**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 *Valandų skaičius* yra nurodytas galimas nagrinėjant temą pasiekimams ugdyti skirtas pamokų skaičius. Daliai temų valandos nurodytos intervalu, pvz., 1–2. 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 *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 | VALANDŲ SKAIČIUS | 30 PROC. | UGDOMI PASIEKIMAI | UGDOMOS KOMPETENCIJOS | INTEGRACIJA |
| 1. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Funkciniai judesiai. Lokomociniai judesiai | 5–7 |  | 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 |  |
| 2. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | – | – | – | – (A2.3) | – | – |
| 3. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Vykdomoji funkcija | 6 |  | 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 |  |
| 4. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Judesių ugdymas žaidimais | 5–7 |  | Geba taisyklingai atlikti judesius netradicinių, etninių ir sportinių žaidimų metu (A4.3) | Kultūrinė; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 5. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Išmaniosios technologijos | 6 |  | 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 |  |
| 6. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Kvėpavimas | 6 |  | Geba derinti diafragminį kvėpavimą su statiniais ir dinaminiais judesiais (A6.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 7. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Pramankšta. | 5 |  | Geba atlikti pramankštą visoms kūno dalims panaudojant savo kūno svorį arba išorinį svorio pasipriešinimą (B1.3) | Kūrybiškumo; |  |
| 8. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Bendroji ištvermė | 4–6 |  | Noriai žaidžia vidutinio ir aukšto intensyvumo judriuosius žaidimus ir gerai atsistato po intensyvios fizinės veiklos (B2.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 9. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Fizinės ypatybės | 5 |  | Geba nelėtėdamas ir neprarasdamas pusiausvyros atlikti vikrumo reikalaujančias užduotis žaidybinėse veiklose (B3.3) | Pažinimo; |  |
| 10. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Sveikatingumo pagrindai: savistaba ir savireguliacija | 4–6 |  | Savistabos dienoraštyje nuosekliai fiksuoja miegojimo, mitybos ir fizinio aktyvumo faktus bei pozityvius pokyčius (B4.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 11. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Streso įveika | 4–6 |  | 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 |  |
| 12. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Intensyvumo įsivertinimas | 5 |  | Geba taikyti išmoktus subjektyvaus ir objektyvaus įsivertinimo būdus standartinėse (pamokos) situacijose (B6.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 13. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Olimpinės vertybės | 4 |  | 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 |  |
| 14. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | „Žalia, balta ir mėlyna“ aplinkos | 4–6 |  | Tinkamai pasirengia pamokoms lauko sąlygomis ar naujose aplinkose (C2.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 15. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Pažintinė veikla | 4–6 |  | Geba saugiai taikyti pavienius naujus judėjimo būdus fizinio ugdymo pamokose (C3.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |