenę, saikingai pagal asmenines išgales siekti fizinio pajėgumo, sveikatos ir mokymosi sėkmės bei padedama išsiugdyti bendruosius gebėjimus:

Komunikacinius:

- ❖ ieškoti ir kaupti kūno kultūros žinias, analizuoti, interpretuoti ir pritaikyti informaciją apie fizinio aktyvumo, fizinių galių ir sveikatos sąveiką bei jomis naudotis sportuojant grupėje ir komandoje;
- ❖ fizinio ugdymosi procese aktyviai ir tikslingai bendradarbiauti su bendraamžiais ir pedagogu;
- ❖ laikytis žaidimo etikos bei judriųjų ir sporto žaidimų, atletinės veiklos taisyklių;
- ❖ sportuojant siekti dorovės normomis grįstos partnerystės, solidarumo komandoje, korektiško ir garbingo rungtyniavimo su varžovais (susitarti tarpusavyje, valdyti emocijas, gerbti varžovą ir t. t.);
- ❖ kurti naujus judesių junginius, išgyvenimus reikšti kūno judesiais, rodyti kūrybinę iniciatyvą;
- ❖ pagarbiai elgtis su silpnesnės fizinės galios ir kitokių fizinių gebėjimų bei požiūrį turinčiais asmenimis, išklaudyti ir įsiklaudyti į kito nuomonę ir argumentuotai grįsti savo.

Pažintinius:

- ❖ paaiškinti pagrindinius kūno kultūros terminus ir sąvokas, apibūdinti sveikatos ir fizinio aktyvumo sąsajas pasitelkiant įvairių mokomųjų dalykų žinias, suprantamai paaiškinti ir pateikti mankštinimosi pavyzdžių;
- ❖ gebėti paaiškinti atsirandančius psichofizinius pokyčius sportuojant, vertybių kaitą ir prognozuoti savo fizinio tobulėjimo padarinius;
- ❖ suprasti, kokius psichofizinius krūvius galima atlikti mankštinantis ir gebėti paaiškinti kodėl, pagrįsti atsigavimo būdus po šių krūvių;



- ❖ pagrįsti pasirinktų kūno kultūros priemonių ir technologijų socialinę, pedagoginę, fiziologinę reikšmę, jų poveikį psichikai ir sveikatai.

Darbo ir veiklos:

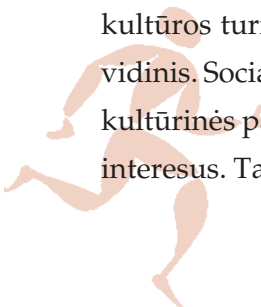
- ❖ gebėti susidaryti asmeninio fizinio tobulėjimo programą ir ją įgyvendinti;
- ❖ įgyti įgūdžių, padedančių kultūringai ir saugiai elgtis, išvengti traumų pačiam ir nesužaloti kitų;
- ❖ plėtoti saviraiškos ir judėjimo poreikius, praktikuoti kūno kultūrą laisvalaikiu;
- ❖ ugdyti valią, ištvermę ir kitas ypatybes, būtinas asmens saviraiškai;
- ❖ gebėti valdyti kūną pagal erdvės, laiko parametrus ir pastangų dydį, manipuluoti sporto inventoriu, kurti naujus judesių derinius;
- ❖ įvertinti savo žinių ir fizinio pajėgumo lygį;
- ❖ sportuojant gebėti vadovauti klasės grupei.

Struktūra

Kūno kultūra apima šias ugdymo sritis:

- ❖ *sveikatos ugdymą* (savęs pažinimą, fizinį išsivystymą, sveiką mitybą, savikontrolę, sveiką gyvenseną);
- ❖ *judesių kultūros ugdymą* (taisyklingą laikyseną, kvėpavimą ir motorinius gebėjimus pagal sporto šakas);
- ❖ *fizinį aktyvumą atvira ore* (kūno kultūrą laisvalaikiu, turizmą);
- ❖ *silpnesnės sveikatos moksleivių kūno kultūrą*.

Pamatinė kūno kultūros proceso – fizinio ugdymo(si) – kryptis yra holistinė: „žmogaus fizinės prigimties, o ne atskirų fizinio pajėgumo požymių ugdymas, atsižvelgiant į amžių, psichines ir dvasines nuostatas, gyvenseną ir laisvo pasirinkimo teisę“ (Sporto terminų žodynas, 2002, 186). Holizmas išžiūri fizinį ugdymą, kaip tam tikrą bendrojo asmenybės ugdymo visumą. Todėl kūno kultūros turiniui integruoti pasitelkiami trys būdai: socialinis kultūrinis, tarpdalykinis ir dalyko vidinis. Socialine kultūrine integracija siekiama kūno kultūros turinį artinti prie paauglio socialinės kultūrinės patirties ir tenkinti jo amžių, lytį, fizinį ir kūrybinį aktyvumą bei sveikatą atitinkančius interesus. Tarpdalykine kūno kultūros turinio integracija stiprinami ryšiai su kitais mokomaisiais



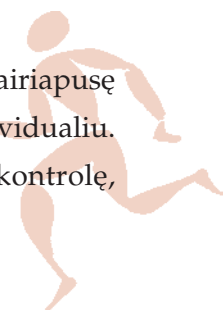
dalykais (temų integracija), naudojant tuos pačius metodus (metodų integracija), remiantis bendromis tų mokslo sričių sąvokomis, idėjomis, principais ir dėsningumais (konceptuali turinio integracija). Vidinė turinio integracija padeda susisteminti įvairių bendrosiose programose ir išsilavinimo standartuose įvardytų sričių turinį (atsirinkti privalomąjį ir pasirenkamąjį sporto šakų minimumą ir maksimumą, jį panaudoti ne tik gebėjimams, bet ir žinioms, vertybinėms nuostatoms bei veiklos būdams plėsti). Apsibrėžiant individualiosios kūno kultūros programos turinį, kuri mokslėivis lygina su išsilavinimo standartais, reikia atsižvelgti ir į kitas kūno kultūros ugdymui svarbias programas: dorinio ugdymo, pilietiškumo ugdymo, sveikatos ugdymo ir kt. Jos suteikia kūno kultūrai vertybinę orientaciją, padeda supažindinti mokslėivį su atitinkamais veiklos būdais, pabrėžtinai orientuoja į asmenybės ir kultūros visuminę sampratą.

Didaktinės nuostatos

Pagrindinės mokyklos V–X klasių bendroji kūno kultūros programa ir išsilavinimo standartai pabrėžia kūno kultūros dabarties sąlygomis naudą, skirtingų veiklos būdų ruošiantis gyventi ir dirbti demokratijos sąlygomis įvairovę. Ugdytojas ir ugdytiniai tampa fizinio ugdymo(si) proceso kūrėjais. Paauglys ne tik mokosi įprasminti, bet ir siūlo tobulinti jam pateiktą programą. Humanizuota šiuolaikinė fizinio ugdymo sistema daug sudėtingesnė, ji moko išžiūrėti kylančius sunkumus, moko būti kartu, suprantant savarankiškumo, atsakomybės, gebėjimo bendrauti svarbą. Į demokratiją orientuoto holistinio bendrojo ugdymo ir sudedamosios jo dalies – kūno kultūros ugdymo – samprata aprėpia ne vien prisitaikymą visuomenėje, bet ir atsakomybę už grupę, komandą ir visuomenę. Todėl fizinis ugdymas kreipia pastangas ne tik į vertybinių nuostatų suvokimą, bet ir į prasmės paieškas kiekviename žingsnyje bei gebėjimą kritiškai mąstyti, mankštintis su grupe ir savarankiškai. Fizinis ugdymas susijęs su pedagogine rizika, nes dalis paauglių gali piktnaudžiauti demokratiniiais santykiais. Tai gali trikdyti ugdymo(si) procesą. Šiuo atveju pedagoginis saikas būtų svarbiausias demokratinimo reguliatorius. Saiko ribos siejamos su konkrečia situacija. Vien kūno kultūros priemonių kaita dar neužtikrina sėkmingo fizinio ugdymo(si). Kartu reikėtų rūpintis mokymo(si) proceso geresniu organizavimu ir vyksmu.

Svarbią kūno kultūros pamokos dalį ir laiką užima mokslėivio mokymasis. Tai pagrindinis susistemintų ir integruotų žinių, svarbiausių vertybių, praktinių bei protinių mokėjimų įgijimo ir įprasminimo būdas. Čia labai svarbu toliau ugdyti teigiamą požiūrį (nuostatą) į kūno kultūros pamokas, namų užduotis, padėti mokslėiviui suvokti jų teikiamą įvairiapusę – pedagoginę, fiziologinę ir socialinę – naudą, poveikį psichikai.

Ugdant mokslėivį demokratijai ypatingą reikšmę įgyja siekis per pamoką aktyvinti įvairiapusę mokslėivio veiklą, išmoningai derinti tradicinį grupinį darbą su frontaliu ir ypač individualiu. Individualiam darbui tenka parinkti ir leisti pasirinkti pratimus, jų metodiką, savikontrolę,



vertinimą. Toks darbas padeda moksleiviui save geriau pažinti: žinoti gebėjimų galimybes, fizinio pajėgumo lygį.

Įvairiose pamokos dalyse siektina dažniau praktikuoti savarankišką darbą. Jo turinį galėtų sudaryti ne tik įprasti ir mokytojo nurodyti fiziniai pratimai, bet ypač kūrybinės užduotys: pasirinkti pratimą iš pedagogo siūlytų kelių, pačiam sugalvoti ir pagrįsti metodiką, dalyvauti diskusijose ieškant sprendimų. Skatintina po pamokų ne tik tenkinti judėjimo poreikį reguliariai sportuojant, bet ir pratinti susikaupus įtemptai mankštintis formuojant atitinkamą motyvaciją, išvengiant negatyvių elgsenos apraiškų. Todėl ypatingą reikšmę įgyja bendrųjų žmogaus (iš jų ir olimpinių) vertybių, žinių ir praktinių mokėjimų bei įgūdžių reikšmingumo supratimas ir noras juos įgyti. Akcentuoti etikos ir moralės principai, sveikatos stiprinimas, fizinio pajėgumo didinimas pagal savo išgales. Būtina švelninti ugdytinių fizinės raidos sutrikimus, atidžiau mankštinti fiziškai neįgalius paauglius per pamokas ir popamokiniu metu. Kūno kultūra turėtų padėti moksleiviui geriau adaptuotis prie esamos socialinės aplinkos, humanizuoti ir demokratinti ją, pasirengti aktyviau veikti, nebijoti atsakomybės, pareigų, dorą bendravimo ir bendradarbiavimo.

V–VI klasėse moksleiviai toliau ugdomi judesių kultūra: kartoja ir plečia pradinėse klasėse išmokus bendrosios ir koreguojamosios gimnastikos pratimus, lengvosios atletikos rungtis ir sporto bei judriųjų žaidimų veiksmus, įgyja sveikatos, sporto ir fizinio ugdymosi žinių. Tenkinamas judėjimo poreikis ir mankštinimosi džiaugsmas, ugdomas teigiamas požiūris į fizinį aktyvumą ir įvairias jo formas.

VII–VIII klasėse tęsiama ta pati holistinio fizinio ugdymosi kryptis, tik įvairėja turinys ir jo perteikimo metodai, kurie grindžiami įvairiapusiu prasmingumu sau, žadinamas paauglio mąstymas, kritiškumas ir sąmoningumas. Lenktyniaujama neįžeidžiant moksleivio orumo. Neskatinant egoistinio ambicingumo, raginama įsivertinti pažangą ir pasiekimus. Siekiama motyvuotai derinti paauglio norus su galimybėmis, asmeninę veiklą su grupės ir komandos. Griežtai individualizuojamas psichofizinis krūvis, plečiamas sąmoningumas, atsakomybė ir saviugda.

IX–X klasėse toliau tenkinami saviugdosa ir fizinio aktyvumo, judėjimo džiaugsmo poreikiai, didinama atsakomybė už savo sveikatą ir fizinio ugdymosi kokybę. Organizaciniai gebėjimai plėtojami išitraukiant į mokyklos ir vietinės bendruomenės sveikatos ir sporto reikalus. Kūno kultūra tampa moksleivio socialinės ir pilietinės kultūros puoselėtoja. Todėl labiau pabrėžiami priešastiniai fizinio aktyvumo ir sveikatos, socializacijos ryšiai, stiprėja kūno kultūros motyvacija.



V–VI klasės

Uždaviniai:

- ❖ *stiprinti savo sveikatą, ugdytis sveiką gyvenseną;*
- ❖ *stiprinti savo kasdienio fizinio aktyvumo motyvaciją, tenkinti poreikį judėti;*
- ❖ *atsižvelgiant į savo prigimtį ugdytis judesių kultūrą, švelninti fizinio pajėgumo trūkumus;*
- ❖ *puoselėti fizinio tobulinimosi poreikį ir jį tenkinti.*

Turinys

Judrieji ir sporto žaidimai: judrieji žaidimai be kamuolio ir su kamuoliu, krepšinis, tinklinis, badmintonas, stalo tenisas ir kt.

Atletinė veikla: judėjimo gebėjimus ir fizines ypatybes lavinantys pratimai, lengvoji atletika, slidinėjimas, čiuožimas, plaukimas, bendroji gimnastika (akrobatika, pusiausvyros pratimai ir kt.) ir kt.

Sveikos gyvensenos supratimas, įpročiai ir įgūdžiai: sveikos gyvensenos samprata (žinios, įgūdžiai, nuostatos), organizmo funkcijos, judriųjų ir sporto žaidimų bei atletinės veiklos taisyklės, žaidimų etika, saugus elgesys pratybų metu ir gamtoje, gamtos apsaugos ir priešgaisrinės taisyklės, savarankiškas mankštinimasis, kūno kultūros formų ir pratimų ugdomosios galimybės bei pradinė metodika.

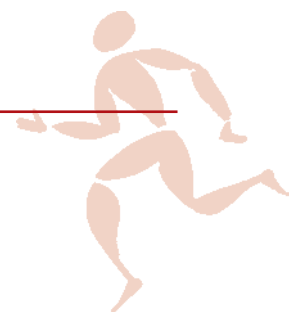
VII–VIII klasės

Uždaviniai:

- ❖ *gilinti sveikos gyvensenos sampratą ir lavinti gebėjimus;*
- ❖ *stiprinti savo kasdienio fizinio aktyvumo motyvaciją, ugdytis poreikį ir gebėjimą jį tenkinti;*
- ❖ *įtvirtinti fizinę veiklą teigiančias nuostatas;*
- ❖ *ugdytis judesių kultūrą siekiant asmeninės pažangos ir prasmingų rezultatų.*

Turinys

Judrieji ir sporto žaidimai: judrieji žaidimai be kamuolio ir su kamuoliu, krepšinis, tinklinis, badmintonas, stalo tenisas ir kt.



Atletinė veikla: judėjimo gebėjimus ir fizines ypatybes lavinantys pratimai (koreguojamieji, bendrojo lavinimo, koordinaciniai, tempimo ir kt.), bendroji gimnastika (akrobatika, pusiausvyros pratimai, pratimai su įrankiais ant prietaisų arba be jų ir kt.), ritminė ir meninė, koreguojamoji gimnastika, lengvoji atletika, slidinėjimas, čiuožimas, plaukimas ir kt.

Sveikos gyvensenos supratimas, įpročiai ir įgūdžiai: sveikos gyvensenos pagrindai (dienotvarkė, protinio ir fizinio darbo krūvis, fizinis aktyvumas ir kt.), socialinių įgūdžių svarba ir įvairovė, organizmo pokyčiai paauglystėje ir pamokinių bei nepamokinių pratybų poveikis jiems, galimybės vertinti ir kontroliuoti savo fizinę raidą, tinkamiausios fizinio aktyvumo formos, olimpinės sporto vertybės, sporto šakų įvaldymo metodikos aspektai.

IX–X klasės

Uždaviniai:

- ❖ *mokytis pasirinkti savo interesus bei polinkius atitinkančią sveiką gyvenseną;*
- ❖ *įtvirtinti asmeninę fizinio aktyvumo motyvaciją ir gilinti poreikį bei lavinti gebėjimą jį tenkinti;*
- ❖ *mokėti susidaryti fizinio aktyvumo programą sveikatai ir socialiniams gebėjimams ugdyti ir ją įgyvendinti;*
- ❖ *ugdytis fizines galias pasirinktų sporto šakų turiniu ir išmoktas žinias bei gebėjimus prasmingai taikyti įvairiomis situacijomis.*

Turinys

Judrieji ir sporto žaidimai: judrieji žaidimai, krepšinis, tinklinis, badmintonas, stalo tenisas ir kiti sporto žaidimai pagal galimybes.

Atletinė veikla: įvairiausi fizinius gebėjimus ir ypatybes lavinantys pratimai, bendroji, ritminė, meninė, koreguojamoji gimnastika, lengvoji atletika, imtynės ir kt.

Sveikos gyvensenos supratimas, įgūdžiai ir įpročiai: kūno kultūros priemonių poveikis organizmui ir jų reikšmė sveikatai stiprinti; fizinės, psichinės, dvasinės, emocinės bei socialinės sveikatos darna; rizikos veiksniai ir būdai jiems išvengti; savo fizinės būklės nustatymo būdai ir įvertinimas; sporto šakų įvaldymo metodika; tautinės kūno kultūros ir olimpizmo idėjos; sporto varžybų organizavimo pradmenys.




IŠSILAVINIMO STANDARTAI


Abipuse pagarba ir pasitikėjimu paremtas bendravimas, kai ugdytinio nekausto baimė ir menkavertiškumo jausmas dėl pedagogo pranašumo, stiprina besimokančiojo motyvaciją, skatina jo aktyvumą, kūrybiškumą, t. y. aktyvina patį fizinio ugdymosi procesą. Gebama analizuoti savo mokymosi, lavinimosi ir dorovinio elgesio motyvaciją; kelti sau tikslus ir uždavinius bei juos įgyvendinti; analizuoti ir vertinti savo veiklos rezultatus. Kūno kultūros standartai skatina sutelkti moksleivio pastangas sveikatai stiprinti, interesams, gebėjimams, poreikiams ir talentams atskleisti, bendravimo kultūrai ugdyti. Išsilavinimo standartai ir bendroji programa apima tas sporto šakas, kurios atitinka moksleivio poreikius, yra pagrįstos varžybų taisyklėmis, jas išmokti paranku dėl to, kad yra sporto bazė ir inventorius, remiamasi mokyklos tradicijomis ir naujomis ugdymo(si) nuostatomis. Todėl įteisinama turinio įvairovė ir pasirinkimo apimtis. Kūno kultūros standartų lygmuo rodo kūno kultūros prasmės supratimo, žinių ir gebėjimų reikiamą lygį, būtiną moksleiviui mokantis kitų bendrojo lavinimo dalykų, sudaro galimybę adaptuotis ir reikšti savo gebėjimus realioje aplinkoje. Be to, svaresnė yra *kokybinė* kūno kultūros rezultato reikšmė.



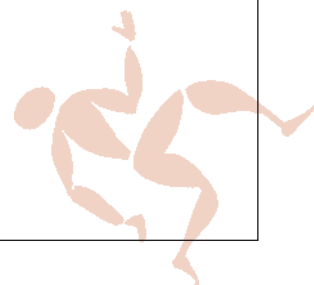
Sritis	Esminiai gebėjimai	PASIEKIMAI		
		VI klasė	VIII klasė	
1. Sveikatos ugdymas 1.1. Savęs pažinimas	Suvokti psichofiziologinius paauuglio pokyčius. Analizuoti treniruotės metu vykstančius procesus ir pagrįsti jam svarbią patirtį ir organizmo pasikeitimus, pagrįsti, kaip jie padeda keisti ir formuoti asmenybei. Padėti komandos draugui suprasti ir įvardinti žodžiais, kas jam svarbu ir kodėl.	Paaiškina psichofiziologinius pokyčius, kurie vyksta paauglystėje. Turi savo vertybių sistemą. Išskiria vertybinius prioritetus ir jais vadovaujasi bei pozityviai elgiasi sportuodamas. Paaiškina savo pranašumus ir trūkumus ir, vadovaudamasis jais, planuoja savo fizinio tobulėjimo žingsnius.	Paaiškina socialinių įgūdžių svarbą, įvairovę sportuojant, geba atpažinti savo ir kitų socialinius įgūdžius, ugdomi tuos, kurie nėra pakankamai išlavinti.	Analizuoja treniruotės metu vykstančius procesus, pagrindžiam svarbią patirtį ir pokyčius, nusako, kaip patirtis ir pokyčiai ji veikia. Padeda komandos nariui suprasti ir įvardinti žodžiais, kas jam svarbu.
	Pagrįsti, kad kiekvienas keičiasi savaip ir susidoroti su įtampa. Atlikti funkcinį organizmo pajėgumą gerinančius pratimus. Valdėti psichofizinį krūvį.	Paaiškina, kad kiekvienas keičiasi savaip, skirtingu tempu. Susidoroja su sportuojant išskylančiais sunkumais, įtampa. Įsivertina organizmo pokyčius. Žino ramybės būklės pulsą. Mokytojui padedant atlieka jam naudingus fizinius pratimus.	Žino, kokiai medicininei fizinio pajėgumo grupei priskiriamas ir supranta, kodėl. Nusako, kokius fizinius krūvius jis gali atlikti, kurių ne ir geba paaiškinti, kodėl. Psichofizinį krūvį kaitalioja atsižvelgdamas į pulsą. Savarankiškai atlieka jam leistinus ir rekomenduotinus pratimus.	Sąmoningai ir reguliariai atlieka funkcinį organizmo pajėgumą gerinančius pratimus. Įvertina savo ir draugo pulsą po psichofizinio krūvio.
1.3. Sveika mityba	Analizuoti maisto medžiagas, jų sudėtį, vertingąsias savybes ir suprasti jų svarbą mankštinantis. Pagrįsti dietų naudą ir kenksmingą poveikį paaugliui. Taikyti subalansuotos mitybos principus sportuojant.	Paaiškina, kiek daržovių, vaisių, pieno produktų, kiaušinių, grūdinių kultūrų valgoma taikant subalansuotos mitybos principus sportuojant. Analizuoja maisto medžiagas, jų sudėtį, vertingąsias savybes ir jų poreikį mankštinantis.	Paaiškina, kiek mėsos ir žuvies valgo taikydamas subalansuotos mitybos principus sportuojantis paauglys. Susidaro savo mitybos režimą.	Apibūdina dietų naudą ir kenksmingą poveikį paaugliui. Sudaro savo valgiaraštį siekdamas maitintis subalansuotai. Sudaro sportuojančiai savo amžiaus grupei mitybos režimo planą ir valgiaraštį.
1.4. Savikontrolė	Pripažinti savo ir kitų poreikius, teises, pareigas sportuojant. Spręsti konfliktus rungtyniaujant. Susidoroti su psichofiziniais stresais. Apibūdinti asmeninių ir socialinių poreikių santykį treniruojantis. Kiekvieną vertinti	Pripažįsta savo ir kitų poreikius, teises, pareigas sportuojant, išklauso kitus, sprendžia rungtyniaujant išskylančius konfliktus, ginčus, nesupratus taikiais ir priimtinais visuomenėje būdais. Suklydęs susidoroja su	Apibūdina pasirinkimo ir būtinybės santykį mankštinantis, realiai vertina savo gebėjimus, pasitiki savimi ir supranta, kaip savivertė veikia jo ir komandos elgesį. Paaiškina, kodėl žaidėjai rizikuoją, rizikos reikšmę žmonių gyven-	Derina asmeninius ir socialinius poreikius treniruodamasis, randa kompromisus, susidoroja su psichofiziniais stresais, lengvai ir neskausmingai prisiderina prie kintamų rungtyniavimo sąlygų, prireikus paprašo patarimos ar

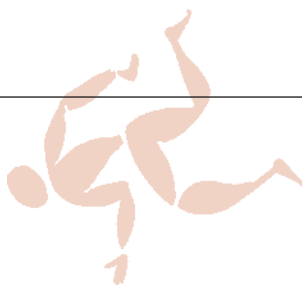


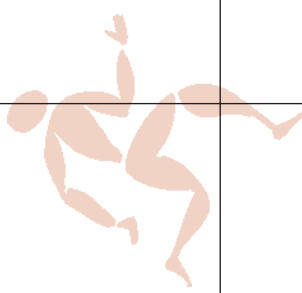
Sritis	PASIEKIMAI		
	VI klasė	VIII klasė	X klasė
<p>tokį, koks jis yra. Pagrįsti riziką vartojant narkotines medžiagas: analizuoti narkotikų ir anabolinių steroidų eksperimentavimo ir vartojimo priežastis ir padarinius.</p> 	<p>įtampa, padeda draugui, kai jis suklysta. Paaškina sąvokas „komandos spaudimas“, „rizikos jausmas“ ir kokias yra aplinka, kurioje galima saugiai rizikuoti. Ap- taria rizikos priežastis. Atlieka jam paskirtą vaidmenį grupėje: siekda- mas bendro tikslo žaidžia ir atlie- ka pratimus bei veiksmus grupėje, dirba bendradarbiaudamas.</p>	<p>nime: rizikos problema, augimo poveikį ir elgesio bei fizinio išsivystymo ir parengtumo pokyčius. Paaškina, kad tam tikru amžiaus tarpsniu kai kurie poky- čiai ir sunkumai dažniausiai yra neišvengiami. Susidoroja su augimo ir brendimo pokyčiais. Paaškina riziką vartojant narko- tikus, pats jų nevartoja.</p>	<p>suteikia paramą kitam. Kiekvieną vertina toki, koks jis yra, suprantą ir vertina fizinio išsivystymo ir parengtumo savitumą, juos įvertina. Draugiškai priima ir suprantą naują mokslėivių grupėje, komandoje.</p>
<p>1.5. Sveika gyvenmena</p> <p>Pasirinkti sveiką gyvenimą: fiziškai aktyviai leisti laisvalaikį, suprasti alkoholio ir kitų narko- tinių medžiagų vartojimo žalą. Ugdytis savitarbą.</p>	<p>Sąmoningai pasirenka sveiką gyvenimą: prasmingai ir fiziškai aktyviai leidžia laisvalaikį, su- pranta alkoholio ir kitų narkotinių medžiagų vartojimo žalą, jų ne- vartoja, gerbia save ir kitus.</p>	<p>Priima sveikatą kaip vertybę. Paaškina fizinio aktyvumo reikš- mę fizinei, dvasinei, emocinei, psichinei ir socialinei sveikatai ir jį praktikuoja. Saugo savo aplinką; ugdosi poreikį kurti saugią aplin- ką, saugiai elgiasi rungtyniauda- mas.</p>	<p>Supranta sveikatą plačiaja pras- me. Geba paaiškinti kai kuriuos psichofizinius sveikatos saugoji- mo aspektus, dvasinės ir emoci- nės sveikatos stiprinimo būdus treniruojantis. Išlaiko savitvardą reguliariai sportuodamas. Anali- zuoja sveikos gyvenimosi normas ir taisykles sportuodamas.</p>
<p>2. Judesių kultūros ugdymas 2.1. Taisyklinga laikysena</p> <p>Išlaikyti taisyklingą laikyseną atliekant įvairius gimnastikos rung- čių, kitų sporto šakų pratimus sto- vint, einant, bėgant. Pagrįsti stu- buro raumenų reikšmę taisyklingai laikysenai išlaikyti ir kad ją būtina stebėti, koreguoti. Sistemaiškai lavinti stuburo ir kitus raumenis.</p>	<p>Lavina stuburo raumenis. Atliekdamas rikiuotes, bendruosius, ėjimo, bėgimo pratimus kontro- liuoja kūno padėtį. Paaškina stuburo raumenų reikšmę taisyk- lingai laikysenai išlaikyti ir žino, kaip ją stebėti bei koreguoti.</p>	<p>Kontroliuoja kūno padėtį atlik- damas gimnastikos ir kitų sporto šakų pratimus. Įvardija raumenų grupes, padedančias išlaikyti taisyklingą kūno laikyseną. Regu- liariai lavina nugaros ir kaklo raumenis. Atlieka specialiuosius laikysenos pratimus.</p>	<p>Sąmoningai kontroliuoja savo kūno padėtį atliekdamas gimnas- tikos rungčių ir kitų sporto šakų pratimus. Atlieka laikyseną koreguojančius pratimus su svar- menimis ir kt., pagrindžia jų metodiką.</p>
<p>2.2. Kvėpavimas</p> <p>Taisyklingai kvėpuoti atliekant gimnastikos rungčių ir kitų sporto šakų pratimus, lengvosios atletikos bėgimo pratimus, žaidžiant sporto žaidimus. Valingai pailginti sulaukytą</p>	<p>Mokytojo padedamas atlieka statinius kvėpavimo pratimus, apibūdina kvėpavimo būdus. Taisyklingai kvėpuoja atliekdamas nesudėtingus fizinius pratimus įvairioms raumenų grupėms:</p>	<p>Atlieka dinaminius kvėpavimo pratimus (pavyzdžiui, lenkdamas liemenį į priekį iškvėpia, atsitiesdamas – įkvėpia). Tinkamai kvėpuoja keisdamas pratimų atlikimo tempą. Paaškina</p>	<p>Savarankiškai atlieka statinius ir dinaminius kvėpavimo pratimus, derina juos su kvėpavimo ciklu, liemens ir galūnių judesiais. Pagrindžia kūno kultūros poveikį kvėpavimo sistemos profilaktikai.</p>

Sritis	PASIEKIMAI		
	VIII klasė		X klasė
	VI klasė	VIII klasė	X klasė
<p>Esminiai gebėjimai</p> <p>kvėpavimą. Paaiškinti kūno kultūros poveikį kvėpavimo sistemos ligų profilaktikai.</p>	<p>derina įkvėpimą ir iškvėpimą. Paaiškina kvėpavimo veiksmų organizmo funkcionavimui.</p>	<p>kvėpavimo veiksmų taisyklingai laikysenai ugdyti.</p>	<p>Sulaiko kvėpavimą 40–50 s.</p>
<p>2.3. Lengvoji atletika</p> <p>2.3.1. Bėgimas</p> 	<p>Bėgti trumpus ir ilgus nuotolius, estafetę, laikantis saugos taisyklių. Apibūdinti reikalavimus startui, įsibėgėjimui, bėgimui distancijoje ir finišui. Laikytis estafetinio bėgimo taisyklių ir lazdelės perdavimo būdų. Realiai įvertinti savo fizines galias ir tolygiai bėgti įveikiant nuovargį. Bėgti grupėje įveikiant partnerį. Atlikti greitumą bei greitumo ištvėrę, aerobinę ištvėrę lavinančius pratimus organizmo funkciniam pajėgumui, valiai ugdyti. Apibūdinti bėgimo poveikį organizmo sistemoms.</p>	<p>Bėga iš aukšto starto 30, 50 m maksimaliu greičiu. Bėga parankia sparta, nepereidami į žingsniavimą (mergaitės – apie 4 min, berniukai – apie 6 min). Pagrindžia socialinę greitumo ir ištvėrę lavinimo naudą. Techniškai atlieka specialius bėgimo pratimus. Saugiai elgiasi bėgdamas.</p>	<p>Bėga iš žemo starto 50, 60 m maksimaliu greičiu. Bėga parankia sparta, nepereidami į žingsniavimą (merginos – apie 6 min, vaikinai – apie 8 min arba pagal individualų pajėgumą: merginos – ne daugiau kaip 1000 m, vaikinai – ne daugiau kaip 1500 m). Pagrindžia tolygaus bėgimo įvairialypę naudą. Perduoda estafetę vienu būdu, paaiškina estafetinio bėgimo taisykles. Įvardija 6–8 bėgimo rungtis. Laikosi saugos reikalavimų bėgdamas nuotolius.</p>
<p>2.3.2. Šuoliai</p>	<p>Šoka į tolį iš vietos (mergaitės – 150–160 cm, berniukai – 170–180 cm). Paaiškina šuolio į tolį iš vietos ir įsibėgėjus technika. Pasirenka mokytojo pasiūlytą pagalbinių ir šoklumo pratimų, paaiškina jų pedagoginę ir fiziologinę naudą. Nusimano, kaip saugiai elgtis, praktiškai taiko žinias.</p>	<p>Koordinuotai šoka į tolį iš vietos (mergaitės – 165–175 cm, berniukai – 180–190 cm). Šoka į aukštį įsibėgėjus iš 5–7 žingsnių ir moka varžybų taisykles. Pateikia specialių šuolininko pratimų pavyzdžių, paaiškina jų pedagoginę ir fiziologinę naudą. Saugiai elgiasi.</p>	<p>Techniškai šoka į tolį iš vietos (merginos – 170–180 cm, vaikinai – 190–200 cm). Koordinuotai šoka į tolį įsibėgėjus ir siekia asmeninio rezultato. Derina kojų ir rankų judesius įveikdamas karteletę. Susidaro pagalbinių šuolių pratimų junginį. Pagrindžia pagalbinių ir šoklumo pratimų pedagoginę bei socialinę veiksmų, jų poveikį psichikai. Laikosi saugos reikalavimų.</p>
<p>2.3.3. Metimai</p>	<p>Meta teniso kamuoliuką iš vietos kiek pajėgia tolyn. Paaiškina vieno kamuoliuko metimo būdo</p>	<p>Taisyklingai meta teniso kamuoliuką įsibėgėjus vienu būdu rezultatu. Pagrindžia pasirinktą</p>	<p>Koordinuotai meta teniso kamuoliuką įsibėgėjus abiem būdais. Kelia svarmenis pagal pajėgumą</p>

Sritis	PASIEKIMAI		
	VIII klasė		X klasė
	VI klasė	VIII klasė	X klasė
<p>Esminiai gebėjimai</p> <p>fiziniam pajėgumui, sveikatai gerinti. Apibūdinti jėgos ištvėrmės gerinimo priemones ir metodus, jos reikšmę. Griežtai laikytis saugos taisyklių.</p>	<p>technika. Atlieka greitumo jėgos pratimus. Pateikia greitumo jėgos pratimų naudos pavyzdžių. Laikosi saugaus elgesio reikalavimų.</p>	<p>kamuoliuko metimo būdą. Atlieka metikų pratimus. Paašškina jų pedagoginę reikšmę, poveikį fiziologinėms sistemoms. Saugiai elgiasi.</p>	<p>(naudojami svarmenys, kuriuos vaikinai pakelia ne mažiau kaip 8–10 kartų). Stumia rutulį ar kimštinį kamuolį iš vietos. Pagrindžia pasirinktus jėgos ištvėrmės pratimus, jų metodiką ir socialinę reikšmę. Griežtai laikosi saugos reikalavimų.</p>
<p>2.4. Bendroji gimnastika</p> <p>Saugiai, tvarkingai ir koordinuotai atlikti pramankštos, akrobatikos, pusiausvyros pratimus, atraminius šuolius, kybojimą. Turėti supratimą apie gimnastikos prietaisus: mergina – apie buomą, įvairaus aukščio lygiagretes; vaikinas – apie žemą ir aukštą skersinį, lygiagretes. Paašškinti erdvės, laiko, jėgos parametrų ir patirties svarbą atliekant gimnastikos pratimus, jų socialinę reikšmę ir poveikį organizmo funkcijoms. Atlikti jėgą, jėgos ištvėrmę, lankstumą ir koordinacinius gebėjimus lavinančių pratimų kompleksus.</p>	<p>Atlieka rytinės mankštos pratimus be įrankių. Išlaiko statinę ir dinaminę pusiausvyrą ant gimnastikos suolelio: eidamas pirmyn, atgal, šonu, pristatomais žingsneliais peržengia kliūtis, keičia rankų padėtis ir t. t. Atlieka mokytojo sudarytą akrobatikos junginį, į kurį, pavyzdžiui, įeina kūlvirštis pirmyn, persiritimai susirietus, atbulinė atremtis gulint ir t. t. Atlieka rikiuotės pratimus, pratimų kompleksą fizinėms ypatybėms lavinti. Pateikia tempimo pratimų pavyzdžių. Atlieka lankstumo, „gultis ir sėstis“, berniukai dar ir prisitraukimo prie skersinio testus pagal individualų parengtumą.</p> <p>Paašškina fizinių ypatybių lavinimosi poveikį sveikatai, fiziniam parengtumui. Laikosi pasaugojimo, savisaugos reikalavimų.</p>	<p>Koordinuotai atlieka rikiuotės, rytinės mankštos pratimus su įrankiais. Paašškina tempimo pratimų metodiką. Išlaiko statinę ir dinaminę pusiausvyrą ant gimnastikos suolelio (mergaitės naudoja gimnastikos įrankį). Mergaitė. Atlieka susidarytą akrobatikos pratimų junginį, į kurį, pavyzdžiui, įeina kūlvirštis atgal į pusšpagatį, apvalus pusiau pritūpimas, pašokimas išsilenkus ir t. t. Šokinėja per šokdynę apie 1 min nesustodama. Berniukas. Atlieka susidarytą akrobatikos pratimų junginį, į kurį, pavyzdžiui, įeina ilgas kūlvirštis, persivertimas į šalį, gilus itūpstas ir t. t. Šokinėja per šokdynę apie 1 min nesustodamas. Pagal individualų pajėgumą atlieka fizinių pratimų kompleksą ir lankstumo, „gultis ir sėstis“, prisitraukimo prie skersinio (tik berniukai) testus. Paašškina atliekamų pratimų techniką,</p>	<p>Mergina. Individualiai atlieka pramankštą, susidarytą akrobatikos pratimų junginį (kūlvirščiai, persivertimas į šalį ir t. t.), pusiausvyros pratimų junginį ant gimnastikos suolelio ar buomo (tūpimai, mostai, posūčiai ir t. t.). Šoka per ožį kojomis žergtai. Šokinėja per šokdynę apie 1 min nesustodama. Lavina pasirinktas fizines ypatybes. Atlieka lankstumo, „gultis ir sėstis“ (22–24 kartus), kybojimo ant skersinio sulenktomis rankomis (15–18 s) testus. Paašškina atliekamų pratimų socialinę reikšmę ir jų poveikį merginos psichikai. Paisy saugos reikalavimų. Vaikinas. Individualiai atlieka pramankštą, susidarytą akrobatikos pratimų junginį (kūlvirščiai, stovėna ant galvos, persivertimas į šalį ir t. t.). Pasikelia persivertimas į atremtį. Šoka per ožį sulenkęs kojas. Šokinėja per šokdynę ne mažiau kaip 2 min nesustodamas. Atlieka pasirinktus jėgos, jėgos ištvėrmės, lankstumo,</p>



Sritis	Esminiai gebėjimai	PASIEKIMAI		
		VI klasė	VIII klasė X klasė	
			<p>pedagoginę reikšmę ir poveikį organizmo funkcijoms. Laikosi pasaugojimo, savisaugos reikalavimų.</p>	<p>koordinacijos pratimus ant treniruoklių, skersinio, lygiagrečių, su svarmenimis ir pan. Paaiškina atliekamų pratimų socialinę reikšmę ir jų poveikį vaikino psichikai. Atlieka lankstumo, „gultis ir sėstis“ (23–25 kartus), prisitraukimo prie skersinio (6–8 kartus) testus. Paaiškina lavinamųjų pratimų asmeninę ir socialinę reikšmę. Laikosi saugaus elgesio taisyklių.</p>
	<p>Koordinuotai derinti judesius su muzikos ritmu. Ritmiškai ir plastikiškai atlikti šokių žingsnius. Mokėti atsipalaiduoti. Apibūdinti, kaip ritminė gimnastika ugdo kūno plastikos pajautimą, fantaziją ir kūrybiškumą, kūno pojūčius.</p>	<p>Atlieka ritminės gimnastikos pratimus vadovaujamas mokytojo arba mergaitės, arba berniuko. Paaiškina ritminės gimnastikos poveikį gerai savijautai, judesių koordinacijai.</p>	<p>Derina judesius pagal šiuolaikinę muziką, improvizuoja. Mokytojo padedamas sudaro ir atlieka ritminės gimnastikos pratimų junginį. Paaiškina jo poveikį anatominiams ir fiziologiniams sistemoms, psichikai.</p>	<p>Koordinuoja judesius pagal ritmą. Derina atsipalaidavimą ir kvėpavimą. Atlieka susidarytą ritminės gimnastikos pratimų junginį. Pagrindžia jo poveikį organizmo sistemoms, socialinę reikšmę.</p>
<p>Greitai ir prasmingai atlikti vieno (arba pramokti ir antro) sporto žaidimo individualius ir komandinius veiksmus (pavyzdžiui, varpstes, metimą pašokus, klaidinamuosius judesius, žaisti turint žaidėjų persvarą ir pan.). Žaisti sąžiningai, nešiurkščiai ir paaiškinti garbingos kovos esmę. Mokytiis organizuoti komandų varžybas ir teisejauti (per pamokas arba po jų). Veikti kolektyviai, tartis tarpusavyje, išvengti psichologinio spaudimo, grubumo. Apibūdinti žaidėjų sąveikos pedagoginę ir socialinę esmę.</p>	<p>Žaidžia parengiamuosius judriuosius žaidimus ir su mokytoju pasirinktą sporto žaidimą: atlieka stovėsenas, judėjimo būdus, varpstes, individualius ir grupinius pagrindinius veiksmus su kamuoliu. Laikosi pagrindinių žaidimo taisyklių. Pateikia garbingo rungtyniavimo pavyzdžių. Maksimaliu greičiu bėga 3x10 metrų.</p>	<p>Žaidžia parengiamuosius judriuosius ir sporto žaidimus: panaudoja išmoktus kūno valdymo, kamuolio varymo, perdavimo, metimo, smūgiavimo ir paprasčiausius komandinės taktikos veiksmus. Apibūdina racionalios žaidimo technikos esmę ir paaiškina žaidimo veiksmų derinių pedagoginę ir fiziologinę prasmę. Laikosi pagrindinių žaidimo taisyklių. Pamokų metu 1–2 kartus berniukas teisejauja bendraklasių rungtynėms. Maksimaliu greičiu bėga 3x10 metrų.</p>	<p>Žaidžia parengiamuosius judriuosius (merginos) ir vieną arba du sporto žaidimus. Laikosi žaidimo taisyklių. Atlieka pagrindinius puolimo ir gynybos taktikos veiksmus ir pagrindžia jų pedagoginę bei socialinę prasmę, poveikį psichikai. Pamokų metu mergina 1–2 kartus, vaikas 2–3 kartus teisejauja bendraklasių rungtynėms. Bėga 3x10 m: mergina per 8,0–8,4 s, vaikas per 7,6–8,0 s.</p>	
<p>2.5. Ritminė gimnastika</p>				
<p>2.6. Judrieji ir sporto žaidimai</p>				

		PASIEKIMAI	
		VI klasė	X klasė
Sritis	Esminiai gebėjimai		
2.7. Imtynės, savigny (esant sąlygoms)	Atlikti elementarius savigny imtynių veiksmus. Apibūdinti svarbiausius ir veiksmingiausius savisaugos būdus, pagrindinius imtynių veiksmus, kovos sporto šakų prasmę ir saugų elgesį.		
2.8. Plaukimas (esant sąlygoms)	Plaukti pasirinktu būdu. Apibūdinti pagrindinius plaukimo būdus, saugaus elgesio taisykles vandenyje ir prie vandens ir jų laikytis.		
3. Fizinis aktyvumas atvira ore 3.1. Kūno kultūra laisvalaikiu (esant sąlygoms)	Sąmoningai reguliuoti fizinį aktyvumą: praktikuoti turizmą, orientacinį sportą, irklavimą, dviračių, žiemos sporto šakas ir pan. Apibūdinti, kaip fizinis aktyvumas atvira ore padeda išlaikyti fizinio ir protinio darbo pusiausvyrą, yra energijos ir pažinimo šaltinis.	Kaitalioja bėgimą su ėjimu. Įveikia natūralias kliūtis į kalną, bėga nuokalne ir pan. Bėga parankia sparta, važiuoja riedučiais, riedlentėmis, dviračiu, žaidžia judriuosius ir sporto žaidimus. Plečia pasirinktus važiavimo dviračiu, riedlente, čiuožimo, slidinėjimo ar kitų sporto šakų gebėjimus. Paaškina fizinio aktyvumo reikšmę fiziniams ir dvasiniams tobulėjimui. Supranta teisėtarkos reikalavimus. Prireikus suteikia pirmąją medicinos pagalbą.	Bėga raižyta vietoje prieš vėją, keičia bėgimo tempą ir kryptį. Įveikia kliūtis racionaliausiu būdu. Sąmoningai savarankiškai mankština si ore vienas ar su grupe, parrenka sporto šaką ir pratimus. Pagrindžia pasirinktos aktyvaus laisvalaikio formos reikšmę. Laikosi saugos taisyklių.
3.2. Turizmas	Pagal žemėlapi tiksliai orientuotis vietoje: suprasti kelio tarp kontrolinių punktų pasirinkimo ir ieškojimo principus, bėgti neišklystant iš numatyto maršruto, žinoti, kaip elgtis pasiklydus. Gebėti surasti kontrolinius punktus, įveik-	Įveikia pasirinktą mokomąją trasą pagal kompasą ir azimutą. Sudaro savo klasės, mokyklos aplinkos, stadiono ir pan. planą-schemą. Paaškina, kaip žemėlapyje ir vietoje vaizduojamas reljefas. Pagrindžia pasirinktos orientaci-	Įveikia varžybų trasą ar turistinį maršrutą. Vadovaujasi kelio tarp kontrolinių punktų ir žemėlapiu skaitymo bei įsiminimo principais. Paaškina, kaip elgtis pasiklydęs. Sudaro turistinę grupę, paskirsto pareigomis, numato

Sritis	PASIEKIMAI		
	Esminiai gebėjimai	VI klasė	VIII klasė
	ti varžybų trasas ar turistinius maršrutus.	ir poveikį fiziologinėms organizmo sistemoms. Laikosi gamtos apsaugos taisyklių.	nio sporto šakos ar turizmo rūšies socialinę reikšmę. Žygio metu įrengia poilsia vietas, sukuria laužą, bendrauja su vietiniais gyvenotojais. Laikosi saugos taisyklių.
4. Silpnesnės sveikatos mokslievių kūno kultūra	Atsižvelgiant į savo anatominius, fiziologinius ir psichinius ypatumus atlikti pratimus, žaisti judriuosius ir sporto žaidimus. Lavinti silpnesnes raumenų grupes. Stabinti ir dinamiškus pratimus derinti su kvėpavimo ciklu ir kūno judesiais. Apibūdinti lavinamosios bei koreguojamosios kūno kultūros priemonių galimybes turimam sutrikimui ar ligai gydyti. Atlikti savimasąžą.	Atlieka pratimus pagal mokytojo sudarytą mankštinimosi programą. Žaidžia tinkamą judryjį ir sporto žaidimą. Reikia kvėpuoja atlikdamas nesudėtingus fizinius pratimus. Pagrindžia taisyklingo kvėpavimo ir kitų atliktų pratimų svarbą organizmo funkcionavimui, sveikatai. Specialisto padedamas atlieka savimasąžą, pildo sveikatos lapą dienyne: rašo pagrindinius antropometrinius, fiziometrinius ir kontrolinių testų duomenis, mokytojo padedamas juos analizuoja.	Sudaro individualią (ar su grupe) lavinimosi programą ir, specialis-tui pritarus, reguliariai ją atlieka. Taiko savistabą. Tinkamai ilsi ir atspalaiduoja. Pateikia pratimų pavyzdžių turimai negalei sumažinti. Atlieka specialiuosius laiky-senos ir kvėpavimo gimnastikos pratimus. Specialisto padedamas atlieka savimasąžą, pildo sveika-tos lapą dienyne: rašo pagrindi-nius antropometrinius, fiziometri-nius ir kontrolinių testų duomenis, mokytoju padedant juos anali-zuoja ir kelia savo sveikatos stipri-nimo idėjas.
			Savarankiškai atlieka fizinius pra-timus pagal susidarytą ir specia-listo patvirtintą mankštinimosi programą. Lavina kvėpavimo rau-menis ir paaškina jų svarbą gy-dant sveikatos sutrikimą. Paaški-na savimasąžos paskirtį ir jį sava-rankiškai atlieka. Pildo sveikatos lapą dienyne: rašo pagrindinius antropometrinius, fiziometrinius ir kontrolinių testų duomenis; juos analizuoja, savarankiškai supla-nuoja sveikatinimo tikslus ir veikia.

