

I. Bendrosios nuostatos

1.1. Strateginiuose švietimo dokumentuose nurodomas tikslas – pritaikyti ugdymo turinį taip, kad kiekvienas mokinys pagal savo poreikius ir išgales bręstų kaip asmenybė, ugdytųsi pilietinę ir tautinę savimonę, įgytų kompetencijų, būtinų tolesniam mokymuisi ir prasmingam, aktyviam gyvenimui šiuolaikinėje visuomenėje (*Bendrojo lavinimo ugdymo turinio formavimo, įgyvendinimo, vertinimo ir atnaujinimo strategija 2006–2012*).

1.2. Kūno kultūros ugdymas pagrindinėje mokykloje tampa tikslingu, reikšmingu mokiniui procesu, glaudžiai siejama su bendrąja kultūra. Kūno kultūra apima emocinę-psichologinę, judėjimo ir pažinimo sritis, ugdo ne tik judesių kultūrą ir bendrąsias žmogaus vertybes, bet ir pilietinę-socialinę, verslumo, skaitmeninio raštingumo kompetencijas, gyvenimo įgūdžius. Ugdant bendruosius ir specialiuosius judėjimo, sveikatos stiprinimo ir tausojimo gebėjimus daugėja galimybių reikštis asmens fiziniam ir kūrybiniam aktyvumui bei individualumui. Paauglystės laikotarpiu itin svarbu lavinti adaptacinius ir socialinius mokinių gebėjimus, derinti psychosomatinę brandą ir interesus, ugdyti fizinės saviraiškos ir judėjimo poreikius. Kūno kultūra yra ta sritis, kurioje į šią veiklą linkę mokiniai dažniausiai patiria mokymosi sėkmę. Mokiniai įsitraukia į mokymosi turinį kūrybą, greičiau išvysta savo veiklos rezultatą ir suvokia jo prasmingumą.

1.3. Darbas pagal bendrąją kūno kultūros programą didina mokinių pasitikėjimą savimi, skiepija fizinio aktyvumo poreikį, nusiteikimą ieškoti, bandyti ir rasti fizinio ugdymosi įvairovę, skatina mokinius būti fiziškai aktyvius ne tik per kūno kultūros pamokas mokykloje, laisvalaikiu, bet ir baigus mokyklą, visą gyvenimą.

II. Tikslas, uždaviniai, struktūra

2. Kūno kultūros **tikslas** – ugdyti mokinių sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo nuostatas bei gebėjimus ir sistemingo fizinio aktyvumo įpročius.

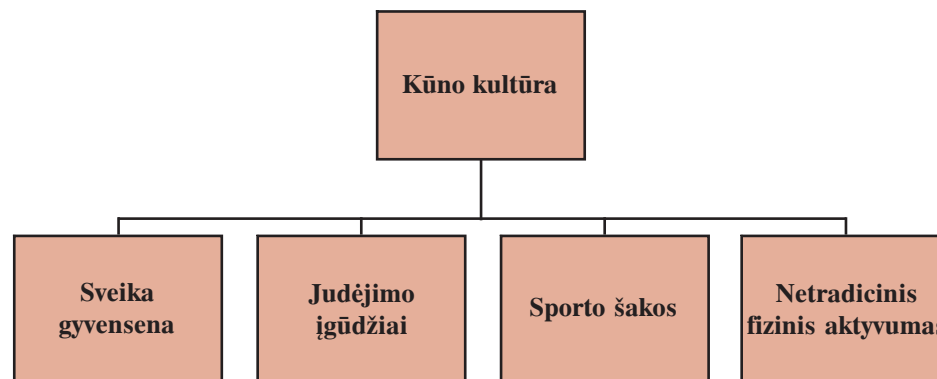
3. Uždaviniai

Įgyvendinant kūno kultūros ugdymo tikslą mokiniai:

- ugdomi 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, ugdomi judesių kultūrą, tenkina natūralų poreikį judėti, įtvirtina saugaus elgesio nuostatas ir nelaimingų atsitikimų prevencijos įgūdžius;
- mokosi suprasti ir įvaldyti sporto šakų techniką ir taktiką, ugdomi bendravimo, bendradarbiavimo komandoje ir grupėje nuostatas bei elgesį;
- suvokia fizinio ugdymosi galimybių ir judėjimo formų įvairovę, siejamą su fizinio pajėgumo didinimu, judesių kultūros puoselėjimu, sveikatos stiprinimu ir saviraiškos galimybėmis.

4. Struktūra

4.1. Kūno kultūros dalyko schema



4.2. Kūno kultūra apima šias sritis:

- **sveika gyvensena** (savęs pažinimas, savikontrolė, fizinis aktyvumas, sveikamityba, žinios apie neigiamą alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų poveikį sveikatai);
- **judėjimo įgūdžiai** (taisyklinga laikysena, taisyklingas kvėpavimas, judėjimo gebėjimai: bėgimo, nešimo, stūmimo, ridenimosi, ropojimo, pusiausvyros išlankymo) ir intelektualiniai įgūdžiai (dėmesio sutelkimas, pasitikėjimas savo jėgomis);

- **sporto šakos** (lengvoji atletika, judrieji žaidimai, sportiniai žaidimai, bendroji gimnastika, slidinėjimas, spartusis žygis, turizmas, plaukimas, orientavimosi sportas);
- **netradicinis fizinis aktyvumas** (mokinių amžių atitinkančios netradicinės, neolimpinės sporto šakos: sportiniai šokiai, aerobika, riedlenčių sportas, riedučių sportas, šaškės, šachmatai, smiginis, kėgliai, svarsčių kilnojimas, joga, kovos menai, lėkščiasvydis ir kt.).

III. Programos įgyvendinimas: integravimo galimybės, didaktinės nuostatos, mokymosi aplinka

5. Integravimo galimybės

5.1. Kūno kultūros vyksmo – fizinio ugdymo(si) kryptis yra visuminė: „žmogaus fizinės prigimties, o ne atskirų fizinio pajėgumo požymių ugdymas, atsižvelgiant į amžių, psichines ir dvasines nuostatas, gyvenimą ir laisvo pasirinkimo teisę“ (*Sporto terminų žodynas*, 2002, p. 186).

5.2. Kūno kultūros turinį galima integruoti šiais būdais: socialinis-kultūrinis, tarpdalykinis ir dalyko vidinis. *Socialinė-kultūrinė integracija* siekiama kūno kultūros turinį artinti prie socialinės-kultūrinės mokinio patirties ir tenkinti mokinio amžių, lytį, fizinį ir kūrybinį aktyvumą, sveikatą atitinkančius interesus. *Tarpdalykinė integracija* stiprinami ryšiai su kitais mokomaisiais dalykais (temų integracija) taikant tuos pačius metodus (metodų integracija) ir remiantis bendromis tų mokslo sričių sąvokomis, idėjomis, principais ir dėsniniais. *Vidinė integracija* padeda susisteminti įvairių šioje programoje išvardytų kūno kultūros veiklos sričių turinį (atsirinkti privalomąjį ir pasirenkamąjį sporto šakų turinį, panaudoti jį ne tik gebėjimams, bet ir žinioms, vertybinėms nuostatoms bei veiklos būdams ugdyti), stiprina ryšį su gyvenimu, darbo pasauliu, kultūros procesais.

5.3. Kūno kultūros ugdymas yra susijęs su dorinio, pilietinio, sveikatos, ekonomikos, gamtos mokslų ir informacinių technologijų ugdymo programomis.

5.4. Kūno kultūra yra susijusi su:

- *etika* (kūno kultūros pamokos sudaro sąlygas ugdyti savojo Aš ir savo vertės suvokimą, savigarbą, mokinių bendravimo ir bendradarbiavimo etiką bei kul-

tūrą, puoselėti savitarpio pagalbą, pagarbą, teisingumą, pakantumą nuostatas ir jausmus);

- *muzika* (ritmo suvokimas);
- *gamtos mokslais* (kūno sandara, jo veikla, sveika mityba, žalingų įpročių prevencija ir kt.);
- *technologijomis* (bendras siekis ugdyti sveikos gyvenimo sampratą ir įgūdžius);
- *meno dalykais* (išlavintas, stiprus ir gražus kūnas, aukšta judesių kultūra teikia daug asmens meninės saviraiškos ir kūrybos galimybių);
- *gimtąja kalba* (siekis ugdyti mokinių kalbos kultūrą, pratinti juos taisyklingai vartoti, kirčiuoti kūno kultūros ir sporto terminus);
- *užsienio kalbomis* (informacijos paieška interneto svetainėse, domėjimasis tarptautinėmis varžybomis, kelionės į užsienio šalis, bendravimas su užsieniečiais);
- *pilietiškojo pagrindu* kursu (puoselėja socialinę ir pilietinę ugdymo patirtį, demokratines asmens nuostatas ir vertybes, didina mokinio dalyvavimo grupių ar komandų veikloje patirtį, ugdo gebėjimą įsitraukti į vietinės bendruomenės gyvenimą);
- *geografija* (orientavimasis vietovėje, kompasas, sutartiniai žemėlapių ženklai ir mastelis, orientavimasis pagal vietovės požymius, pasaulio kryptys, vietovės vaizdavimo būdai);
- *informacinėmis technologijomis* (informacijos įvairiuose šaltiniuose paieška, kaupimas, analizė, medžiagos apdorojimas ir išsaugojimas kompiuteryje);
- *ekonomika* (verslumas, asmens gebėjimas idėjas paversti veiksmais. Šis gebėjimas reiškia kūrybingumą, naujovių paieškas, pasirengimą rizikuoti, mokėjimą planuoti ir valdyti projektus siekiant tikslų. Verslumas reikalingas visiems kasdieniame gyvenime, darbe, jis padeda suvokti savo veiklos turinį ir geriau pasinaudoti galimybėmis pradėti visuomeninę arba komercinę veiklą).

6. Didaktinės nuostatos

6.1. Pagrindinėje mokykloje mokiniai taiko ir tobulina pradinėje mokykloje įgytus judėjimo įgūdžius. Pagrindinės mokyklos programoje nurodomi vis sudėtingesni ir labiau integruoti judėjimo būdai, ugdantys individualiuosius ir ko-

mandinius judėjimo įgūdžius. Mokiniai turi galimybę pasirinkti įvairias fizinio aktyvumo rūšis. Sudaromos sąlygos ne tik susitelkti į keletą veiklos rūšių ir išsiugdyti specialiuosius gebėjimus, bet ir pažinti save, atrasti stipriąsias savo ypatybes, išsiaiškinti poreikius, pomėgius.

6.2. Kūno kultūra pagrindinėje mokykloje siekiama padėti mokiniams įgyti įgūdžių, būtinų įvairioms fizinio aktyvumo formoms patirti, suvokti fiziškai aktyvios gyvenamosios svarbą, būtinybę ir vertę baigus mokyklą, visą gyvenimą.

6.3. Svarbu skirti dėmesio visiems ugdymo proceso etapams: planavimui, organizavimui ir vertinimui.

6.4. Planavimas

6.4.1. Bendroji programa nubrėžia pagrindines gaires mokytojams, planuojantiems mokinių ugdymą ir mokymą(si). Planuojant numatoma, ko ir kaip mokinius mokyti, kaip mokiniai parodys, ko išmoko, ir kaip bus vertinami, kaip apmąstys savo mokymosi procesą ir rezultatus. Todėl planuojant labai svarbu atsižvelgti į konkrečios klasės mokinių išmokimo lygį ir poreikius (ką jau žino, supranta, geba, kokias turi nuostatas), mokymosi stilius ir polinkius, mokymosi vietą ir laiką.

6.4.2. Planuojama ugdymo koncentrai, metams, pusmečiui arba trimestrui, pamokai, laikantis koncentrų principo: įgytos žinios, gebėjimai, nuostatos kaskart plėtojami vis aukštesniu lygiu pagal sudėtingumą ir tvirtumą. Koncentrų principas lengvai įgyvendinamas žvelgiant į ugdomasias veiklas (sveika gyvenama, judėjimo įgūdžiai, sporto šakos ir netradicinis fizinis aktyvumas) kaip sudedamąsias ugdymo proceso dalis. Ciklui kartojantis mokiniai gali suvokti kūno kultūros pamokas kaip nenutrūkstamą mokymąsi, įgytų žinių ir gebėjimų tobulinimą. Tokį ciklą gali sudaryti viena pamoka arba jų serija, įgyvendinama per įvairios trukmės laiką. Kitas svarbus planavimo aspektas – integravimas. Integruojant mažinami mokymosi krūviai, padedama ugdytis žinių taikymo gebėjimus, mokiniams sudaromos galimybės parodyti kitų dalykų mokymosi rezultatus.

6.5. Organizavimas

6.5.1. Kūno kultūros pamokų veiksmingumas labai priklauso nuo tinkamo mokinių veiklos organizavimo. Mokytojas, atsižvelgdamas į pamokos uždavinius, turinį ir vietą, turi taip organizuoti mokinių veiklą, kad pamokos laikas būtų panaudotas kuo racionaliau. Mokinių veiklos organizavimo būdai kūno kultū-

ros pamokose apima mokinių valdymo metodus, darbo formas (mokinių paskirstymo fiziniams pratimams atlikti būdus) ir darbo tvarkos metodus (fizinių pratimų atlikimo eigą). Siekdamas ugdymo kokybės mokytojas pratimus rodo pats, naudoja vaizdinę medžiagą arba pagal galimybę taiko informacinių technologijų priemones.

6.5.2. Mokinių valdymo būdai turi atitikti didaktikos reikalavimus ir pamokos uždavinių turinį. Darbo formos priklauso nuo pamokos uždavinių ir turinio, mokinių amžiaus, fizinio parengtumo, pamokos vietos ir inventoriaus. Kūno kultūros pamokose užduotims atlikti taikomi frontalusis, grupinis ir individualusis metodai. Fizinių pratimų atlikimo organizavimo metodai nustato mokinių, tiesiogiai vykdančių užduotis, darbo tvarką. Dažniausiai vienas metodas yra išskaidomas į galimus variantus arba jie yra sujungiami ir nustatomi užduočių vykdymo būdai.

6.5.3. Mokymosi veikla turėtų būti organizuojama taip, kad mokiniai bendrautų ir bendradarbiautų, geriau suvoktų užduotį aiškindamiesi tarpusavyje, patirtų teigiamų emocijų. Užduotys diferencijuojamos ir individualizuojamos atsižvelgiant į fizinio parengtumo lygį, t. y. vengiama per sunkių, atskiram mokiniui ar grupei neįveikiamų užduočių ir lygiai taip pat – per lengvų, nereikalingų užduočių. Rekomenduojama sudaryti mokiniams kuo daugiau galimybių patiems pasirinkti užduotis, atsižvelgiant į jų fizinį parengtumą, fizinį pajėgumą, interesus, polinkius, siekiamus mokymosi uždavinius. Siekiant pagerinti ugdymo kokybę svarbu, kad prieš pradėdami mokytis mokiniai turėtų galimybę išsiaiškinti ir suprasti, ką jie turėtų išmokti ir pasiekti.

6.5.4. Įvairiose pamokos dalyse siūloma praktikuoti aktyvų savarankišką darbą, kurio turinį sudaro ne vien įprasti ir (arba) mokytojo nurodyti fiziniai pratimai, bet ir kūrybinės užduotys, pvz., pasirinkti pratimą, sukurti ir pagrįsti jo atlikimo metodiką, analizuoti ir diskutuoti priimant sprendimą. Reikia skatinti rinktis fizinį aktyvumą laisvalaikiu, ugdyti valią, kuri svarbi visais gyvenimo atvejais, skiepyti gebėjimą atsispirti alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimui, išvengti neigiamų elgesio apraiškų ir pan. Išskirtinę reikšmę turi socialinių įgūdžių, visuotinių vertybių, žinių, praktinių mokėjimų ir įgūdžių ugdymas, poreikis juos įgyti, etikos, moralės principai, sveikatos stiprinimas, asmeninio fizinio pajėgumo didinimas.

6.5.5. Sporto šakų mokymosi tikslais parengtas slidinėjimo, turizmo, plaukimo ir orientavimosi sporto programos vykdo mokyklos, turinčios tam palankias sąlygas arba galinčios pasinaudoti šalia esančia materialine baze (baseinu, tinkama vietove, trasomis ir kt.). Spartusis žygis palankiomis oro sąlygomis rekomenduojamas kaip slidinėjimo alternatyva.

6.5.6. Rekomenduojama kuo daugiau pamokų organizuoti gryname ore: lauko aikštyne, parke, miške ir kt. Mokytojas privalo užtikrinti mokinių saugą, išmokyti juos laikytis saugaus elgesio taisyklių ir reikalavimų.

6.5.7. Kūno kultūros pamokų organizavimo vieta turi atitikti asmens saugos ir higienos normų reikalavimus.

6.5.8. *Specialiosios medicininės fizinio pajėgumo grupės* mokiniams, dalyvaujantiems pamokose kartu su pagrindinės grupės mokiniais, pratimai ir fizinis krūvis skiriamas pagal gydytojų rekomendacijas. Jeigu mokytojas dėl tam tikrų priežasčių (netinkamos kvalifikacijos ar pan.) negali garantuoti šiems mokiniams tinkamos pagalbos, siūloma kviesti specialistus. Šios grupės mokinių pasiekimai pažymiais nevertinami.

6.5.9. *Parengiamosios fizinio pajėgumo grupės* mokiniams fiziniai pratimai taikomi atsižvelgiant į sveikatos sutrikimus, neskiriami pratimai, galintys sukelti ligų paūmėjimą.

6.5.10. *Fiziškai silpnesniems* mokiniams siūloma taikyti individualias užduotis, siekiant ugdyti ir įtvirtinti stipriąsias jų ypatybes, kurios suteiktų galimybę patirti sėkmę, didintų motyvaciją ir pasitikėjimą savo jėgomis.

6.5.11. Bendrojoje kūno kultūros programoje pateikiamos tik svarbiausios kūno kultūros turinio gairės. Kūno kultūros mokytojas gali koreguoti atskiros veiklos srities turinį pagal mokinių poreikius, polinkius ir gebėjimus.

6.6. Vertinimas

6.6.1. Kiekvienam žmogui būdingi savi brandos tempai. Dažnai to paties amžiaus vaikai skiriasi fiziniu išsivystymu, sveikata, fiziniu pajėgumu ir fiziniu parengtumu. Mokinys turi žinoti, kodėl, kaip ir už ką jis yra vertinamas. *Prigimtiniai* fiziniai gebėjimai negali tapti vertinimo kriterijumi.

6.6.2. Kiekvienas mokinys gali siekti fizinio tobulėjimo, ugdydamasis savo judėjimo gebėjimus ir fizinį parengtumą, todėl vertinama ne rezultatas, bet remiantis įgytomis žiniomis ir asmeniniais gebėjimais pasiekta pažanga. Vertinant

fizinius mokinių gebėjimus, būtina atsižvelgti į individualias kiekvieno mokinio galimybes.

6.6.3. Kūno kultūros ugdymo procese taikomas diagnostinis (nustatyti esamą padėtį), formuojamasis (padėti mokytis), sumavimo (apžvelgti tai, kas išmokta) vertinimas. Itin svarbus yra formuojamasis vertinimas, norint išsaugoti mokymosi motyvaciją, teigiamą požiūrį į kūno kultūrą, pasiekti, kad kiekvienas mokinys atskleistų kuo daugiau savo galių, skatinti suvokti fizinio aktyvumo poveikį pačiam mokiniui, jo sveikatos stiprinimui ir fizinio pajėgumo didinimui.

6.6.4. Informacija, kaip mokiniams sekasi siekti asmeninės pažangos, gaunama rudenį ir pavasarį atliekant fizinio parengtumo testus. Testų rezultatai pažymiais *nevertinami*, jie parodo, ar mokinys padarė asmeninę pažangą. Ši informacija rodo asmeninius fizinio parengtumo pokyčius, padeda mokiniui geriau pažinti savo silpnąsias ir stipriąsias vietas.

6.6.5. Vertinimas turi skatinti siekti asmeninės pažangos.

6.6.6. *Specialiosios medicininės* fizinio pajėgumo grupės mokiniai vertinami „įskaityta“ arba „neįskaityta“.

6.6.7. Vertinant *parengiamosios* fizinio pajėgumo grupės mokinius būtina atsižvelgti į individualias jų galimybes.

6.6.8. Fizinis ugdymas(is) – tai mokinio ir mokytojo partnerystės, kūrybinio bendradarbiavimo rezultatas.

7. Mokymosi aplinka

7.1. Mokymosi aplinka gali būti natūrali ir specialiai suorganizuota, tačiau svarbu edukacinis jos poveikis ir edukacinė nauda mokiniui.

7.2. Sportiniams mokinių gabumams pasireikšti svarbi saugi aplinka. Kūno kultūros pamokos vyksta gryname ore ir sporto salėje. Rekomenduojama kuo daugiau pamokų rengti gryname ore, siekiant grūdinti organizmą, stiprinti sveikatą, pratinti organizmą prie įvairių atmosferos, oro temperatūros, atmosferos slėgio, triukšmo pokyčių.

7.3. Kiekvienas mokinys konkrečią mokymosi aplinką suvokia individualiai, priima ne kaip tokią, kokia ji yra ar kokią mes ją kuriame, bet kaip jis geba ją suvokti remdamasis jau turima patirtimi.

7.4. Mokinių įgūdžiai ir mokymosi stilius yra skirtingi, todėl kuriant lanksčią, į mokinį orientuotą mokymosi aplinką būtina įvertinti individualius mokinių skir-

tumus: sveikatą, fizinį parengtumą, turimą patirtį, požiūrį į mokymąsi, mokymosi poreikius, motyvaciją ir individualų mokymosi stilių.

7.5. Aplinka, kurioje sportuojama, turi būti funkcionali, saugi ir higieniška, patalpa, priemonės, įranga, reikmenys ir kt. turi būti ergonomiški, tvarkingi, patalpos tinkamai apšviestos, vėdinamos, nekenksmingos sveikatai, jose turi būti palaikoma optimali temperatūra, įrengti dušai.

7.6. Pagrindiniai kriterijai tinkamai mokymosi aplinkai sukurti:

- esant palankioms oro sąlygoms, pamokas rengti gryname ore, taikant ne vien programoje nurodytas veiklas, bet ir kitas judėjimo formas, pvz., pasivaikščiavimą;
- numatyti pamokoje tokias veiklas, kurios teiktų mokiniams galimybę išreikšti ir tobulinti stipriąsias savo ypatybes;
- veiklos naujumas, prasmingumas, įdomumas;
- taikyti metodus, kurie skatintų veikti, mokytų bendrauti, bendradarbiauti ir gerbti kito nuomonę;
- pabrėžti, kad vertinimas priklauso nuo pastangų, aktyvumo, pažangos ir noro tobulėti;
- mokymo ir lavinimo kūrybingumas;

8.2. Mokinių gebėjimų raida

Veiklos sritys	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 klasės
1. Sveika gyvensena	Suvokti paauglystėje vykstančius kūno pokyčius kaip natūralų organizmo keitimąsi; būti fiziškai aktyviam; pastebėti savo fizinio tobulėjimo požymius; suvokti sveikatą kaip vertybę.	Atpažinti asmeninius socialinius įgūdžius; numatyti preliminarinius savo fizinio tobulėjimo žingsnius; suvokti fizinio aktyvumo svarbą fizinei, dvasinei ir socialinei sveikatai; tausoti savo ir kitų sveikatą.	Analizuoti sveikatos stiprinimo bei tausojimo būdus, taip pat pokyčius, vykstančius organizme fizinio krūvio metu; kritiškai vertinti veiksmus, skatinančius alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą; siekti fizinės ir dvasinės darnos.
2. Judėjimo įgūdžiai	Derinti kūno dalių judesius atliekant judesių junginius, pratimų kompleksus, technikos veiksmus.	Atlikti koordinuotus ir asimetrinius judesius fizinės veiklos metu.	Atlikti raumenų grupių lavinimo pratimų kompleksus grupėje; daryti tokius pratimus savarankiškai.

- užduočių individualizavimas ir diferencijavimas;
- palankus tvarkaraštis;
- ugdymo turinį ir higienos sąlygas atitinkanti sporto bazė.

7.7. Mokymosi aplinka turi būti organizuota taip, kad mokinys galėtų asmeniškai tobulėti (saugus sporto inventorių, sporto įranga, galimybė naudotis vaizdinėmis priemonėmis arba šiuolaikinėmis informacinėmis technologijomis ir t. t.).

IV. Kūno kultūra: mokinių pasiekimai, turinio apimtis, vertinimas

8. Šiame skyriuje parodoma, kaip plėtojasi mokinių kūno kultūros gebėjimai, nurodomi pasiekimai, apibrėžiama turinio apimtis, aprašomas mokinių pasiekimų vertinimas.

8.1. Apibendrinta mokinių gebėjimų raida (8.2) siekiama parodyti, kokius kiekvienos veiklos srities gebėjimus ir kuriame amžiaus tarpsnyje ugdomi mokiniai. Veiklos sritys žymimos tuo pačiu numeriu ir aprašant mokinių pasiekimus.

Veiklos sritys	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 klasės
3. Sporto šakos	Atlikti greitumo ir ištvermės, šoklumo ir taiklumo lavinimo pratimus; žaisti judriuosius žaidimus ir pasirinktą sportinį žaidimą; važinėti rogutėmis; šliuožti slidėmis; daryti pagrindinius plaukimo pasirinktu būdu veiksmus vandenyje.	Atlikti greitumo ir ištvermės lavinimo pratimus, šuolius ir metimus; žaisti pasirinktą sportinį žaidimą naudojant komandinės taktikos veiksmus; šliuožti slidėmis lygioje vietoje; plaukti pasirinktu būdu.	Atlikti greitumo, ištvermės, jėgos lavinimo pratimus; šokti į tolį iš vietos ir įsibėgėjus; mesti kamuoliuką įsibėgėjus; pasirinkti parankią puolimo ir gynybos taktiką žaidžiant sportinius žaidimus; šliuožti slidėmis nelygioje vietoje; plaukti pasirinktu būdu tam tikrą atstumą.
4. Netradicinis fizinis aktyvumas	Susiformuoti įvairius netradicinio fizinio aktyvumo įgūdžius. Pagal savo gebėjimus atlikti pasirinktos fizinės veiklos judesius.	Išsiugdyti pasirinkto netradicinio fizinio aktyvumo įgūdžius ir savarankiškai atlikti pasirinktą fizinę veiklą.	Stengtis įgyvendinti kūrybines idėjas savo pasirinktoje fizinėje veikloje.

9–10 klasės

7–8 klasės

5–6 klasės

8.3. Mokinių pasiekimai ir ugdymo gairės, turinio apimtis, vertinimas.

5–6 klasės

Šiame skyrelyje nurodomi reikalavimai 5–6 klasių mokinių žinioms, gebėjimams ir aprašomos ugdymo gairės (8.3.1); vėliau smulkiau nurodoma turinio apimtis (8.3.2); galiausiai pateikiamas mokinių žinių, supratimo ir gebėjimų vertinimo aprašas (8.3.3). Gebėjimų numeravimo pirmas skaitmuo rodo veiklos srities numerį.

8.3.1. Mokinių pasiekimai ir ugdymo gairės. 5–6 klasės

Toliau pateikiamoje lentelėje nurodomi reikalavimai mokinių pasiekimams (nuostatos, gebėjimai, žinios ir supratimas) ir ugdymo gairės – rekomendacijos ugdymo procesui planuoti ir siekti individualios kūno kultūros ugdymosi pažangos.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
1. Sveika gyvensena			
Nebijoti ieškoti atsakymų į klausimus, kylančius brendimo laikotarpiu.	1.1. Aiškintis paauglystėje kylančius klausimus.	1.1.1. Pasakyti, kur kreiptis ir kas gali padėti spręsti paauglystėje, brendimo laikotarpiu, kylančias problemas.	Mokiniai išklauso mokytojo aiškinimą apie paauglystėje kylančias problemas ir jų sprendimo būdus. Diskutuoja ir prieina išvada, kad paauglystėje vykstantys organizmo pokyčiai yra natūralus reiškinys – keičiasi kūnas ir formuojasi asmenybė.
Praktikuoti fizinį aktyvumą.	1.2. Pastebėti savo fizinį tobulėjimą, įsitikinti, kad didėja ištvermė, ir pan.	1.2.1. Paaišškinti, kaip ir koku fizinio aktyvumu galima didinti savo fizinį pajėgumą ir darbingumą. 1.2.2. Apibūdinti savo fizinio tobulėjimo žingsnius.	Mokiniai su mokytoju diskutuoja ir stengiasi suprasti, kaip ir koku fizinio aktyvumu galima padidinti savo fizinį pajėgumą ir darbingumą.
Siekti visavertės mitybos.	1.3. Laikytis visavertės, sveikos mitybos taisyklių.	1.3.1. Paaišškinti visavertės mitybos svarbą paauglio sveikatai ir darbingumui.	Mokiniai, diskutuodami su mokytoju, aiškinasi visavertės mitybos svarbą paauglio sveikatai, protiniam bei fiziniam darbingumui.
Ugdytis neigiamą požiūrį į alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą.	1.4. Gebėti atsispirti spaudimui rūkyti, vartoti alkoholinius gėrimus ir kitas psichiką veikiančias medžiagas.	1.4.1. Paaišškinti ir (arba) pateikti pavyzdžių, kaip galima išvengti bendraamžių ar kitų asmenų spaudimo rūkyti, vartoti alkoholinius gėrimus ar kitas psichiką veikiančias medžiagas.	Mokiniai vaidina situacijas, diskutuoja su mokytoju ir aiškinasi, kaip išvengti bendraamžių ar kitų asmenų spaudimo ir skatinimo rūkyti, vartoti alkoholinius gėrimus ar kitas psichiką veikiančias medžiagas.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
2. Judėjimo įgūdžiai			
Suvokti taisyklingos laikysenos atliekant įvairius pratimus svarbą.	2.1. Išlaikyti taisyklingą kūno laikyseną atliekant įvairius pratimus.	2.1.1. Paaiškinti, kaip kontroliuoti savo kūno laikyseną. 2.1.2. Apibrėžti pagrindinius taisyklingos laikysenos atliekant pratimus reikalavimus.	Mokiniai stebi rodomą laikyseną ir patys, padedami mokytojo, mokosi nustatyti savo laikyseną. Mokiniai, padedami mokytojo, atlieka įvairius pratimus, žaidžia žaidimus, kontroliuoja savo ir draugų kūno laikyseną, stebi ir taiso klaidas.
Suvokti taisyklingo kvėpavimo atliekant pratimus svarbą.	2.2. Laikytis taisyklingo kvėpavimo, atliekant fizinius pratimus, nurodymų.	2.2.1. Paaiškinti, kaip taisyklingai kvėpuoti keičiant pratimų atlikimo spartą. 2.2.2. Paaiškinti ir parodyti kvėpavimo būdus.	Mokiniai mokosi taisyklingai kvėpuoti atlikdami įvairius pratimus nevienoda sparta. Mokiniai stebi ir aiškinasi mokytojo rodomus kvėpavimo būdus: pilvinį, krūtininį ir visavertį, patys juos išbando.
	2.3. Derinti kūno judesius atliekant įvairius judesių junginius, technikos veiksmus, pratimų kompleksus.	2.3.1. Pademonstruoti asimetrinių judesių derinius, pvz., viena ranka aukštyn, kita į šalį.	Mokytojas aiškina mokiniams ciklinius (bėgimo, ėjimo ir kt.) ir aciklinius (metimų, šuolių, žaidimų) judesius, simetrinius ir asimetrinius judesius. Mokiniai stebi, analizuoja, ieško šių judesių skirtumų ir patys, padedami mokytojo, bando juos atlikti.
Noriai mankštintis, stengtis teisingai atlikti judesius.	2.4. Sudaryti mankštos pratimų kompleksą.	2.4.1. Pademonstruoti mankštos pratimų kompleksą ir paaiškinti mankštos pratimų svarbą. 2.4.2. Pademonstruoti sudėtingesnius judesių junginius naudojant priemones ir jų nenaudojant.	Mokytojas padeda suvokti fizinių pratimų įvairovę, kad skatintų mokinių kūrybingumą ir išmonę sudarant ir atliekant saugių mankštos pratimų kompleksą. Mokiniai mokosi atlikti sudėtingesnius pratimus pavieniui, grupėmis ar komandomis. Pvz., klausydami muzikos kūrinio fragmentų jie turi judesiais vaizduoti muzikos garsais perteikiamą emociją nuotaiką, t. y. sukurti judesių junginius porai, grupei, komandai, naudodami įvairias priemones ar pan. Mokytojas mokiniams nurodo kriterijus, pagal kuriuos jie turi atlikti užduotį.
	2.5. Veikti grupėje ir komandoje.	2.5.1. Nurodyti pagrindinius darnaus bendravimo požymius.	Mokiniai, atlikdami pratimus grupėmis arba komandomis, mokosi pagarbos ir pakantumo vienas kitam.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
3. Sporto šakos			
3.1. Lengvoji atletika			
Įvaldyti pagrindines lengvosios atletikos rungtis, puoselėti olimpinės sporto vertybes, tautinę savigarbą, patriotizmą ir pilietiškumą.	3.1.1. Laikytis saugaus elgesio bėgant, atliekant šuolius, metimus taisyklių.	3.1.1.1. Paaiškinti saugaus elgesio bėgant, atliekant šuolius, metimus taisykles.	Mokiniai išklauso mokytojo aiškinimą apie saugaus elgesio bėgant, atliekant šuolius, metimus taisykles ir jų laikosi.
	3.1.2. Stebėti savijautą fizinio krūvio metu ir po jo.	3.1.2.1. Paaiškinti greitumą ir ištvermę lavinančių pratimų poveikį organizmui. Pateikti greičio ir ištvermės pratimų pavyzdžių.	Mokiniai stebi mokytojo rodomus greičio, ištvermės pratimus ir mokosi juos atlikti. Stebi savijautą ir aiškinasi fizinio krūvio poveikį organizmui.
	3.1.3. Bėgti iš aukšto starto didžiausiu greičiu iki 6 sek.	3.1.3.1. Paaiškinti bėgimo iš aukšto starto didžiausiu greičiu technikos ypatumus.	Mokiniai stebi mokytojo rodomus bėgimo technikos veiksmus, aiškinasi juos ir mokosi bėgti iš aukšto starto didžiausiu greičiu.
	3.1.4. Atlikti specialius bėgimo pratimus.	3.1.4.1. Žinoti ir parodyti keletą specialių bėgimo pratimų.	Mokiniai stebi mokytojo rodomą pratimą, aiškinasi specialių bėgimo pratimų svarbą mokantis bėgimo technikos. Atlieka specialius bėgimo pratimus, aiškinasi ir taiso klaidas.
	3.1.5. Bėgti pasirinkta sparta: mergaitei – iki 4 min., berniukui – iki 6 min. (bėgimą galima keisti žingsniavimu).	3.1.5.1. Paaiškinti pagrindinius ištvermės bėgimo pasirinkta sparta reikalavimus.	Mokiniai bėga nurodytą nuotolį pasirinkta sparta (mergaitės – iki 4 min., berniukai – iki 6 min.) ir mokosi įgyvendinti ištvermės bėgimo tikslus: ugdytis valią, tikslingai paskirstyti jėgas, išvelgti didelio nuovargio požymius ir jam pasireiškus imti žingsniuoti.
	3.1.6. Koordinuotai šokti į tolį iš vietos ir įsibėgėjus.	3.1.6.1. Paaiškinti pagrindinius šuolio į tolį iš vietos ir įsibėgėjus technikos elementus.	Mokiniai stebi rodomus šuolius, aiškinasi ir patys bando šokti į tolį iš vietos ir įsibėgėję. Mokosi pastebėti savo ir kitų klaidas ir jas taisyti.
	3.1.7. Mesti kamuoliuką iš vietos ir įsibėgėjus pagal savo pajėgumą.	3.1.7.1. Paaiškinti arba parodyti kamuoliuko metimo iš vietos ir įsibėgėjus techniką.	Stebėdami mokytojo rodomą metimo veiksmą ir aiškinimą, mokiniai mokosi metimo technikos: į aukštį, į tolį, į taikinį, iš vietos, įsibėgėjus ir kt.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
3.2. Judrieji ir sportiniai žaidimai			
Mokytis judriųjų ir sportinių žaidimų, sąžiningai ir garbingai rungtyniauti.	3.2.1. Žaisti parengiamuosius judriuosius žaidimus.	3.2.1.1. Pateikti judriųjų žaidimų pavyzdžių.	Mokiniai klauso mokytojo aiškinimo, atlieka užduotį ir mokosi žaisti parengiamuosius judriuosius žaidimus, pvz., „Žuvis ir tinklas“, „Vilkas griovyje“ ir pan.
	3.2.2. Atlikti individualiuosius ir komandinius pasirinkto sportinio žaidimo veiksmus.	3.2.2.1. Pademonstruoti ar paaiškinti komandinį ir individualų sportinio žaidimo veiksmą.	Mokiniai stebi mokytojo rodomą veiksmą, aiškinasi ir mokosi atlikti individualiuosius ir komandinius sportinio žaidimo technikos veiksmus, pvz., varpstes, metimą pašokus, klaidinamuosius judesius, žaisti turint žaidėjų persvarą.
	3.2.3. Žaisti pasirinktą sportinį žaidimą pagal pagrindines žaidimo taisykles.	3.2.3.1. Nurodyti pagrindines pasirinkto sportinio žaidimo taisykles. 3.2.3.2. Pateikti kilnaus elgesio sporte ir garbingo žaidimo pavyzdžių. Aptarti sąžiningos ir garbingos kovos esmę.	Mokiniai žaidžia arba stebi kitų žaidimą ir aiškinasi pagrindines žaidimo taisykles. Žaidžia arba teisėjauja kitų žaidimui ir mokosi taikyti pagrindines žaidimo taisykles. Mokiniai su mokytoju diskutuoja apie kilnaus elgesio sporte ir garbingo žaidimo rungtynėse ir varžybose esmę, aptaria kilnaus elgesio žaidžiant situacijas ir pavyzdžius.
3.3. Bendroji gimnastika			
Mokytis bendrosios gimnastikos.	3.3.1. Išlaikyti statinę ir dinaminę pusiausvyrą ant gimnastikos suolelio.	3.3.1.1. Pademonstruoti, kaip saugiai ir koordinuotai atlikti pusiausvyros pratimus ant gimnastikos suolelio. 3.3.1.2. Derinti skirtingus rankų ir kojų judesius, parodyti, kaip sklandžiai, plastiškai pereiti nuo vieno pratimo prie kito.	Mokiniai prisimena saugaus elgesio taisykles, stebi rodomus pusiausvyros pratimus ir patys juos atlieka ant gimnastikos suolelio, pvz., eina pirmyn, atgal, šonu, pristatomuoju žingsniu, daro sukinius, prasilenkia dviese, peržengia kliūtį, keičia rankų padėtį.
	3.3.2. Atlikti sudėtingesnius gimnastikos pratimus su pasirinktu gimnastikos įrankiu.	3.3.2.1. Parodyti, kaip taisyklingai atlikti sudėtingesnius gimnastikos pratimus su pasirinktu įrankiu.	Mokiniai stebi rodomus sudėtingesnius gimnastikos pratimus su pasirinktu įrankiu, pvz., su šokdyne, kamuoliu, kaspiniu, lanku, lazda, pratimus, atliekamus poromis su viena arba dviem šokdynėmis, ir patys mokosi juos atlikti.
	3.3.3. Atlikti paties sukurtą saugių akrobatikos pratimų derinį.	3.3.3.1. Pasirinkti saugių akrobatikos pratimų derinį.	Mokiniai stebi mokytojo rodomus saugius akrobatikos pratimus, mokosi patys kurti ir atlikti pratimų derinį.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
3.4. Slidinėjimas, spartusis žygis, turizmas, orientavimosi sportas			
Žiemos sąlygomis būti fiziškai aktyviam gryname ore. Saugoti gamtą.	3.4.1. Šliuožti slidėmis lygioje vietovėje arba čiuožti pačiūžomis išlaikant kūno pusiausvyrą, žaisti žiemos žaidimus, estafetes su rogutėmis, čiuožynėmis ir kt. reikmenimis.	3.4.1.1. Paaiškinti arba pademonstruoti keletą pasirinktų komandinių žiemos žaidimų.	Mokytojas organizuoja komandinius žiemos žaidimus su rogutėmis, čiuožynėmis, pačiūžomis, slidėmis ir pan. Mokiniai mokosi žaisti šiuos žaidimus važinėdamiesi rogutėmis, čiuoždami čiuožynėmis ar pačiūžomis, šliuoždami slidėmis ir pan.
	3.4.2. Pagal savijautą kaitalioti bėgimą su ėjimu įveikiant natūralias kliūtis: įkalnę, nuokalnę, šlaitą ar pan.	3.4.2.1. Paaiškinti nuovargio pasireiškimo požymius. 3.4.2.2. Pademonstruoti arba paaiškinti natūralių kliūčių įveikimo būdus.	Mokiniai išklauso mokytojo aiškinimą apie nuovargio pasireiškimo požymius ir organizmo reakciją į didelį nuovargį, drauge aptaria poilsio priemones. Atlieka užduotį ir pagal savijautą mokosi kaitalioti bėgimą su ėjimu, įveikti natūralias kliūtis.
	3.4.3. Kompasą, taikant geografijos žinias, nustatyti žygio kryptį. Laikytis gamtos apsaugos taisyklių.	3.4.3.1. Paaiškinti pagrindinius orientavimosi sporto ženklus, mokėti skaityti žemėlapių schemą. 3.4.3.2. Paaiškinti socialinę turizmo ir orientavimosi sporto reikšmę.	Mokiniai su mokytoju aiškinasi pagrindinius orientavimosi sporto ženklus, mokosi skaityti planą-schemą, aptaria gamtos apsaugos taisykles, diskutuoja apie socialinę turizmo ir orientavimosi sporto reikšmę.
3.5. Plaukimas			
Saugiai elgtis vandenyje ir prie vandens.	3.5.1. Saugiai pademonstruoti pagrindinius pasirinkto plaukimo būdo technikos veiksmus vandenyje.	3.5.1.1. Paaiškinti arba pademonstruoti pasirinkto plaukimo būdo techniką.	Mokiniai su mokytoju pasikartoja saugaus elgesio vandenyje ir prie vandens taisykles, stebi ir aptaria rodomus plaukimo būdus, mokosi jų technikos.
4. Netradicinis fizinis aktyvumas			
Stengtis pažinti asmenines savybes ir pagal jas pasirinkti netradicinius judėjimo būdus. Padėti silpnesniam.	4.1. Išvelgti individualias savo ypatybes ir charakterio bruožus, pvz., fizinius gebėjimus, charakterio, valios savybes.	4.1.1. Paaiškinti arba pateikti pavyzdžių, kaip galima lavinti fizinius gebėjimus netradicinėmis veiklos formomis. 4.1.2. Nusakyti, kokias savybes ugdo pasirinkta fizinė veikla.	Mokiniai kartu su mokytoju diskutuoja ir aptaria, kokias fizines ypatybes lavina pasirinkta veiklos rūšis, apibūdina netradicinių judėjimo būdų teikiamus pranašumus, pvz.: dvikovos lavina jėgą, vikrumą, koordinaciją, įkvepia pasitikėjimo savimi, padeda drąsiau jaustis tarp bendraamžių, apsiginti ar apginti silpnesnįjį.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
	<p>4.2. Mokėti pasirinkti pagal savo gebėjimus netradicinio fizinio aktyvumo būdą ir atlikti pagrindinius judesius.</p> <p>4.3. Pagal savo gebėjimus lanksčiai reaguoti į kintančias judėjimo sąlygas fizinės veiklos metu.</p> <p>4.4. Atskleisti asmeninius gebėjimus fizinėje veikloje.</p>		

8.3.2. Turinio apimtis. 5–6 klasės

Toliau smulkiau nurodomas visų veiklos sričių, kurių gebėjimus ugdomi 5–6 klasių mokiniai, ugdymo turinys. Mokiniai įgyja sveikos gyvensenos žinių ir įgūdžių, toliau kartoja ir tobulina pradinėse klasėse įgytus judėjimo įgūdžius, moko sporto šakų, netradicinio fizinio aktyvumo formų.

Sveika gyvensena. Paauglystėje kylančios problemos. Asmeninio fizinio tobulėjimo žingsniai. Visavertės mitybos svarba paauglio sveikatai ir darbingumui. Neigiamo požiūrio į alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą ugdymas.

Judėjimo įgūdžiai. Taisyklinga kūno laikysena ir taisyklingas kvėpavimas. Cikliniai (bėgimas, ėjimas ir kt.), acikliniai (metimai, šuoliai, žaidimai), simetriniai ir asimetriniai judesiai. Fizinių pratimų įvairovė ir mokinių gebėjimas sudaryti ir atlikti saugius mankštos pratimus.

Sporto šakos. Saugaus elgesio taisyklės. Bėgimas iš aukšto starto; specialieji bėgimo pratimai; išvermės bėgimas pasirinkta sparta; šuolis į tolį iš vietos ir įsibėgėjus. Individualūs ir komandiniai veiksmai žaidžiant judriuosius ir sporto žaidimus; garbingas rungtyniavimas; olimpinių sporto vertybių, tautinės savigar-

bos, patriotizmo ir pilietiškumo puoselėjimas; kamuoliuko metimas iš vietos ir įsibėgėjus. Statinė ir dinaminė pusiausvyra ant gimnastikos suolelio; saugūs akrobatikos pratimai ir sudėtingesni bendrosios gimnastikos pratimai su pasirinktu įrankiu. Važinėjimasis rogutėmis; čiuožimas čiuožynėmis; šliuožimas slidėmis ar čiuožimas pačiūžomis. Spartusis žygis; natūralių gamtinių kliūčių įveikimas. Naudojimas kompasu. Saugaus elgesio vandenyje ir prie vandens taisyklės. Skatinimas mokytis plaukti ir (arba) asmeniškai tinkamo plaukimo būdo pasirinkimas.

Netradicinis fizinis aktyvumas. Skatinimas rinktis netradicinio fizinio aktyvumo veiklos formas (pvz., kovos menus, lėkščiasvydį, rankų lenkimą ir pan.).

8.3.3. Vertinimas. 5–6 klasės

8.3.3.1. Skyrelyje pateikiami kokybiniai 5–6 klasių mokinių žinių, supratimo ir gebėjimų vertinimo aprašai. Jie turėtų padėti mokytojui stebėti, apibendrinti ir fiksuoti individualius mokinių pasiekimus bei diferencijuoti užduotis siekiant asmeninės mokinio pažangos. Aprašomas patenkinamas, pagrindinis ir aukštesnysis pasiekimų lygis.

8.3.3.2. Mokinių pasiekimų lygių požymiai. 5–6 klasės

Pasiekimų sritys \ Lygiai	Patenkinamas	Pagrindinis	Aukštesnysis
Žinios ir supratimas	Parodo, kad žino apie sveiką gyvenseną, sporto šakas; pastebi savo fizinio tobulėjimo požymius.	Parodo, kad supranta, koku fiziniu aktyvumu galima padidinti savo fizinį pajėgumą ir darbingumą, suvokia taisyklingos laikysenos ir taisyklingo kvėpavimo svarbą, žino saugaus elgesio taisykles, išmano apie sporto šakas ir netradicinio fizinio aktyvumo formas.	Parodo, kad išmano sveikos gyvensenos reikalavimus; supranta, kaip ir koku fiziniu aktyvumu galima padidinti savo fizinį pajėgumą; įvardija pasirinktas sporto šakas ir sporto rungtis.
Gebėjimai	Atlieka judesių junginius bei veiksmus; mokosi sporto šakų, netradicinių fizinio aktyvumo formų.	Derina kūno judesius atlikdamas judesių junginius; stengiasi įvaldyti sporto šakų techniką, išmolti netradicinių fizinio aktyvumo formų. Laikosi saugaus elgesio taisyklių.	Sudaro mankštos pratimų kompleksą; įvaldo sporto šakų techniką; pasirenka netradicinio fizinio aktyvumo priemones.
Nuostatos	Stengiasi būti fiziškai aktyvus laisvalaikiu.	Renkasi fizinio aktyvumo formas laisvalaikiu.	Praktikuoja fizinio aktyvumo formas.

8.4. Mokinių pasiekimai ir ugdymo gairės, turinio apimtis, vertinimas.

7–8 klasės

Šiame skyrelyje nurodomi reikalavimai 7–8 klasių mokinių žinioms, gebėjimams ir aprašomos ugdymo gairės (8.4.1); vėliau smulkiau nurodoma turinio apimtis, išskiriamas turinio minimumas (8.4.2); galiausiai pateikiamas mokinių žinių, supratimo ir gebėjimų vertinimo aprašas (8.4.3). Gebėjimų numeravimo pirmas skaitmuo rodo veiklos srities numerį.

8.4.1. Mokinių pasiekimai ir ugdymo gairės. 7–8 klasės

Toliau pateikiamoje lentelėje nurodomi reikalavimai 7–8 klasių mokinių pasiekimams (nuostatos, gebėjimai, žinios ir supratimas) ir ugdymo gairės – rekomendacijos ugdymo procesui planuoti ir siekti individualios kūno kultūros ugdymosi pažangos.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
1. Sveika gyvensena			
Tausoti savo sveikatą. Sąmoningai planuoti fizinio aktyvumo laiką.	1.1. Rūpintis savo sveikata, numatyti parengiamuosius savo fizinio tobulėjimo žingsnius.	1.1.1. Paašškinti sveikatos stiprinimo ir tausojimo būdus bei priemones. 1.1.2. Apibrėžti svarbiausius kriterijus, pagal kuriuos sudaromas asmeninis fizinio aktyvumo planas.	Mokiniai klauso mokytojo aiškinimo apie sveikatos stiprinimo ir tausojimo galimybes, būdus bei priemones. Su mokytoju diskutuoja sveikatos tausojimo klausimais. Mokiniai su mokytoju nagrinėja, diskutuoja, aiškinasi, kaip tikslingai sudaryti fizinio aktyvumo planą pagal asmeninį fizinį pajėgumą, poreikius, pomėgius ir sveikatos būklę.
Rinktis sveikesnius maisto produktus.	1.2. Taikyti žinias apie sudedamąsias maisto produktų dalis.	1.2.1. Paašškinti, kur ieškoti informacijos apie sudedamąsias maisto produktų dalis.	Mokiniai skaito ir su mokytoju aiškinasi informaciją, pateiktą ant maisto produktų etikečių. Taiko biologijos dalyko žinias apie subalansuotą mitybą ir jos svarbą žmogaus sveikatai ir fiziniam darbingumui.
Pozityvi nuostata, kad sportas nederą su rūkymu, alkoholinių gėrimų ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimu.	1.3. Atsisipirti spaudimui rūkyti, vartoti alkoholinius gėrimus ir kitas psichiką veikiančias medžiagas.	1.3.1. Paašškinti, kaip žalingi įpročiai gali pakenkti sportininko karjerai ir įvaizdžiui.	Mokiniai su mokytoju diskutuoja apie neigiamus rūkalų, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo padarinius paaušlių, sportininkų organizmui, sportiniams rezultatams, sportininko karjerai bei įvaizdžiui.
2. Judėjimo įgūdžiai			
Stengtis susiformuoti taisyklingą laikyseną, saugiai atlikti fizinius pratimus.	2.1. Laikytis taisyklingos laikysenos reikalavimų atliekant fizinius pratimus.	2.1.1. Apibūdinti pagrindines raumenų grupes, kurias reikia stiprinti norint išlaikyti taisyklingą kūno laikyseną. 2.1.2. Įvardyti dažniausias klaidas atliekant pratimus su sun-	Mokiniai stebi rodomus pratimus ir padedami mokytojo nagrinėja raumenų grupes, nuo kurių labiausiai priklauso žmogaus laikysena. Mokiniai stebi mokytojo rodomus pratimus ir aiškinasi, kaip keičiant sunkmenas veikiamas stuburas ir raumenys, bando mokytojo padedami saugiai atlikti nesudėtingus pratimus, pastebėti ir taisyti klaidas.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
		kmenomis, pvz.: kilnojant, pernešant svarmenis, svarsčius ir kt.	
Stengtis taisyklingai kvėpuoti suvokiant taisyklingo kvėpavimo svarbą žmogaus organizmui.	2.2. Laikytis taisyklingo kvėpavimo reikalavimų.	2.2.1. Paaiškinti arba pademonstruoti kvėpavimo lavinimo būdus. 2.2.2. Paaiškinti arba parodyti, kaip matuojamas kvėpavimo dažnis ramybės sąlygomis ir po fizinio krūvio.	Mokiniai stebi rodomus kvėpavimo pratimus ir išklauso mokytojo aiškinimą apie kvėpavimo būdus. Mokosi, padedami mokytojo, tokius pratimus taisyklingai atlikti. Išklauso mokytojo aiškinimą apie kvėpavimą ramybės sąlygomis, po fizinio krūvio ir atlieka užduotį. Diskutuoja apie streso, baimės poveikį kvėpavimo dažniui. Mokosi atlikti kvėpavimo testą.
Ugdysis judesių kultūrą.	2.3. Taikyti sudėtingesnius koordinuotus ir asimetrinius judesius fizinėje veikloje.	2.3.1. Pademonstruoti judesių junginį sudėtingesnėmis sąlygomis. 2.3.2. Parodyti arba sukurti mankštos pratimų kompleksą, lavinantį pagrindines raumenų grupes.	Mokiniai, padedami mokytojo, mokosi kurti sudėtingus judesių junginius ir atlikti juos sudėtingesnėmis sąlygomis, pvz.: mokiniams nežinant mokytojas pakeičia muzikos ritmą, šokdynės ilgį, kamuolių svorį.
	2.4. Atlikti pagrindinius pratimus, lavinančius greitumą, jėgą, šoklumą, pusiausvyrą, ištvėrmę ir kitas fizines ypatybes.	2.4.1. Paaiškinti ar parodyti pratimus, kurie lavina greitumą, jėgą, šoklumą, pusiausvyrą, ištvėrmę, ir apibrėžti šių fizinių ypatybių svarbą sveikatai, funkcinėms organizmo galioms stiprinti.	Mokiniai, padedami mokytojo, mokosi sudaryti pratimų kompleksą pagrindinėms raumenų grupėms lavinti ir bando pratimus susieti su anksčiau išmoktais judesiais ar pratimais. Mokytojas aptaria fizines ypatybes, jų lavinimo ypatumus. Mokiniai, padedami mokytojo, atlieka užduotį ir aiškinasi fizinių ypatybių lavinimo galimybes.
	2.5. Nustatyti savo fizinį pajėgumą fizinio pajėgumo testu.	2.5.1. Paaiškinti, kaip nustatyti savo fizinį pajėgumą.	Mokytojas supažindina mokinius su fizinio pajėgumo testais. Mokiniai, padedami mokytojo, patys mokosi nustatyti savo fizinį pajėgumą.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
3. Sporto šakos			
3.1. Lengvoji atletika			
Domėtis lengvąja atletika, siekti tobulinti šios sporto šakos gebėjimus. Laikytis saugaus elgesio taisyklių.	3.1.1. Saugiai elgtis bėgant, atliekant šuolius, metimus.	3.1.1.1. Aptarti saugaus elgesio per lengvosios atletikos pratimus reikalavimus.	Mokiniai pasikartoja saugaus elgesio per lengvosios atletikos pratimus taisykles, laikosi jų ir reikalauja, kad jų laikytųsi ir kiti.
	3.1.2. Bėgti iš aukšto starto 30 m, 50 m didžiausiu greičiu.	3.1.2.1. Paaiškinti arba parodyti bėgimo iš aukšto starto techniką.	Mokiniai stebi mokytojo rodomus bėgimo veiksmus ir aiškinasi bėgimo iš aukšto starto technikos ypatumus. Mokiniai bėga tiesiąja didžiausiu greičiu pagal mokytojo nurodymus, mokosi bėgimo tiesiąja technikos.
	3.1.3. Techniškai atlikti specialius bėgimo pratimus: bėgti aukštai keliant kelius, šuoliažingsniu, šuoliukais, įkalnėn, nuokalnėn ir kt.	3.1.3.1. Paaiškinti arba parodyti specialių bėgimo pratimų techniką.	Mokiniai stebi mokytojo rodomus pratimus, aiškinasi ir mokosi techniškai atlikti specialius bėgimo pratimus: bėgti aukštai keliant kelius, šuoliažingsniu, šuoliukais, įkalnėn, nuokalnėn ir kt.
	3.1.4. Bėgti tiesiai didžiausiu greičiu.	3.1.4.1. Pademonstruoti bėgimą tiesiąja didžiausiu greičiu.	Mokiniai atlieka užduotį ir mokosi bėgti tiesiąja didžiausiu greičiu.
	3.1.5. Bėgti parankia sparta, nepereinant į žingsniavimą (mergaitėi – apie 4 min., berniukui – apie 6 min.).	3.1.5.1. Paaiškinti tolygiojo bėgimo svarbą išsvermei ugdyti.	Mokytojas aptaria išsvermės ugdymo ypatumus, valios ugdymo galimybes, nuovargio reiškimosi priežastis ir įveikimo būdus. Mokiniai pagal savo pajėgumą bėga jiems tinkama sparta, stengdamiesi nepereiti į žingsniavimą, nurodytą laiko tarpą: mergaitės – apie 4 min., berniukai – apie 6 min.
	3.1.6. Atlikti šuolius į tolį iš vietos ir išibėgėjus laikantis šuolių technikos reikalavimų.	3.1.6.1. Paaiškinti arba pademonstruoti šuolio į tolį iš vietos ir išibėgėjus techniką. 3.1.6.2. Paaiškinti pagrindines šuolio į tolį varžybų taisykles.	Mokiniai stebi rodomą šuolį į tolį ir mokosi šuolio technikos: atsispirti nuo lentelės, pasirinkti išibėgėjimo atstumą, įvaldyti lėkimo ore ir nusileidimo veiksmų techniką. Mokytojas paaiškina šuolio į tolį varžybų taisykles.
	3.1.7. Išibėgėjus koordinuotai mesti kamuoliuką pasirinktu būdu.	3.1.7.1. Paaiškinti arba pademonstruoti kelis metimų pratimus. 3.1.7.2. Parodyti pasirinktą kamuoliuko metimo būdą.	Mokiniai stebi mokytojo rodomus specialiuosius metimų pratimus ir mokosi juos atlikti. Mokiniai išbando kamuoliuko metimo būdus ir pasirenka parankiausią.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
3.2. Judrieji ir sportiniai žaidimai			
Išmokyti judriųjų ir sportinių žaidimų technikos. Kilniai elgtis ir garbingai rungtyniauti.	3.2.1. Žaisti pasirinktą sportinį žaidimą atliekant komandinės taktikos veiksmus: individualius ir grupinius veiksmus su kamuoliu ir kt.	3.2.1.1. Pateikti parengiamųjų judriųjų žaidimų su sporto įrankiais pavyzdžių. 3.2.1.2. Paaiškinti pagrindinius komandinės taktikos veiksmus, t. y. kaip pasirinkti tikslingus veiksmus rungtyniaujant komandoje.	Mokiniai, padedami mokytojo, žaidžia sudėtingesnius judriuosius žaidimus su sporto įrankiais ir pan. Žaisdami sportinį žaidimą mokosi komandinių taktikos veiksmų: stovėsenų, judėjimo būdų, varpstės, individualiųjų ir grupinių veiksmų su kamuoliu ir kt.
	3.2.2. Racionaliai žaisti sportinį žaidimą.	3.2.2.1. Apibūdinti racionalaus ir techniško žaidimo esmę.	Mokiniai žaidžia arba stebi kitų žaidimą, analizuoja klaidas, įsidėmi gerus techniško žaidimo pavyzdžius ir mokosi racionalios žaidimo taktikos.
	3.2.3. Organizuoti bendraklasių varžybas ir (arba) jose teisėjauti.	3.2.3.1. Nusakyti varžybų organizavimo tvarką. Įvardyti pagrindines teisėjavimo varžybose taisykles.	Mokiniai, padedami mokytojo, renka informaciją internete, skaito sporto literatūrą, organizuoja klasės varžybas ir mokosi jose teisėjauti.
	3.2.4. Bendrauti ir bendradarbiauti žaidžiant komandoje, siekiant bendro tikslo.	3.2.4.1. Pagrįsti bendravimo ir bendradarbiavimo kolektyvinėje veikloje aktualumą. 3.2.4.2. Pateikti kilnaus elgesio sporte pavyzdžių.	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.
3.3. Bendroji gimnastika			
Mokytis sudėtingesnių gimnastikos pratimų naudojant įrankius ir prietaisus.	3.3.1. Koordinuotai atlikti sudėtingesnius gimnastikos pratimus ir jų derinius pasirinkus įrankius bei prietaisus.	3.3.1.1. Pademonstruoti savarankiškai, poromis ir (arba) mažomis grupėmis 7–8 išmoktus sudėtingesnius pratimų su pasirinktu gimnastikos įrankiu derinius, pvz.: grupe šokinėti per išuktą ilgą šokdynę keičiant jos sukimosi greitį.	Mokiniai stebi rodomus sudėtingesnius pratimus su pasirinktais gimnastikos įrankiais arba ant prietaisų. Bando patys atlikti pratimus, pvz., ant gimnastikos suolo, sienelės, skersinio, su šokdyne, kamuoliu, kaspiniu, lanku, lazda, ir patys kuria pratimų derinius.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
	3.3.2. Išlaikyti statinę ir dinaminę pusiausvyrą ant gimnastikos suolelio naudojantis įrankiu.	3.3.2.1. Parodyti, kaip reikia derinti skirtingus rankų ir kojų judesius, sklاندžiai, plastiškai pereiti nuo vieno pratimo prie kito, iš vieno erdvės lygio į kitą.	Mokiniai mokosi pusiausvyros pratimų, žingsnių, įtūpstų, pritūpimų ir šuoliukų derinio ant apversto gimnastikos suolelio ar kitos saugios pakylės; koordinuotai atlieka judesius su kamuoliu, lazda ar kitu įrankiu: eina pirmyn, atgal, šonu, pristatomuoju žingsniu, peržengdami kliūtį, keisdami rankų padėtį ir pan.
3.4. Slidinėjimas, spartusis žygis, turizmas, orientavimosi sportas			
Saugiai praktikuoti fizinį aktyvumą gryname ore žiemos sąlygomis. Saugoti gamtą.	3.4.1. Važinėti rogutėmis, čiuožti čiuožynėmis nuo kalnų arba šliuožti slidėmis, čiuožti pačiūžomis žaidžiant komandinius žiemos žaidimus.	3.4.1.1. Paaiškinti teigiamą žiemos sąlygomis praktikuojamo fizinio aktyvumo poveikį fizinei ir dvasinei žmogaus sveikatai. 3.4.1.2. Pasakyti pagrindines pasirinkto žiemos žaidimo arba estafetės taisykles.	Mokiniai išklauso mokytojo aiškinimą apie fizinio aktyvumo žiemos sąlygomis svarbą žmogaus sveikatai ir darbingumui. Čiuožinėja pačiūžomis arba šliuožia slidėmis nuo kalnų, žaidžia žiemos žaidimus, estafetes važinėdamiesi rogutėmis, čiuoždami čiuožynėmis ir pan.
	3.4.2. Eiti ir bėgti raižyta vietoje į kalną arba šlaitu, įveikiant pasitaikančias kliūtis pasirinktu būdu: šuoliuojant, žingsniuojant, remiantis rankomis ir kt.	3.4.2.1. Paaiškinti ir parodyti kliūčių įveikimo būdus einant, bėgant raižyta vietoje, į kalną arba šlaitu.	Mokiniai išklauso mokytojo aiškinimą, kaip įveikti kliūtis einant ir bėgant raižyta vietoje, stebi rodomus veiksmus ir atlieka pateiktas užduotis.
	3.4.3. 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.	3.4.3.1. Paaiškinti, kaip žemėlapyje ir vietovėje vaizduojamas reljefas. 3.4.3.2. Aptarti pagrindinius poilsiavietės ir laužavietės įrengimo reikalavimus, saugaus elgesio ir aplinkos apsaugos taisykles.	Mokiniai, naudodamiesi kompasu bei žemėlapiu ir padedami mokytojo, įveikia pasirinktą mokomąją trasą. Padedami mokytojo mokosi sudaryti žemėlapi-schemą. Aiškinasi poilsiavietės ir laužavietės įrengimo reikalavimus, saugaus elgesio bei aplinkos ir gamtos apsaugos taisykles.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
3.5. Plaukimas			
Saugiai elgtis vandenyje ir prie vandens.	3.5.1. Plaukti pasirinktu būdu.	3.5.1.1. Apibūdinti pasirinkto plaukimo būdo technikos reikalavimus. 3.5.1.2. Nusakyti saugaus elgesio prie vandens ir vandenyje taisykles.	Mokytojas paaiškina ir pademonstruoja keleto plaukimo būdų techniką. Mokiniai pasirenka patinkamą plaukimo būdą ir mokosi plaukimo tuo būdu technikos. Mokiniai pasikartoja saugaus elgesio prie vandens ir vandenyje taisykles.
4. Netradicinis fizinis aktyvumas			
Išreikšti save netradicine fizine veikla.	4.1. 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.	4.1.1. Paaiškinti arba pateikti pavyzdžių, kaip fizine veikla galima atskleisti savo individualumą. 4.1.2. Paaiškinti arba pateikti fizinės veiklos pavyzdžių, teikiančių progą visapusiškai išreikšti save, pvz.: atskleisti savo charakterio bruožus, pomėgius, valios savybes, muzikalumą, ritmo pojūtį, judesio koordinaciją ir plastiką šokant sportinius šokius ir pan.	Mokiniai savarankiškai ir padedami mokytojo nuosekliai siekia patinkamos fizinės veiklos tobulumo, atskleisdami savo individualumą.

8.4.2. Turinio apimtis. 7–8 klasės

7–8 klasėse toliau tobulinami judėjimo įgūdžiai, ugdymo turinys ir jo perteikimo metodai darosi kaskart sudėtingesni, mokomasi kurti, pasirinkti, mąstyti. Skatinama įvertinti savo pažangą ir pasiekimus, motyvuotai derinti norus su gebėjimais, asmeninę veiklą – su grupės ir komandos poreikiais bei galimybėmis. Individualizuojamas fizinis krūvis, ugdomas sąmoningumas, pareigingumas ir atsakomybės jausmas.

Sveika gyvensena. Sveikatos tausojimo bei stiprinimo galimybės ir būdai. Fizinio aktyvumo taikymas pagal fizinį pajėgumą, poreikius, pomėgius ir sveikatos būklę. Sveikų maisto produktų pasirinkimo galimybės. Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų neigiamas poveikis paauglio organizmui ir jų nesuderinamumas su sportu.

Judėjimo įgūdžiai. Taisyklinga žmogaus laikysena (pratimai taisyklingai laikysenai išsaugoti ir raumenims stiprinti, klaidos atliekant pratimus su sunkmenomis, pvz., kilnojant svarsčius, pernešant svarmenis ir kt.). Kvėpavimo būdai ir kvėpavimo pratimai. Koordinuoti ir asimetriniai judesiai ir jų taikymas atliekant pratimus (pvz., keičiant šokdynės ilgį, kamuolių svorį, dydį ar pan.). Pratimai fizinėms ypatybėms (lankstumui, jėgai, greitumui, šoklumui, pusiausvyrai, išsvermei ir kt.) lavinti. Testai fiziniam parengtumui (vikrumui, jėgai, lankstumui, pusiausvyrai) nustatyti.

Sporto šakos. Saugaus elgesio taisyklės. Bėgimas iš aukšto starto 30 m, 50 m; specialieji bėgimo pratimai; išsvermės bėgimas tinkama sparta; šuolis į tolį iš vietos ir įsibėgėjus; kamuoliuko metimas įsibėgėjus. Sportiniai žaidimai taikant

išmokus technikos ir taktikos veiksmus (stovėsenas, judėjimo būdus ir t. t.); varžybų (klasės, grupės) organizavimas ir teisėjavimas; kilnus elgesys sporte ir garbingas rungtyniavimas; olimpinių sporto vertybių, tautinės savigarbos, patriotizmo ir pilietiškumo ugdymas. Saugūs ir koordinuoti bendrosios gimnastikos pratimai su įrankiais arba ant prietaisų (su kamuoliu, šokdyne, lazda, ant gimnastikos suolelio, skersinio); statinės ir dinaminės pusiausvyros pratimų (ant apversto gimnastikos suolelio ar kitos neaukštos saugios pakylės, įtūpsto, pritūpimo, judesių rankomis, su kamuoliu, pristatomu žingsneliu ir pan.) atlikimas. Čiuožimas pačiūžomis, čiuožynėmis arba šliuožimas slidėmis lygioje vietovėje; važinėjimasis rogutėmis. Spartusis žygis raižyta vietove įveikiant kliūtis. Naudojimas kompasu ir žemėlapiu. Saugus elgesys vandenyje ir prie vandens. Mokymasis plaukti ir (arba) plaukimas pasirinktu būdu.

Netradicinis fizinis aktyvumas. Supratimo, kaip fizine veikla galima atskleisti ir išreikšti savo individualumą, gerinti organizmo funkcinių pajėgumą ir fizinį parengtumą, ugdymas.

8.4.3. Vertinimas. 7–8 klasės

8.4.3.1. Skyrelyje pateikiami kokybiniai 7–8 klasių mokinių žinių, supratimo ir gebėjimų vertinimo aprašai. Jie turėtų padėti mokytojui stebėti, apibendrinti ir fiksuoti individualius mokinių pasiekimus bei diferencijuoti užduotis siekiant asmeninės mokinio pažangos. Aprašomas patenkinamas, pagrindinis ir aukštesnysis pasiekimų lygis.

8.4.3.2. Mokinių pasiekimų lygių požymiai. 7–8 klasės

Pasiekimų sritys	Lygiai	Patenkinamas	Pagrindinis	Aukštesnysis
Žinios ir supratimas		Parodo, kad supranta gyvenimo būdo ir fizinio aktyvumo poveikį sveikatai; turi žinių apie sporto šakas bei kitas fizinio aktyvumo formas.	Parodo, kad išmano sveikos gyvensenos reikalavimus, judėjimo poveikį fiziniam pajėgumui; nusimano apie sporto šakas ir užsiėmimo jomis galimybes.	Analizuoja paauglystėje vykstančius pokyčius; parodo, kad suvokia fizinio aktyvumo svarbą paauglio sveikatai ir darbingumui; parodo, kad išmano apie fizinio aktyvumo formų pasirinkimo galimybes.
Gebėjimai		Atlieka nurodytus pratimus bei užduotis greitumui, išsvermei, koordinacijai, jėgai, šoklumui ir kitoms fizinėms ypatybėms lavinti.	Savarankiškai atlieka pratimus bei užduotis greitumui, išsvermei, jėgai, koordinacijai, šoklumui ir kitoms fizinėms ypatybėms lavinti.	Rodo iniciatyvą atlikdamas užduotis; geba atlikti koordinuotus judesius, žaisti judriuosius ir sporto žaidimus taikant komandinės taktikos veiksmus; savarankiškai pasirenka fizinio aktyvumo formas.
Nuostatos		Nusiteikęs žaisti sportinius ir judriuosius žaidimus, praktikuoti siūlomas fizinio aktyvumo formas.	Noriai žaidžia sportinius ir judriuosius žaidimus, išbando siūlomas fizinio aktyvumo formas.	Sąmoningai renkasi fizinio aktyvumo formas ir planuoja fizinio aktyvumo laiką.

8.5. Mokinių pasiekimai ir ugdymo gairės, turinio apimtis, vertinimas.

9–10 klasės

Šiame skyrelyje nurodomi reikalavimai 9–10 klasių mokinių žinioms, gebėjimams ir aprašomos ugdymo gairės (8.5.1); vėliau smulkiau nurodoma turinio apimtis, išskiriamas turinio minimumas (8.5.2); galiausiai pateikiamas mokinių žinių, supratimo ir gebėjimų vertinimo aprašas (8.5.3). Gebėjimų numeravimo pirmas skaitmuo rodo veiklos srities numerį.

8.5.1. Mokinių pasiekimai ir ugdymo gairės. 9–10 klasės

Toliau pateikiamoje lentelėje nurodomi reikalavimai 9–10 klasių mokinių pasiekimams (nuostatos, gebėjimai, žinios ir supratimas) ir ugdymo gairės – rekomendacijos ugdymo procesui planuoti ir siekti individualios kūno kultūros ugdymosi pažangos.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
1. Sveika gyvensena			
Valia, ryžtas, pasitikėjimas savimi.	1.1. Pastebėti, kaip lavinant fizines galias ugdomi asmeninės savybės, charakterio bruožai: valia, ryžtas ir kt.	1.1.1. Nusakyti, kaip ir kokiais būdais ugdomi fizines galias formuojasi asmenybė, charakterio bruožai. Pateikti pavyzdžių, kaip sportas veikia žmogaus asmenybės savybes, charakterio bruožus ir kt.	Mokiniai pateikia asmeninių pavyzdžių, su mokytoju diskutuoja ir nagrinėja, kaip fizinių galių ugdymas veikia charakterio bruožų, asmenybės savybių formavimąsi: kaip ugdomi valia, ryžtas, pasitikėjimas savimi ir kt.
Praktikuoti fizinį aktyvumą.	1.2. Pastebėti organizmo pokyčius, vykstančius dėl įvairių fizinių krūvių poveikio.	1.2.1. Analizuoti organizme vykstančius procesus pratybų metu, apibūdinti asmeninę patirtį ir pojūčius, nusakyti, kaip krūviai veikia organizmą ir savijautą.	Mokiniai stebi save arba draugą ir taikydami biologijos žinias aiškina, kokie procesai vyksta organizme fizinio krūvio metu, kaip kinta širdies darbas, kraujotaka, raumenų nuovargis, organizmo atsigaivimo trukmė.
Sveikai maitintis.	1.3. Remiantis biologijos ir technologijų dalyko žiniomis, nagrinėti maisto medžiagų sudėtį, vertingąsias maisto savybes ir visavertės mitybos svarbą fiziniam žmogaus darbingumui ir pajėgumui.	1.3.1. Paaiškinti teigiamą ir neigiamą kai kurių dietų poveikį jaunuolio organizmui.	Mokiniai, taikydami biologijos bei technologijų dalyko žinias, pateikia dietos pavyzdžių, kartu su mokytoju aptaria neigiamą ir teigiamą kai kurių dietų poveikį jaunuolio organizmui, diskutuoja apie visavertę mitybą.
Ignoruoti tabako, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą skatinančius veiksnius.	1.4. Netoleruoti rūkymo, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo mokykloje ir už jos ribų.	1.4.1. Paaiškinti rūkymo, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo priežastis ir padarinius.	Mokiniai su mokytoju diskutuoja apie rūkymo, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo priežastis bei padarinius, aiškina profilaktikos priemonių aktualumą.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
Tolerancija ir pakantumas kitam. Savikontrolė ir susivaldymas.	1.5. Kontroliuoti savo emocijas stresinėmis situacijomis.	1.5.1. Pateikti keletą streso valdymo būdų arba tokio pobūdžio pratimų pavyzdžių. Atpažinti gyvenimo momentus ar situacijas, kurios gali būti stresinės.	Mokiniai, padedami mokytojo, aiškinasi ir mokosi streso valdymo būdų, pratimų, padedančių valdytis, įveikti stresą.
2. Judėjimo įgūdžiai			
Stengtis, kad kūno laikysena nuolat būtų taisyklinga.	2.1. Atlikti pratimus laikysenai koreguoti.	2.1.1. Apibūdinti arba pademonstruoti koreguojamųjų laikysenos pratimų kompleksą. 2.1.2. Apibūdinti ir parodyti keletą pratimų nugaros ir pilvo raumenims stiprinti.	Mokiniai, padedami mokytojo, mokosi atlikti koreguojamųjų laikysenos pratimų kompleksą. Kontroliuoja savo kūno padėtį atlikdami įvairių sporto šakų pratimus, mokosi koreguojamųjų laikysenos pratimų nugaros ir pilvo raumenims stiprinti.
Taisyklingai kvėpuoti siekiant išlikti žvaliam ir sveikam.	2.2. Taisyklingai atlikti kvėpavimo pratimų kompleksą.	2.2.1. Sudaryti ir paaiškinti kvėpavimo pratimų kompleksą. 2.2.2. Paaiškinti visuminio kvėpavimo svarbą žmogaus organizmo sistemoms.	Mokiniai su mokytoju aptaria ir nagrinėja medžiagą apie jogą, liekninamąjį kvėpavimą (kvėpybą), taidzi treniruotes, meditaciją ir t. t. Padedami mokytojo mokosi daryti kvėpavimo pratimus, aptaria mokomąją medžiagą apie visuminio kvėpavimo svarbą žmogaus organizmo sistemoms.
Ugdytis judesių kultūrą siekiant asmeninio tobulėjimo.	2.3. Naudoti tempimo pratimus fizinėje veikloje.	2.3.1. Pademonstruoti rekomenduojamus tempimo pratimus. 2.3.2. Nurodyti reikalavimus, kurių reikia laikytis atliekant tempimo pratimus.	Mokytojas demonstruoja sveikata stiprinančius tempimo pratimus, supažindina su jų atlikimo reikalavimais. Mokiniai diskutuoja, aiškinasi ir, mokytojo padedami, patys bando daryti pratimus.
	2.4. Savarankiškai mankštindami taikyti pratimų kompleksus įvairioms raumenų grupėms lavinti.	2.4.1. Pademonstruoti raumenų jėgos ugdymo pratimų kompleksą naudojant įvairius reikmenis, pvz., svarelius, gumines juostas, tapykles, kamuolius, arba jų nenaudojant. 2.4.2. Nurodyti pagrindinius raumenų jėgos ugdymo reikalavimus.	Mokiniai stebi mokytojo rodomus pratimus ir aiškinasi pratimus pečių lanko, rankų, krūtinės, pilvo, nugaros, kojų ir kt. raumenims stiprinti. Mokytojo padedami atlieka pratimus raumenims ugdyti su guminėmis juostomis, svareliais, pasunkintais kamuoliais ir kt. reikmenimis; mokosi sudaryti pratimų kompleksus. Išklauso mokytojo aiškinimą apie pagrindinius reikalavimus, kurių reikia laikytis ugdant raumenų jėgą.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
3. Sporto šakos			
3.1. Lengvoji atletika			
Tobulinti lengvosios atletikos rungčių techniką. Domėtis sportu.	3.1.1. Tolygiai bėgti išsvermei.	3.1.1.1. Paaiškinti tolygaus iš- tvermės bėgimo naudą žmo- gaus organizmo sistemoms.	Mokiniai mokosi suprasti tolygiojo ištvermės bėgimo naudą žmo- gaus organizmo sistemoms, įvairiopą jo naudą gyvenime, darbe, mokantis, siekiant užsibrėžtų tikslų, fizinės, dvasinės ir emocinės gerovės.
	3.1.2. Bėgti iš žemo starto 50 m, 60 m didžiausiu greičiu.	3.1.2.1. Pademonstruoti bėgi- mo iš žemo starto techniką.	Mokiniai stebi mokytojo rodomą bėgimo techniką ir susipažįsta su bėgimo iš žemo starto reikmenimis: starto kaladėlėmis, startu- kų savybėmis, sprinterio apranga, taip pat su bėgimo technika ir taktika. Atlikdami bėgimo iš žemo starto užduotį, mokosi techni- kos ir taktikos veiksmų.
	3.1.3. Laikantis estafetinio bė- gimo taisyklių, perduoti lazde- lę.	3.1.3.1. Paaiškinti estafetinio bėgimo technikos taisykles.	Mokiniai stebi mokytojo rodomą estafetinio bėgimo techniką, aiš- kinasi lazdelės perdavimo būdus bei taisykles. Atlikdami užduotį mokosi estafetinio bėgimo technikos.
	3.1.4. Atlikti keletą pasirinktų bėgimo rungčių.	3.1.4.1. Paaiškinti, kokios bėgi- mo rungtyse dažniausiai įeina į lengvosios atletikos varžybas. 3.1.4.2. Išvardyti keletą žinomų bėgikų pavardžių.	Mokiniai renka informaciją (iš interneto, žiniasklaidos ar pan.) apie bėgimo rungtis, jų populiarumą, geriausių bėgikų laimėji- mus ir šia informacija dalijasi.
	3.1.5. Bėgti parankia sparta ne- pereinant į žingsniavimą: mer- ginai – apie 6 min., vaikinui – apie 8 min. Arba bėgti pagal pajėgumą: merginai – ne daugiau kaip 1000 m, vaikinui – ne daugiau kaip 1500 m.	3.1.5.1. Paaiškinti, kaip pasi- rinkti individualią bėgimo spar- tą ir valios pastangomis įveikti atsirandantį nuovargį.	Mokiniai bėga nurodytą nuotolį ir mokosi tikslingai paskirstyti jėgas, valios pastangomis įveikti nuotolį, nugalėti pasireišskiantį nuovargį. Su mokytoju aiškinasi bėgimo taktiką ir mokosi pasi- rinkti individualią bėgimo spartą.
	3.1.6. Laikytis technikos taisyk- lių šokant į tolį iš vietos ir įsi- bėgėjus, siekti asmeninės pa- žangos.	3.1.6.1. Paaiškinti arba parody- ti šuolių pratimų kompleksą. 3.1.6.2. Paaiškinti pagrindines šuolio į tolį įsibėgėjus technikos ir taktikos taisykles.	Mokiniai stebi mokytojo demonstruojamus specialius šuolių pra- timus ir mokosi juos atlikti. Aiškinasi pagrindines šuolio į tolį įsi- bėgėjus technikos ir taktikos klaidas.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
	3.1.7. Taisyklingai mesti kamuoliuką išibėgėjęs.	3.1.7.1. Pademonstruoti specialių metimo pratimų kompleksą. 3.1.7.2. Pasakyti keletą žinomų metikų pavardžių.	Mokiniai pasikartoja kamuoliuko metimo būdus ir tobulina kamuoliuko metimo techniką.
3.2. Judrieji ir sportiniai žaidimai			
Tobulinti judriųjų ir sportinių žaidimų techniką ir taktiką. Žaisti judriuosius ir sportinius žaidimus.	3.2.1. Žaisti ir tikslingai taikyti parengiamuosius judriuosius žaidimus. Pagal taisykles žaisti nurodytą sportinį žaidimą naudojant sudėtingus komandinės taktikos (puolimo, gynybos) veiksmus.	3.2.1.1. Pateikti sudėtingų parengiamųjų judriųjų žaidimų pavyzdžių. Suprasti ir paaiškinti, kaip tikslingai panaudoti taktikos veiksmus žaidžiant sportinį žaidimą. 3.2.1.2. Paaiškinti pagrindines nurodyto sportinio žaidimo taisykles ir pagrįsti jų laikymosi svarbą.	Mokiniai, žaisdami arba stebėdami kitų žaidimą, mokosi pagrindinių žaidimo taisyklių, tinkamo jų taikymo praktikoje: rungtyniaujant, teisėjaujant.
	3.2.2. Pasirinkti patogią puolimo ir gynybos taktiką siekiant užsibrėžto tikslo rungtyniaujant.	3.2.2.1. Apibūdinti puolimo ir gynybos taktikos veiksmus. 3.2.3.2. Pagrįsti gebėjimo dirbti komandoje socialinę prasmę.	Mokiniai, žaisdami arba stebėdami kitų žaidimą, mokosi puolimo ir gynybos taktikos veiksmų. Aiškinasi taktikos elementus ir diskutuoja apie gebėjimo dirbti komandoje socialinę prasmę.
	3.2.3. Teisėjauti pasirinktose rungtynėse.	3.2.3.1. Suprasti ir apibrėžti teisėjavimo varžybose taisykles.	Mokiniai teisėjauja varžybose arba stebi kitų žaidimą, analizuoja teisėjavimo varžybose eigą ir diskutuoja teisėjavimo rungtynėse klausimais. Mokiniai skatinami teisėjauti mokyklos sporto šventės metu rengiamose rungtynėse tarp klasių ar kitose varžybose.
3.3. Bendroji gimnastika			
Siekti asmeninės pažangos per bendrosios gimnastikos pratimus.	3.3.1. Savarankiškai atlikti pramankštą, paties sukurtus akrobatikos, pusiausvyros pratimų su įrankiais derinius.	3.3.1.1. Pademonstruoti pramankštos pratimų kompleksą ir akrobatikos pratimų su įrankiais derinį.	Mokiniai mokosi savarankiškai atlikti pramankštą, atlieka pramankštos pratimus mažomis grupėmis. Mokosi kurti akrobatikos pratimų su įrankiais derinį.
	3.3.2. Atlikti pratimus, ugdančius fizines ypatybes: lankstumą, jėgą ir kitus, pvz., sąnarių	3.3.2.1. Paaiškinti, kaip išvelgti silpnąsias ir stipriąsias savo ypatybes gimnastikuojantis, kaip	Mokytojo padedami mokiniai mokosi išvelgti silpnąsias ir stipriąsias savo ypatybes gimnastikuojantis ir pasirinkti tuos gimnastikos pratimus, kurie lavina menčiau išugdytas fizines ypatybes.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
	judesių amplitudei gerinti, statinei ir dinaminei raumenų jėgai didinti.	pasirinkti gimnastikos pratimus šioms ypatybėms stiprinti.	
	3.3.3. Šokinėti per trumpą ir ilgą šokdynę įvairiais būdais.	3.3.3.1. Parodyti įvairius šokinėjimo per trumpą ir ilgą šokdynę būdus.	Mokiniai, padedami mokytojo, šokinėja per trumpą ir ilgą šokdynę įvairiais būdais, pvz.: po vieną, poromis, grupelėmis, įbėgdami ir išbėgdami sukantis ilgai šokdynei.
3.4. Slidinėjimas, spartusis žygis, turizmas, orientavimosi sportas			
Ryžtas sportuoti gryname ore įvairiu metų laiku.	3.4.1. Mokėti šliuožti slidėmis kalnuotoje vietovėje arba čiuožti pačiužomis išlaikant kūno pusiausvyrą, žaisti ir organizuoti komandinius žiemos žaidimus, estafetes su rogutėmis, čiuožynėmis ar pan.	3.4.1.1. Paašškinti pagrindinius šliuožimo slidėmis kalnuotoje vietovėje technikos elementus. 3.4.1.2. Išvardyti keletą žiemos sporto šakų.	Mokiniai išklauso mokytojo aiškinimą ir diskutuoja apie fizinio aktyvumo žiemos sąlygomis svarbą žmogaus sveikatai ir darbingumui. Išbando žiemos sporto šakas: šliuožia slidėmis kalnuotoje vietovėje, čiuožia pačiužomis, mokosi estafečių ir žiemos žaidimų su rogutėmis ar čiuožynėmis. Renka informaciją apie žiemos sporto šakas.
	3.4.2. Bėgti raižyta vietoje keičiant bėgimo spartą ir kryptį. Įveikti gamtines kliūtis racionaliausiu būdu.	3.4.2.1. Paašškinti pagrindines bėgimo raižyta vietoje keičiant bėgimo spartą bei kryptį taisykles, aptarti gamtinių kliūčių įveikimo racionaliausiu būdu taisykles. 3.4.2.2. Apibūdinti fizinio aktyvumo gryname ore ir protinio darbo ryšį.	Mokiniai išklauso mokytojo aiškinimą apie pagrindines bėgimo raižyta vietoje keičiant bėgimo spartą ir kryptį taisykles ir atlieka užduotį. Diskutuoja apie fizinio aktyvumo gryname ore svarbą protinio ir fizinio darbo pusiausvyrai.
	3.4.3. Pagal žemėlapi orientuotis vietovėje: suprasti kelio tarp kontrolinių punktų pasirinkimo ir ieškojimo principus, įveikti pasirinktą varžybų trasą arba maršrutą.	3.4.3.1. Paašškinti pagrindinius naudojimosi žemėlapiu ir kompasu principus. 3.4.3.2. Nurodyti pagrindinius reikalavimus turistinei grupei sudaryti ir išvykai organizuoti.	Mokiniai išklauso mokytojo aiškinimą apie naudojimosi žemėlapiu ir kompasu principus; taikydami turimas žinias bando orientuotis vietovėje ir įveikti pasirinktą orientavimosi trasą arba turistinį maršrutą. Aiškinasi, kaip organizuoti išvyką, sudaryti turistinę grupę: kaip pasiskirstyti pareigomis, parengti maršruto planą, numatyti reikalingą inventorių, maistą ir t. t.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
3.5. Plaukimas			
Tobulinti pasirinkto plaukimo būdo techniką.	3.5.1. Plaukti pasirinktu būdu nurodytą atstumą, stengiantis laikytis technikos reikalavimų.	3.5.1.1. Apibūdinti pagrindinius plaukimo būdus. 3.5.1.2. Išvardyti keletą plaukimo rungčių.	Mokiniai su mokytoju aiškinasi plaukimo būdus. Plaukia pasirinktu būdu mokytojo nurodytą atstumą, aiškinasi ir taiso klaidas.
4. Netradicinis fizinis aktyvumas			
Atkakliai ir iniciatyviai siekti įgyvendinti kūrybines idėjas, paversti jas veikla.	4.1. Iniciatyviai veikti siekiant konkretaus tikslo fizinėje veikloje. 4.2. Kurti mėgstamos fizinės veiklos programas, projektus: šokių choreografiją ir pan. Judėti (veikti) pagal savo sukurtus projektus, scenarijus, planus. 4.3. Lanksčiai ir kūrybingai reaguoti į kintančią aplinką fizinės veiklos metu. Toleruoti kitų kūrybines idėjas ir pasirinkimo laisvę.	4.1.1. Pateikti keletą fizinės veiklos programų ar projektų kūrimo pavyzdžių. 4.1.2. Pateikti keletą fizinės veiklos kūrybinių elementų pavyzdžių, atskleidžiančių asmenines savybes.	Mokiniai, padedami mokytojo, atlieka kūrybines užduotis: kuria projektus, sporto švenčių scenarijus, varžybų nuostatus ir pan.; mokosi improvizuoti, lanksčiai ir kūrybingai reaguoti į kintančią aplinką, išreikšti savo sumanymus, atskleisti ir įgyvendinti kūrybines idėjas ir t. t.

8.5.2. Turinio apimtis. 9–10 klasės

9–10 klasėse toliau tenkinami saviugdų ir fizinio aktyvumo, judėjimo džiaugsmo poreikiai, didinama atsakomybė už savo sveikatą ir fizinio ugdymosi kokybę. Mokomasi kurti, mąstyti, pateikti, įgyvendinti. Lavinami įgūdžiai, reikalingi kasdieniame gyvenime, tolesnėje veikloje, tobulinami organizaciniai įgūdžiai, ugdomas gebėjimas ištraukti iš mokyklos, vietinės bendruomenės sveikatinimo ir sportinę veiklą.

Sveika gyvensena. Fizinį galių ugdymo įtaka asmenybės savybėms (ugdoma valia, ryžtingumas, pasitikėjimas savimi). Organizme vykstantys procesai fizinio krūvio metu (širdies darbas, kraujotaka, raumenų nuovargis, atsigavimas). Visavertės mitybos svarba (teigiamas ir neigiamas dietų poveikis organizmui). Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo priežastys ir padariniai.

Judėjimo įgūdžiai. Laikyseną koreguojantys pratimai. Taisyklingas kvėpavimas (visuminio kvėpavimo svarba, kvėpavimo pratimai). Tempimo pratimai. Jėgos ugdymo pratimai.

Sporto šakos. Saugaus elgesio taisyklės. Tolygusis bėgimas; 50 m, 60 m bėgimas iš žemo starto didžiausiu greičiu; estafetinis bėgimas; bėgimas patogia sparta nepereinant į žingsniavimą; šuolis į tolį išibėgėjus; kamuoliuko metimas išibėgėjus. Parengiamieji judrieji žaidimai; sportinių žaidimų technikos ir taktikos

veiksmai; sportinių žaidimų taisyklės ir teisėjavimas varžybose. Garbingas rungtyniavimas; olimpinių sporto vertybių, tautinės savigarbos, patriotizmo ir pilietiškumo puoselėjimas. Akrobatikos ir pusiausvyros pratimai su įrankiais; gimnastika (pratimai fizinėms ypatybėms, pvz., jėgai, lankstumui ir t. t., ugdyti), šokinėjimas per ilgą ir trumpą šokdynę įvairiais būdais (pvz., poromis, įbėgant ir t. t.). Šliuožimas slidėmis kalnuotoje vietovėje; čiuožimas pačiužomis; žiemos žaidimai su rogutėmis, čiuožinėmis ir pan.. Spartusis žygis įveikiant pasitaikančias gamtines kliūtis, keičiant spartą, kryptį. Orientavimasis vietovėje pagal žemėlapi. Saugus elgesys prie vandens ir vandenyje. Mokymasis plaukti ir (arba) plaukimas pasirinktu būdu.

Netradicinis fizinis aktyvumas. Fizinės veiklos programų ir projektų kūrimas bei įgyvendinimas.

8.5.3. Vertinimas. 9–10 klasės

8.5.3.1. Skyrelyje pateikiami kokybiniai 9–10 klasių mokinių žinių, supratimo ir gebėjimų vertinimo aprašai. Jie turėtų padėti mokytojui stebėti, apibendrinti ir fiksuoti individualius mokinių pasiekimus bei diferencijuoti užduotis siekiant asmeninės mokinio pažangos. Aprašomas patenkinamas, pagrindinis ir aukštesnysis pasiekimų lygis.

8.5.3.2. Mokinių pasiekimų lygių požymiai. 9–10 klasės

Pasiekimų sritys	Lygiai	Patenkinamas	Pagrindinis	Aukštesnysis
Žinios ir supratimas		Parodo, kad suvokia sveikos gyvensenos svarbą sveikatai ir darbingumui. Pastebi fizinio krūvio metu organizme vykstančius pokyčius. Domisi sporto šakomis.	Išmano sveikos gyvensenos principus. Apibūdina fizinio krūvio metu organizme vykstančius procesus. Žino apie sporto šakas ir jų taikymo galimybes.	Analizuoja per pratybas organizme vykstančius procesus. Išmano apie sporto šakas, jų techniką ir taktiką.
Gebėjimai		Atlieka pratimų kompleksus; mokosi sporto šakų technikos; pasirenka netradicinio fizinio aktyvumo formas.	Sudaro mankštos pratimų kompleksą; rodo iniciatyvą mokydamasis sporto šakų; domisi netradicinio fizinio aktyvumo formomis, pasirenka ir taiko jas.	Sudaro pratimų kompleksą atskirai raumenų grupei stiprinti; demonstruoja sporto šakų techniką ir taktiką; planuoja ir įgyvendina netradicinio fizinio aktyvumo formas.
Nuostatos		Suvokia fizinį aktyvumą kaip būtiną gyvensenos dalį.	Sistemiškai praktikuoja fizinį aktyvumą.	Siekia fizinio parengtumo pažangos.

