

KELMĖS JONO GRAIČIŪNO GIMNAZIJA

PATVIRTINTA
Kelmės Jono Graičiūno gimnazijos
Direktoriaus 2025 m. d.
įsakymu Nr.

„Sportuok kitaip“
Modulio programa
(2 pamokos per savaitę)

Modulio programą parengė
Fizinio ugdymo mokytojas metodininkas
Darius Barauskis

APROBUOTA
Fizinio ugdymo mokytojų metodinės grupės
2025-08-29 posėdžio nutarimu Nr.1

Kelmės Jono Graičiūno gimnazijos modulis
„Sportuok kitaip“ grupės teminė 2025/2026m.m. programa

Tikslas:

Ugdyti mokinių sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo nuostatas, gebėjimus, bei suteikti lygias galimybes tobulėti visiems mokiniams, įskaitant fizinę ar intelekto negalią turinčius vaikus.

Uždaviniai:

- įtvirtinti saugaus elgesio nuostatas, ugdyti fizinio aktyvumo poreikį, ugdyti laikyseną bei judesių kultūrą;
- analizuoti sveikatos tausojimo, mankštinimosi ir sporto klausimus;
- padėti mokiniams ugdytis fizinio aktyvumo poreikį, ugdyti savarankiško mankštinimosi įgūdžius, plėtoti fizinę saviugdą ir sveiką gyvenimą.
- skatinti bendradarbiavimą, komunikaciją ir socialinę sąveiką tarp vaikų;
- ugdyti gebėjimą planuoti asmeninį fizinį aktyvumą ir sveikos gyvenimo sklaidą;
- įtvirtinti sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo poreikį kuriant teigiamas emocijas;

Ugdomos kompetencijos: komunikacijos, pažinimo, kūrybiškumo, socialinė, emocinė ir sveikos gyvenimo bei skaitmeninė kompetencijos.

Taikomi universalaus dizaino mokymuisi principai:

- Įvairūs informacijos pateikimo būdai: Užduotys pateikiamos žodžiu, demonstravimu, paveikslėliais, piktogramomis, žingsnių kortelėmis, spalviniais žymėjimais.
- Įvairūs mokymosi būdai: Mokiniai renkasi tempą, intensyvumą ar užduoties lygį (3 sunkumo variantai), pratimų alternatyvas, stotelių metodus.
- Įvairūs įsitraukimo būdai: Skatinamas savarankiškas pasirinkimas, motyvacija veikti, emocinis saugumas. Taškų sistema, rolės žaidimuose, ramybės zona.

Priemonės ir įranga:

Kelmės J. Graičiūno gimnazijos sporto salė, SC “Baltija” sporto salė, gimnazijos stadionas, įvairūs treniruokliai, spec. priemonės pratimų vizualizacijai ir įvairius inventorių pratimų atlikimui.

Pamokos	Tema	Turinys	Rekomendacijos
1	Saugumo instruktažas ir NŠ programa.	Supažindinimas su programa ir saugaus elgesio taisyklėmis pamokų metu.	
2-10	Raumenų tempimas. BFR ir SFR su savo svoriu. Sportiniai žaidimai.	Raumenų tempimo ir lavinimo pratimų supažindinimas. Tempimo pratimų nauda kūnui ir pratimų lavinimo principai. Supažindinimas su savikontrolė ir fiziniu aktyvumu gamtoje. Žaidimai: <ul style="list-style-type: none"> - KŪNO PAŽINIMO ŽAIDIMAI (raumenys, kaulai) - „JUDĖK IR SUSTOK“ (muzikinis judėjimas) - ESTAFETĖS su užduotimis - KLIŪČIŲ RUOŽAS - SMIGINIS 	Atliekant pratimus maksimaliai sutelkti dėmesį į kūną, atliekamus judesius, stabilizuoti kūną būnant atremtyje. Tikslingai valdyti kūno ir galūnių padėtį įvairiose žaidimo situacijose, prisitaikyti prie kintančios situacijos. Koreguoti atstumus tarp kliūčių ar užduočių atlikimo vietų. Pažymėti vietas kur reikia pataikyti su strėlyte.
11-21	Raumenų tempimas ir lavinimas. Sportiniai žaidimai.	Nugaros ir pečių juostos raumenų tempimas ir lavinimas. Maisto papildų įtaka organizmui. Aerobinės ištvermės lavinimas. Funkciniai treniruokliai pagal atskirą susitarimą. Žaidimai: <ul style="list-style-type: none"> - VEIDRODIS - BADMINTONAS - SMIGINIS - ŠAŠKĖS, ŠACHMATAI 	Kontroliuoti rankų judesių sinchroninį atlikimą ir dėmesio sutelkimą į kvėpavimo ritmiškumą. Išlaikyti stabilią kūno padėtį. Tikslingai valdyti kūno ir galūnių padėtį įvairiose žaidimo situacijose, prisitaikyti prie kintančios situacijos. Pažymėti vietas kur reikia pataikyti su strėlyte. Figūras nuspalvinti skirtingomis spalvomis.
22-36	Raumenų tempimas ir lavinimas. Sportiniai žaidimai.	Kojų ir krūtinės raumenų tempimas, lavinimas. Alkoholio, tabako ir kitų psichotropinių medžiagų įtaka organizmui. Anaerobinės ištvermės lavinimas. Žaidimai: <ul style="list-style-type: none"> - VEIDRODIS - KŪNO PAŽINIMO ŽAIDIMAI (raumenys, kaulai) 	Atliekant pratimus maksimaliai sutelkti dėmesį į savo kūną, daromus judesius, stabilizuoti kūną būnant atremtyje. Koncentruoti į kvėpavimo ritmiškumą, neužlaikyti oro savyje. Atkreipti dėmesį į koncentraciją, koordinaciją atliekant pratimus ir kūno suvokimą. Tikslingai valdyti savo kūno padėtį įvairiose žaidimo situacijose, prisitaikyti prie kintančios situacijos.

		<ul style="list-style-type: none"> - „JUDĖK IR SUSTOK“ (muzikinis judėjimas) - ESTAFETĖS su užduotimis - SMIGINIS 	
37-50	Raumenų tempimas ir lavinimas. Sportiniai žaidimai.	<p>Rankų ir pečių juostos raumenų tempimas ir lavinimas. Funkciniai treniruokliai pagal atskirą susitarimą (TRX). Žaidimai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - VEIDRODIS - BADMINTONAS - SMIGINIS - ŠAŠKĖS, ŠACHMATAI 	<p>Atliekant pratimus maksimaliai sutelkti dėmesį į kūną, rankų atliekamus judesius, stabilizuoti kūną būnant atremtyje. Koncentruoti į kvėpavimo ritmiškumą, neužlaikyti oro savyje. Tikslingai valdyti kūno ir galūnių padėtį įvairiose žaidimo situacijose, prisitaikyti prie kintančios situacijos. Pažymėti vietas kur reikia pataikyti su strėlyte. Figūras nuspelvinti skirtingomis spalvomis.</p>
51-68	Kompleksinės treniruotės, analizė. Sportiniai žaidimai.	<p>Kompleksinės treniruotės sudarymo principai, pratimų parinkimas pagal atskirą susitarimą. Raumenų išvermės lavinimas pagal susitarimą. Žaidimai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - VEIDRODIS - KŪNO PAŽINIMO ŽAIDIMAI (raumenys, kaulai) - „JUDĖK IR SUSTOK“ (muzikinis judėjimas) - ESTAFETĖS su užduotimis - SMIGINIS 	<p>Kartu aptarti treniruotės (ciklo) tikslus ir kokiais būdais bus pasiektas norimas rezultatas. Aptarti pertraukų reikšmingumą tarp pakartojimų. Atkreipti dėmesį į koncentraciją, koordinaciją atliekant pratimus ir kūno suvokimą. Koncentruoti į kvėpavimo ritmiškumą, neužlaikyti oro savyje. Tikslingai valdyti savo kūno padėtį įvairiose žaidimo situacijose, prisitaikyti prie kintančios situacijos. Esant poreikiui būtina didinti pertraukas atsistatymui, nusiramimui. Pažymėti vietas kur reikia pataikyti su strėlyte.</p>
69-74	Funkciniai pratimai su diržais ir gumomis. Ištvermės lavinimas. Sportiniai žaidimai.	<p>Jėgos ištvermės pratimai su kabančiais diržais ir pasipriešinimo gumomis. Aerobinės ir anaerobinės ištvermės lavinimas. Žaidimai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - BADMINTONAS - SMIGINIS - ŠAŠKĖS, ŠACHMATAI 	<p>Atliekant pratimus maksimaliai sutelkti dėmesį į kūną, atliekamus judesius, stabilizuoti kūną būnant atremtyje. Koncentruoti į kvėpavimo ritmiškumą, neužlaikyti oro savyje. Tikslingai valdyti kūno ir galūnių padėtį įvairiose žaidimo situacijose, prisitaikyti prie kintančios situacijos. Pažymėti vietas kur reikia pataikyti su strėlyte. Figūras nuspelvinti skirtingomis spalvomis.</p>

Nauda mokiniui:

1. Motorinių įgūdžių tobulinimas: fiziniai pratimai skatina vaikų motorinių įgūdžių vystymąsi, stiprina raumenis ir gerina koordinaciją.
2. Kūno pažinimas: vaikai mokosi geriau suvokti savo kūną, jo judesius ir koordinaciją, tai yra ypač svarbu vaikams, turintiems raidos sutrikimų.

3. Psichologinė nauda: fiziniai pratimai padeda vaikams jaustis geriau, mažina stresą ir skatina pozityvias emocijas.

4. Bendras fizinis pasirengimas: fizinių ypatybių lavinimas.

5. Socialiniai įgūdžiai: grupiniai pratimai skatina bendradarbiavimą, komunikaciją ir socialinę sąveiką tarp vaikų.

Sustiprėjus fiziškai pagerės mokinių vidinė savijauta, bei kūno laikysena, lengviau atliks atsiskaitymus per fizinio ugdymo pamokas, aktyviau dalyvaus fizinėse veiklose. Jų fizinis aktyvumas - indėlis į savo kūno stiprinimą, kuris aptariamas nuolat, sportuojant.

Programą parengė: Darius Barauskis
(Vardas, pavardė)

(Parašas)