**FIZINIO UGDYMO ILGALAIKIO PLANO RENGIMAS**

Ilgalaikio plano pavyzdyje pateikiamas preliminarus 70-ies procentų Bendruosiuose ugdymo planuose dalykui numatyto valandų skaičiaus paskirstymas:

* stulpelyje *Mokymo(si) turinio sritis* yra pateikiamos Fizinio ugdymo bendrosios programos (toliau – BP) sritys;
* stulpelyje *Mokymo(si) turinio tema* yra pateikiamos Fizinio ugdymo BP temos;
* stulpelyje *Pamokos tema* yra pateikiamos Fizinio ugdymo BP siūlomos pamokų temos;
* stulpelyje *Valandų skaičius* yra nurodytas galimas nagrinėjant temą pasiekimams ugdyti skirtas pamokų skaičius. Lentelėje pateiktą pamokų skaičių mokytojas gali keisti atsižvelgdamas į mokinių poreikius, pasirinktas mokymosi veiklas ir ugdymo metodus;
* stulpelyje *30 proc. val.* mokytojas, atsižvelgdamas į mokinių poreikius, pasirinktas mokymosi veiklas ir ugdymo metodus, galės nurodyti, kaip paskirsto valandas laisvai pasirenkamam turiniui;
* stulpelyje *Ugdomi pasiekimai* yra pateikiamiFizinio ugdymo pamokoje ugdomi pasiekimai, remiantis Fizinio ugdymo BP;
* stulpelyje *Ugdomos kompetencijos* yra pateikiamosFizinio ugdymo pamokoje ugdomos kompetencijos, remiantis Fizinio ugdymo BP;
* stulpelyje *Mokymosi priemonė* yra pateikiamos mokymosi priemonės, tinkamos įgyvendinti Fizinio ugdymo BP;
* stulpelyje *Integracija* yra pateikiamos integravimo galimybės.

Dėl ilgalaikio plano formos susitaria mokyklos bendruomenė, tačiau nebūtina siekti vienodos formos. Skirtingų dalykų ar dalykų grupių ilgalaikių planų forma gali skirtis, svarbu atsižvelgti į dalyko(-ų) specifiką ir sudaryti ilgalaikį planą taip, kad jis būtų patogus ir informatyvus mokytojui, padėtų planuoti trumpesnio laikotarpio (pvz., pamokos, pamokų ciklo, savaitės) ugdymo procesą, kuriame galėtų būti nurodomi ugdomi pasiekimai, kompetencijos, sąsajos su tarpdalykinėmis temomis. Pamokų ir veiklų planavimo pavyzdžių galima rasti BP įgyvendinimo rekomendacijose.Planuodamas mokymosi veiklas mokytojas tikslingai pasirenka, kurias kompetencijas ir pasiekimus ugdys atsižvelgdamas į konkrečios klasės mokinių pasiekimus ir poreikius. Šį darbą palengvins naudojimasis [Švietimo portale](https://www.emokykla.lt/) pateiktos BP [atvaizdavimu](https://emokykla.lt/bendrosios-programos/visos-bendrosios-programos/18) su mokymo(si) turinio, pasiekimų, kompetencijų ir tarpdalykinių temų nurodytomis sąsajomis.

**Fizinio ugdymo Ilgalaikio plano 3 klasei pavyzdys**

**Bendra informacija:**

**Klasė** 3

**Mokslo metai \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Savaitinių pamokų skaičius** 3

**Vertinimas \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| EIL. NR. | MOKYMO(SI) TURINIO SRITIS | MOKYMO(SI) TURINIO TEMA | PAMOKOS TEMA | VALANDŲ SKAIČIUS | 30 PROC. | UGDOMI PASIEKIMAI | UGDOMOS KOMPETENCIJOS | MOKYMO(SI) PRIEMONĖ | INTEGRACIJA |
| 1. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Funkciniai judesiai. Lokomociniai judesiai | Taisyklingo ėjimo, bėgimo, slydimo, šuoliavimo ir kitų lokomocinių judesių lavinimas, keičiant judėjimo kryptį, intensyvumą, judant skirtingomis dangomis įvairiose aplinkose, keičiant kitas judėjimo sąlygas | 1 |  | Atlieka lokomocinius judesius skirtingomis dangomis keisdami judėjimo kryptį ir intensyvumą, išlaiko optimalią laikyseną ir taisyklingą kaklo padėtį, tolygiai dirba abiem kūno pusėmis; geba didindami amplitudę atlikti įvairius nelokomocinius judesius, keičiant galūnių, dubens padėtį, kūno svorio centrą, kontroliuojant mentės-pečių juostos padėtį; atlikdami bazinius manipuliacinius judesius išlaiko optimalią laikyseną, geba didinti manipuliacinių judesių amplitudę prisitaikydami prie įrankio ir aplinkos suvaržymų (A1.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Kūno surikiavimo lavinimas, fizinės veiklos, vengiant kompensacinių judesio mechanizmų, ugdant gebėjimus pajusti disociacijas judesio atlikimo metu (žvilgsnis ir kaklas, ranka ir petys) | 1 |  |  |  |
| Simetriškai atliekami judesiai, sudarant sąlygas tyrinėti judesius eksperimentuojant, vengiant judesio kartojimo tomis pačiomis sąlygomis | 1 |  |  |  |
| Mokymasis taisyklingai atlikti bazinius nelokomocinius judesius (pritūpimus, atsistojimą, atsisėdimą, pasilenkimą) keičiant apatinių ir viršutinių galūnių padėtį, dubens padėtį, svorio centrą, judesio amplitudę, kontroliuojant mentės-pečių juostos padėtį, judesio plastiškumą | 1 |  |  |  |
| Mokymasis taisyklingai atlikti manipuliacinius judesius su įvairaus svorio, dydžio ir formų įrankiais taikant krypties (kamuoliuko metimo testas), erdvės (metimas iš vietos, gaudymas neišeinant už ribų, komandiniai žaidimai su kamuoliu) ir kitus suvaržymus | 1 |  |  |  |
| Taisyklingas manipuliacinių judesių atlikimas kartu su lokomociniais ir nelokomociniai judesiais ekstremaliose situacijose, įveikiant parengtus kliūčių ruožus | 1 |  |  |  |
| 2. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | – | – | – | – | – (A2.3) | – | – | – |
| 3. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Vykdomoji funkcija | Bazinių vykdomosios funkcijos įgūdžių lavinimas, plėtojant sensorinių (regos, klausos, lytėjimo, propriocepcijos) patirčių įvairovę ir darbinę atmintį | 1 |  | Geba sutelkti dėmesį ir įsiminti užduoties veiksmų seką, nurodymus bei apribojimus, juos išpildyti veikiant išorės trukdžiams (A3.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Fizinės veiklos, lavinančios judėjimo tikslumą keičiant atramos plotą ar veikimo erdvę, atliekant tą patį judesį iš skirtingų kūno ar erdvės pozicijų, užsimerkus, judant nestabiliais paviršiais | 2 |  |  |  |
| Fizinių gebėjimų lavinimas, jungiant manipuliacinius judesius su lokomociniais ir nelokomociniais judesiais, dažnai ir netikėtai keičiant judesio atlikimui naudojamus įrankius, įvedant reikalavimą atsiminti veiksmų seką, sudėtingesnius nurodymus ir taisykles | 1 |  |  |  |
| Dėmesio koncentracijos ugdymas, jungiant judesius su garsiniais ar vaizdo signalais bei loginėmis operacijomis | 1 |  |  |  |
| Įgūdžių atsiriboti nuo išorės trukdžių lavinimas | 1 |  |  |  |
| 4. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Judesių ugdymas žaidimais | Tradiciniai ir netradiciniai judrieji žaidimai, užtikrinantys optimalų fizinį aktyvumą | 1 |  | Geba taisyklingai atlikti judesius netradicinių, etninių ir sportinių žaidimų metu (A4.3) | Kultūrinė; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Žaidimai įgalinantys patirti komandinio bendrumo ir judėjimo džiaugsmą. | 1 |  |  |  |
| Susipažinimas su tinkančiomis judriesiems žaidimams populiarių (šalyje, regione, vietovėje) sportinių žaidimų taisyklėmis | 2 |  |  |  |
| Mokymasis laikytis sportinių žaidimų taisyklių bei ritualų, integruotų į judriuosius žaidimus | 1 |  |  |  |
| 5. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Išmaniosios technologijos | Kasdienėse veiklose įprastų išmaniųjų įrenginių ir technologijų taikymo judėjimo motyvavimui ir įgūdžių tobulinimui pažinimas | 1 |  | Fiziškai aktyvioms veikloms naudodami išmaniąsias technologijas ir įrenginius išlaiko taisyklingą laikyseną, tolygiai dirba abiem kūno pusėmis (A5.3) | Pažinimo; Skaitmeninė; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Įvairūs judesiai tolygiu ir tolygiai lėtėjančiu ar greitėjančiu ritmu pagal garsinius ar vaizdo signalus | 2 |  |  |  |
| Inovatyviems judėjimo žaidimams skirtos skaitmeninės technologijos (programėlės) | 2 |  |  |  |
| Žaidimai, naudojant fiziniam aktyvumui skirtus išmaniųjų technologijų įrenginius: virtualus futbolas, tenisas ar kita | 1 |  |  |  |
| 6. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Kvėpavimas | Mokymasis tyrinėti kvėpavimą statinėse kūno padėtyse, derinti kvėpavimą su judesiais | 1 |  | Geba derinti diafragminį kvėpavimą su statiniais ir dinaminiais judesiais (A6.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Ramybės būsenoje stebimo kvėpavimo proceso lavinimas, mokantis pajausti savo kvėpavimo judesius stovint, sėdint, gulint, stebint kvėpavimą per skirtingus jutimus: regą, klausą, lytėjimą | 2 |  |  |  |
| Mokymasis statinėse padėtyse stebėti savo kvėpavimo ritmą, intensyvumą, garsumą, kvėpavimo kanalus (per burną ar per nosį), krūtinės ekskursiją | 1 |  |  |  |
| Diafragminio ir krūtininio kvėpavimo atpažinimas | 1 |  |  |  |
| Mokymasis derinti kvėpavimą su lėtai atliekamais judesiais | 1 |  |  |  |
| 7. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Pramankšta | Žaismingi pramankštos pratimai visoms kūno dalims | 1 |  | Geba atlikti pramankštą visoms kūno dalims panaudojant savo kūno svorį arba išorinį svorio pasipriešinimą (B1.3) | Kūrybiškumo |  |  |
| Pamokos turiniui paruošiantys ir traumų prevenciją užtikrinantys pratimai | 1 |  |  |  |
| Fizinės veiklos, kuriose atliekami „pasisveikinimo“ su sąnariais ritualai | 1 |  |  |  |
| Dinaminiai tempimo pratimai rankomis ir kojomis, pratimai pilvo, nugaros ir kaklo raumenims | 1 |  |  |  |
| Pramankšta įveikiant nesudėtingą, tikslingai sukurtą ar pritaikytą natūraliai aplinkai „kliūčių ruožą“, žaidžiant judriuosius žaidimus | 1 |  |  |  |
| 8. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Bendroji ištvermė | Fizinės veiklos kaulų-raumenų ir širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimui | 1 |  | Noriai žaidžia vidutinio ir aukšto intensyvumo judriuosius žaidimus ir gerai atsistato po intensyvios fizinės veiklos (B2.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Aukšto ir vidutinio intensyvumo judrieji žaidimai (žaidžiami į laipsnišką pasunkinimą orientuoti aukšto ir vidutinio intensyvumo judrieji žaidimai). | 1 |  |  |  |
| Vidutinio aktyvumo fizinio intensyvumo nepertraukiamo išlaikymo bent 20 min. lavinimas, įterpiant aukšto intensyvumo fizinio krūvio elementus | 1 |  |  |  |
| Lengvo intensyvumo aktyvaus atsistatymo pratimų atlikimo lavinimas | 1 |  |  |  |
| 9. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Fizinės ypatybės | Fizinių ypatybių lavinimas žaidžiant judriuosius žaidimus ar veikiant pritaikytose edukacinėse aplinkose („kliūčių ruožo“ įveikimas) | 1 |  | Geba nelėtėdamas ir neprarasdamas pusiausvyros atlikti vikrumo reikalaujančias užduotis žaidybinėse veiklose (B3.3) | Pažinimo |  |  |
| Koordinacijos lavinimas atliekant smulkiajai motorikai skirtas užduotis (tikslus įrankio griebimas, gaudymas, išmetimas ir pagavimas keičiant kūno padėtį) | 1 |  |  |  |
| Vikrumo ir greitumo lavinimas atliekant greito krypties keitimo reikalaujančias užduotis (bėgimas gyvatėle, aštuoniuke, zigzagu) | 1 |  |  |  |
| Pusiausvyros lavinimas pratimo metu mažinant atramos plotą (ant vienos kojos, keičiant rankų padėtį ar atramą rankomis) ir keičiant kūno masės centrą (pasistiebimas, atsitūpimas, pasilenkimas) | 1 |  |  |  |
| Lankstumui lavinti tinkami tempimo ir jogos pratimai, atkreipiant dėmesį į individualias mokinio savybes: padidėjusį ar sumažėjusi atskirų sąnarių lankstumą | 1 |  |  |  |
| 10. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Sveikatingumo pagrindai: savistaba ir savireguliacija | Sveikatingumo žinių plėtojimas, atliekant atsipalaidavimo – pasiruošimo miegui pratimus ugdant miego sąsajas su fiziniu aktyvumu, kūrybiškai siejant žinias ir judėjimą | 1 |  | Savistabos dienoraštyje nuosekliai fiksuoja miegojimo, mitybos ir fizinio aktyvumo faktus bei pozityvius pokyčius (B4.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Mokymasis stebėti savo kūno pojūčius fizinio krūvio metu (kvėpavimo pakitimus, raumenų įtampą), nedelsiant pasakyti apie skausmą, pykinimą ar kitą atsiradusį diskomfortą | 1 |  |  |  |
| Mokymasis laipsniškai mažinti fizinį krūvį: ne sustoti po intensyvaus krūvio, o tęsti nedidelio intensyvumo fizinį krūvį | 1 |  |  |  |
| Savistabos, savirūpos, dėmesingumo pozityviems dalykams (kas pavyko) ir dėkingumo požiūrio (padėkojama sau už pastangas, padėkojama varžovams) lavinimas | 1 |  |  |  |
| Sveikatai palankių grūdinimosi taisyklių aptarimas | 1 |  |  |  |
| 11. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Streso įveika | Streso požymių atpažinimo ir nerimo mažinimo įgūdžių plėtojimas | 1 |  | Savarankiškai atlieka kvėpavimo, mažo intensyvumo ciklinius, raumenų įtempimo ir atpalaidavimo pratimus ar kitas individualiai veiksmingas įtampos (streso) mažinimo technikas (B5.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Vaidybiniai ar imitavimo žaidimai, išbandant mažo intensyvumo ciklinio judėjimo (lėtas vaikščiojimas), raumenų tempimo ir atsipalaidavimo pratimus (jogos asanos, Jackob‘o metodas) | 1 |  |  |  |
| Kvėpavimo pratimai, dėmesio nukreipimo į kūno dalis technikos lavinimas | 1 |  |  |  |
| Meditatyvinių judesių, praktikuojamos reagavimo į streso pojūčius technikos lavinimas | 1 |  |  |  |
| 12. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Intensyvumo įsivertinimas | Supažinimas su fizinio intensyvumo samprata | 1 |  | Geba taikyti išmoktus subjektyvaus ir objektyvaus įsivertinimo būdus standartinėse (pamokos) situacijose (B6.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Fizinio krūvio intensyvumą subjektyvaus įsivertinimo mokymasis (vaikų Omni skalė) | 2 |  |  |  |
| Mokymasis pildyti savaitės fizinio aktyvumo stebėjimo dienoraštį | 2 |  |  |  |
| 13. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Olimpinės vertybės | Olimpinių vertybių plėtojimas, derinant savo veiksmus su komandos draugais, teikiant prioritetą komandiniam žaidimui prieš individualius pasiekimus | 1 |  | Geba derinti savo veiksmus su komandos draugais ir tinkamai komunikuoja su varžovais; geba džiaugtis tobulėjimo galimybėmis po nesėkmių (C1.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | <https://emokykla.lt/upload/files/2024/04/24/olimpiniu-vertybiu-ugdymo-pagrindai.pdf> |  |
| Skirtingų vaidmenų (pozicijų) komandiniuose žaidimuose išbandymas, mokantis pajusti (pažinti) kiekvieno vaidmens įnašą komandai, pažinti savo turimus ir tobulintinus įgūdžius | 2 |  |  |
| Mokymasis suprasti taisyklių prasmę, užtikrinant sklandų ir smagų žaidimą, konstruojant naujas (paprastesnės arba sudėtingesnės) žaidimo taisykles | 1 |  |  |
| 14. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | „Žalia, balta ir mėlyna“ aplinkos | Atsakomybės už savarankišką pasirengimą pamokai prisiėmimo lavinimas | 1 |  | Tinkamai pasirengia pamokoms lauko sąlygomis ar naujose aplinkose (C2.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Domėjimosi būsimos pamokos tema ir veiklomis, oro sąlygomis lavinimas | 1 |  |  |  |
| Gebėjimų savarankiškai pasirūpinti tinkama apranga lavinimas | 1 |  |  |  |
| Mokymasis savarankiškai spręsti dėl netinkamos aprangos kylančias problemas | 1 |  |  |  |
| 15. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Pažintinė veikla | Fizinio aktyvumo veiklų įvairovės pažinimas, organizuojant išvykas į fiziniam aktyvumui pritaikytas erdves gyvenamojoje vietovėje (lauko sporto įrenginių aikštynus, laipiojimo parkus ir pan.) | 2 |  | Geba saugiai taikyti pavienius naujus judėjimo būdus fizinio ugdymo pamokose (C3.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Fiziniam aktyvumui pritaikytų objektų (sporto klubai, baseinas, jogos centras, teniso kortai, žirgynas ir pan.) lankymas | 2 |  |  |  |
| Fizinės veiklos, bendradarbiaujant su sporto ir sveikatingumo specialistais | 1 |  |  |  |