



SPORTS

Pamatizglītības mācību priekšmeta programmas paraugs

Atbildīgā par izdevumu Inese Bautre

ISEC redakcija

© Izglītības satura un eksaminācijas centrs, 2008

Satura rādītājs

Ievads	3
Mācību priekšmeta mērķis un uzdevumi	5
Mācību saturs	6
Mācību satura apguves secība un apguvei paredzētais laiks	8
1.–3. klase	8
4.–6. klase	19
7.–9. klase	31
Mācību sasniegumu vērtēšanas formas un metodiskie paņēmieni	43
Mācību satura apguvei izmantojamo mācību līdzekļu un metožu uzskaitījums.....	45
Mācību līdzekļi	45
Mācību metodes	46

Ievads

Izglītības satura un eksaminācijas centra izstrādātais Pamatizglītības mācību priekšmeta “Sports” programmas paraugs (turpmāk – programma) veidots atbilstoši Valsts pamatizglītības standartam un mācību priekšmeta “Sports” pamatizglītības standartam.

Programma ir pamatizglītības programmas sastāvdaļa, kuru veido mācību priekšmeta mērķis un uzdevumi, mācību saturs, mācību satura apguves secība un apguvei paredzētais laiks, mācību sasniegumu vērtēšanas formas un metodiskie paņēmieni un mācību metožu uzskaitījums.

Piedāvātajai programmai ir ieteikuma raksturs. Pedagoģs var tematiskajā plānojumā konkretizēt un papildināt šīs programmas mācību saturu, tā apguves secību, mācību sasniegumu metodiskos paņēmienus, mācību līdzekļu un metožu uzskaitījumu. Pedagoģam ir tiesības veidot arī savu mācību priekšmeta programmu.

Programma veidota vispārīgi, lai atspoguļotu pamatizglītības mācību priekšmeta “Sports” standartā minēto obligāto saturu, īstenotu pamatprasības mācību satura apguvei un palīdzētu pedagoģiem organizēt mācību darbu.

Mācību saturu veido četri komponenti: “Zināšanas un izpratne sportā”, “Pamatprasmes sporta veidu vingrojumos un vingrinājumos”, “Fizisko spēju attīstība veselības nostiprināšanai un uzlabošanai” un “Sabiedriskajai un personīgajai dzīvei nepieciešamās pamatprasmes”.

Vingrojumu un vingrinājumu izpildi un mācību saturu, kurš saistīts ar zināšanām un izpratni, īsteno kompleksi. Atbilstoši konkrētiem apstākļiem un mācību priekšmeta standarta prasībām pedagoģs katrai klasei veido tematisko plānu, precīzi norādot no jauna apgūstamo mācību saturu (iepriekšējā klasē neapgūtos vingrojumus un vingrinājumus), atkārtojamo mācību saturu (iepriekšējos mācību gados daļēji apgūtos vingrojumus un vingrinājumus) un pilnveidojamo mācību saturu (apgūtos vingrinājumus papildinot ar apgrūtinājumiem). Pedagoģs ir atbildīgs par mācību priekšmeta “Sports” standartā noteikto rezultātu sasniegšanu, beidzot 3., 6. un 9. klasi. Vingrinājumu un vingrojumu izvēli un stundas mācību saturu veido atbilstoši konkrētiem vides apstākļiem un izglītojamo sagatavotības līmenim. Mācību satura apgūvē jāievēro individuālo rezultātu attīstības dinamika, jo ikvienam izglītojamajam ir savas bioloģiskās attīstības īpatnības. Katra skola atbilstoši klimatiskajiem apstākļiem un izglītības iestādes materiāli tehniskajam nodrošinājumam īsteno pamatprasmes vienā no sporta veida – slēpošanas, slidošanas vai peldēšanas – vingrojumiem un vingrinājumiem.

Programmas mērķis ir sekmēt izglītojamo pozitīvas attieksmes veidošanos pret sportu un veicināt izpratni par fizisko aktivitāšu nepieciešamību. Īstenojot programmu, galvenais līdzeklis ir rotaļas, spēles, fiziskie vingrinājumi, šķēršļu joslas un vingrinājumu apli atbilstoši izglītojamo sensitīvajiem periodiem. Sporta stundās ir jāsekmē izglītojamo pamatkustības – lēkšana, skriešana, mešana, rāpošana un rāpšanās – un jāapgūst sporta veidu vingrojumi un vingrinājumi. Jāplāno ne tikai apgūstamās prasmes, bet arī noteikts zināšanu apjoms, sagatavojošie un speciālie vingrinājumi dažādu kustību apguvei un fizisko īpašību attīstīšanai stundā, kā arī pildot mājas uzdevumus.

Fizisko īpašību pārbaudes kontrolvingrinājumiem jābūt atšķirīgiem, ievērojot fizisko īpašību attīstīšanās sensitīvos periodus. 1.–4. klases izglītojamajiem fiziskās īpašības šķēršļu joslās attīsta kompleksi, vērtējot kustību izpildes kvalitāti, nevis sasniegto rezultātu. 5.–9. klašu izglītojamajiem fizisko īpašību attīstībā jāiekļauj arī treniņš, vērtējot attīstības dinamiku.

Mācību priekšmeta mērķis un uzdevumi

Mācību priekšmeta mērķis

Nostiprināt un uzlabot izglītojamo veselību, sekmēt zināšanu apguvi, attīstot fiziskās spējas un pamatprasmes sistemātiskās fiziskās aktivitātēs.

Mācību priekšmeta uzdevumi

Nodarboties ar sistemātiskām fiziskām aktivitātēm atbilstoši izglītojamā veselības stāvoklim, nostiprinot un uzlabojot veselību, attīstot fiziskās spējas, sekmējot harmonisku fizisko un garīgo attīstību.

Sekmēt izpratni par veselības, fizisko spēju, vides un konkrēto sporta veidu vingrinājumu savstarpējo mijiedarbību.

Sekmēt izpratni par uzvedības un drošības noteikumu ievērošanu sporta nodarbībās un dažādu fizisko aktivitāšu pasākumos.

Apgūt rotaļu un dažādu sporta veidu vingrojumu un vingrinājumu pamatprasmes.

Apgūt un pilnveidot patstāvīgā darba un sadarbības prasmes.

Veicināt interesi par sportu, pozitīvu un aktīvu attieksmi pret nozīmīgiem sporta notikumiem savā reģionā, Latvijā, Eiropā un pasaulē.

Mācību saturs

Mācību satura komponents	Mācību priekšmeta obligātais saturs	1.–9. klase
Zināšanas un izpratne sportā	Sports un veselība	Personīgās higiēnas noteikumi un norūdišanās fiziskajās aktivitātēs. Uzvedības, drošības, sporta veidu un rotaļu svarīgākie noteikumi. Pašsajūtas kontrole, pirmā palīdzība saslimšanas simptomu un traumu gadījumos. Pareizas stājas un fizisko aktivitāšu pozitīvā ietekme uz cilvēka organismu.
	Sabiedriski nozīmīgākie sporta notikumi Latvijā, Eiropā un pasaulē	Informācijas avotu izmantošana un interesēšanās par svarīgākajiem sporta pasākumiem savā reģionā, Latvijā, Eiropā un pasaulē. Antīko olimpisko spēļu mantojums.
Pamatprasmes sporta veidu vingrojumos un vingrinājumos	Individuālie sporta veidi – vingrošana un tai radniecīgie sporta veidi (akrobātika, aerobika), vieglatlētika, orientēšanās sports, dejas	Pamatprasmes individuālo sporta veidu vingrojumos un vingrinājumos.
	Sporta spēles – basketbols, futbols, volejbols, handbols, florbols, frīsbijis, badmintons	Sporta spēļu vingrinājumu pamatelementi (bumbas pārvaldīšana, piespēles, metieni vai sitieni).
	Slēpošana, slidošana, peldēšana	Vingrinājumu un vingrojumu izpilde uz vietas un kustībā.
Fizisko spēju attīstība veselības nostiprināšanai un uzlabošanai	Fizisko spēju mijiedarbība veselības nostiprināšanā	Koordinācijas, ātruma, izturības, lokanības un spēka vingrinājumu veikšana divas reizes mācību gadā, uzrādot individuālo rezultātu attīstības dinamiku. Fizisko aktivitāšu ietekme uz vispārējo fizisko sagatavotību.

Mācību satura komponents	Mācību priekšmeta obligātais saturs	1.–9. klase
Sabiedriskajai un personiskajai dzīvei nepieciešamās pamatprasmes	Veselību veicinošie sporta pasākumi	<p>Veselības nostiprināšanas vingrojumi.</p> <p>Speciālie iesildīšanās vingrinājumi.</p> <p>Godīgas spēles principi pret sevi, komandas dalībniekiem, pretiniekiem un tiesnešiem.</p> <p>Svarīgākie rotaļu un spēļu noteikumi sporta pasākumos.</p>

Mācību satura apguves secība un apguvei paredzētais laiks

Sasniedzamais rezultāts mācību satura apguves laikā, kas raksturo izglītojamo attieksmes, norādīts slīprakstā.

1.–3. klase

1. Sports un veselība (5% no kopējā mācību stundu skaita)

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Zina, ka sporta apģērbs piemērots nodarbībām telpās un āra apstākļos.</p> <p>Saprot vides faktoru – siltums, gaiss, saule, vējš – nozīmi organisma norūdīšanās procesā.</p> <p>Priekšstata līmenī zina, kā izmantot vidi fiziskajās aktivitātēs.</p> <p>Uztver kopsakarības starp fizisko vingrinājumu un pareizas stājas ietekmi uz savu veselību.</p> <p>Iegaumē personīgās higiēnas nozīmi saskarsmē ar citiem cilvēkiem.</p> <p>Zina uzvedības un drošības noteikumus rotaļās, spēlēs un sižetiskajās stundās.</p> <p>Zina, kur meklēt palīdzību traumu un sliktas pašsajūtas gadījumos.</p> <p>Iepazīstas ar skolas sporta zāles un ģērbtuvju iekārtojumu un drošību.</p> <p>Prot nosaukt vingrinājumus kustību–balsta aparātam.</p> <p><i>Apzinās sporta veidu vingrinājumus sava organisma attīstībai.</i></p>	<p>Prot izvēlēties sporta apģērbus, kas būtu piemērots fiziskajām aktivitātēm telpā vai āra apstākļos.</p> <p>Mācās izmantot vides faktorus norūdīšanās procesā.</p> <p>Prot vienkāršu kustību un stāju veicinošu vingrinājumu kopumu.</p> <p>Mācās ievērot drošības un uzvedības noteikumus rotaļās un vingrinājumos.</p>

2. Sabiedriski nozīmīgākie sporta notikumi savā skolā (3% no kopējā mācību stundu skaita)

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Ir elementāras zināšanas par sporta nodarbību dažādību savā skolā.</p> <p>Zina, ka piedalīšanās skolas sporta pasākumos un fiziskajās aktivitātēs veicina pozitīvas attieksmes veidošanos pret sporta stundu.</p> <p>Mācās pastāstīt par sporta pasākumiem un nodarbībām skolā.</p> <p>Iepazīstas ar skolas sabiedriskajiem notikumiem.</p> <p><i>Apzinās iespējas piedalīties sev vēlamajās fiziskajās aktivitātēs.</i></p>	<p><i>Piedalās sporta dienās skolā.</i></p> <p><i>Ir ieinteresēts piedalīties skolas un ārpusskolas rīkotajās fiziskajās aktivitātēs.</i></p>

3. Fizisko spēju attīstība (14% no kopējā mācību stundu skaita)

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Iegaumē, ka rotaļas, spēles, šķēršļu joslas un sižetiskās stundas ir līdzeklis pamatkustību – lēkšanas, skriešanas, mešanas, rāpšanās, rāpošanas – attīstīšanai un pilnveidošanai.</p> <p>Sāk saprast, ka regulāras fiziskās aktivitātes uzlabo veselību.</p> <p>Iegaumē, ka pareiza stāja nodrošina labu pašsajūtu un veiksmi.</p> <p>Zina, ka fizisko aktivitāti veido rotaļas, spēles, dažādi vingrinājumi, šķēršļu joslas, sporta stundas skolā, kā arī organizētās un neorganizētās sporta nodarbības.</p> <p>Iepazīstas ar individuālo rezultātu attīstības dinamiku.</p> <p>Mācās raksturot savu darbību un sasniegto rezultātu.</p>	<p>Kompleksi veic fizisko īpašību kontrolvingrinājumus, iekļaujot koordinācijas izpausmes formas.</p> <p>Izpilda fiziskajai sagatavotībai atbilstoša apjoma un intensitātes vingrojumus un vingrinājumus.</p> <p>Mācās izpildīt mājas apstākļiem piemērotus stājas vingrinājumus.</p> <p>Darbojas rotaļās, spēlēs un sižetiskajās stundās un attīsta biomotorās spējas.</p>

4. Sabiedriskajai un personiskajai dzīvei nepieciešamās pamatprasmes (3% no kopējā mācību stundu skaita)

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Zina svarīgākos rotaļu un spēļu noteikumus fiziskajās aktivitātēs.</p> <p>Saprot dažāda sporta inventāra izmantošanu vingrinājumos.</p> <p>Mācās pieņemt cilvēka fizisko spēju atšķirības.</p> <p>Zina, ka fiziskās aktivitātes ir jebkuras ķermeņa daļas kustības, kuras nodrošina skeleta muskuļu kontrakcijas.</p> <p>Zina, ka negatīvās emocijas, piemēram, bailes, satraukums un sasprindzinājums, novājina organisma spējas, bet pozitīvās emocijas, piemēram, prieks, sajūsma, uzticība, tonizē organisma spējas.</p> <p>Mācās atrast informāciju par fiziskajām aktivitātēm savā skolā.</p>	<p>Apgūst prasmes izmantot kopīgo sporta inventāru.</p> <p>Mācās darboties dinamiskajās pauzītēs.</p> <p>Mācās ievērot rotaļu un spēļu svarīgākos noteikumus.</p> <p><i>Iesaistās sporta nodarbībās ārpus mācību stundām.</i></p>

5. Pamatprasmes individuālo sporta veidu vingrojumos un vingrinājumos (40% no kopējā mācību stundu skaita)

5.1. Vingrojumi un vingrinājumi vingrošanā un tai radniecīgajos sporta veidos

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Zina, ka, sistemātiski nodarbojoties ar vispārattīstošiem vingrojumiem, nostiprinās kaulu un saišu aparāts, attīstās visas muskuļu grupas.</p> <p>Iegaumē uzvedības un drošības noteikumus vingrošanas stundās.</p> <p>Saprot noteikumus, darbojoties grupās un pāros.</p> <p>Iegaumē, ka regulāra nodarbošanās ar vingrošanas vingrojumiem un vingrinājumiem nostiprina un uzlabo veselību.</p> <p>Priekšstata līmenī zina par vingrošanas vingrojumu un vingrinājumu izmantošanu dzīvē.</p> <p>Zina, ka savilkšanās “kamoliņā” pasargā no traumu iegūšanas dažādās dzīves situācijās.</p> <p>Iegaumē uzmanības vingrinājumus pēc redzes un dzirdes signāliem.</p> <p>Zina, kas ir šķēršļu joslas sporta stundās.</p> <p>Priekšstata līmenī zina lēcieni nozīmi sporta nodarbībās.</p> <p>Atpazīst vingrinājumus, kuri sekmē līdzsvara izjūtas attīstību.</p> <p>Zina imitēšanas nozīmi.</p> <p>Zina, kas ir sēdes un balsta stāvokļi.</p> <p>Priekšstata līmenī zina par rāpošanas un rāpšanās prasmju izmantošanu dzīvē.</p> <p>Zina stāju veidojošo un līdzsvara vingrinājumu savstarpējo saistību.</p> <p>Saskata pareizi un skaisti izpildītu sava klasesbiedra vingrojumu.</p> <p><i>Apzinās rakstura īpašības, kas veicina labvēlīgu saskarsmi.</i></p>	<p>Prot savilkties un izpildīt pārvēlienus uz priekšu un atpakaļ.</p> <p>Izpilda vispārattīstošos vingrojumus ar priekšmetu un bez tā gan individuāli, gan pāros.</p> <p>Izpilda uzmanības vingrinājumus pēc redzes un dzirdes signāliem.</p> <p>Veic uzdevumus noteiktā ritmā.</p> <p>Izpilda vienkāršus kustību un stāju veidojošus vingrinājumus.</p> <p>Izpilda ierindas mācības vingrinājumus, skaitīšanās veidus, pagriezienus uz vietas.</p> <p>Prot skriešanu pārmaiņus ar soļošanu un citiem papilduzdevumiem.</p> <p>Skrien dažādos nostādījumos, mainot virzienu un tempu.</p> <p>Prot nostāties stājās, izpildīt sēdes, balstus.</p> <p>Mācās lēkt ar lecamaukliņu.</p> <p>Spēj saglabāt līdzsvaru, izpildot dažādus vingrojumus uz grīdas un vingrošanas sola, gan ar priekšmetu, gan bez tā.</p> <p>Izpilda stāju veidojošos un līdzsvara vingrinājumu kopumus.</p> <p>Mācās soļošanu, skriešanu, pietupienus un pagriezienus uz samazināta atbalsta laukuma.</p> <p>Izpilda dažādus rāpošanas veidus vingrinājumu kompleksos, rotaļās un šķēršļu joslās.</p> <p>Rāpjas pa horizontālu un slīpi novietotu virsmu.</p>

Zināšanas un izpratne	Darbība
	<p>Uzlec uz paaugstinājuma un nolēc no tā (maksimālais augstums – 30 centimetri).</p> <p>Pārvar dažādus šķēršļus – rāpjoties, pārrāpjoties, lienot, veļoties, rāpojot. Spēj kombinēt (savienot) kustības.</p> <p>Apgūst jaunas kustības un spēj pārkārtot tās atbilstoši mainīgo apstākļu prasībām.</p> <p>Izveido dažādas ģeometriskas figūras.</p> <p>Mācās vingrojumus un vingrinājumus izpildīt pāros un grupās.</p> <p>Kustībās attēlo dzīvniekus, saimnieciskus darbus, dabas parādības, kā arī pasakās, tautasdziesmās un mūzikā dzirdēto.</p> <p>Ievēro grupas un pāra darba noteikumus.</p> <p>Lieto vingrinājuma aplūkus vingrošanas prasmju attīstīšanai.</p> <p>Sadarbojas rotaļās un stafetēs, kopīgi risina uzdevumus.</p> <p>Mācās ievērot uzvedības un drošības noteikumus vingrošanas stundās.</p>

5.2. Vieglatlētikas vingrinājumi

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Zina, ka, apgūstot vieglatlētikas vingrojumus un vingrinājumus, tiek likti pamati citu sporta veidu pamatprasmju apguvei.</p> <p>Iegaumē uzvedības un drošības noteikumus vieglatlētikas stundās.</p> <p>Priekšstata līmenī zina par vieglatlētikas vingrojumu un vingrinājumu izmantošanu dzīvē.</p> <p>Iegaumē pamatkustības skriešanā un soļošanā.</p> <p>Iepazīst skrējiena uzsākšanas un nobeigšanas nozīmi.</p> <p>Zina darbības, kā jāveic atspoles skrējieni un pretstafetes.</p> <p>Atpazīst atšķirības starp dažādu priekšmetu mešanu tālumā un mērķī.</p> <p>Zina lēciena tālumā nozīmi turpmākajās fiziskajās aktivitātēs.</p> <p><i>Apzinās skriešanu, lēkšanu un mešanu kā dzīvē nepieciešamas kustības.</i></p>	<p>Mācās skriešanai nepieciešamās kustības.</p> <p>Pedagoga vadībā izpilda skriešanas vingrinājumus.</p> <p>Mācās veikt atspoles skrējieni.</p> <p>Nodod priekšmetus pretstafetēs.</p> <p>Salīdzina, kas dažādiem vingrinājumiem ir kopīgs, kas atšķirīgs.</p> <p>Mācās lekt tālumā no vietas un ar 5–7 soļu ieskrējieni.</p> <p>Izpilda dažāda veida lēcienus uz abām kājām un uz vienas kājas.</p> <p>Apgūst prasmi pārvarēt šķērslī augstumā, atsperoties ar vienu kāju no vietas un ar ieskrējieni.</p> <p>Met dažādus priekšmetus mērķī un tālumā no vietas atbilstoši mācību stundas tematikai.</p> <p>Apgūst mešanas vingrinājumus.</p> <p>Veic šķēršļu joslu ar lēkšanas, mešanas un rāpšanās paņēmieniem.</p> <p>Izmanto vingrinājuma aplūkus vieglatlētikas prasmju attīstīšanai.</p> <p>Veic skriešanā dažāda garuma distances atbilstoši savai fiziskajai sagatavotībai un pedagoga vadībā pārrunā individuālo attīstības dinamiku.</p> <p>Radoši izmanto apgūtos vingrinājumus rotaļās un stafetēs.</p> <p>Mācās ievērot uzvedības un drošības noteikumus vieglatlētikas stundās.</p>

5.3. Slēpošanas vingrinājumi

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Gūst pieredzi par slēpošanas vingrinājumu sākotnējo apguvi.</p> <p>Iegaumē pamatkustības un vingrinājumus slēpošanā.</p> <p>Priekšstata līmenī zina par slēpošanas vingrinājumu izmantošanu dzīvē.</p> <p>Iepazīstas ar sporta inventāra izvēles nosacījumiem.</p> <p>Apzinās, kā gūt pārdzīvojuma, meklējuma un atklājuma prieku radošajā mācību darbībā.</p> <p>Zina uzvedības, drošības un personīgās higiēnas noteikumus slēpošanas stundās.</p> <p><i>Apzinās savu saistību ar vidi slēpošanas nodarbībās.</i></p>	<p>Apgūst pamatdarbības, pārvietojoties uz slēpēm.</p> <p>Pedagoga vadībā veic speciāli sagatavojošos vingrinājumus ar slēpēm uz vietas un kustībā.</p> <p>Mācās speciāli sagatavojošos vingrinājumus uz slēpēm nogāzēs.</p> <p>Mācās slēpot pārmaiņus divsolī un vienlaikus solī.</p> <p>Izpilda dažādus līdzsvara un netradicionālus vingrinājumus slēpošanā.</p> <p>Veic slēpošanā dažāda garuma distances atbilstoši savai fiziskajai sagatavotībai.</p> <p>Pilnveido rotaļās un sižetiskajās nodarbībās slēpošanā apgūtos vingrojumus un vingrinājumus.</p> <p>Mācās ievērot uzvedības un drošības noteikumus slēpošanas stundās.</p>

5.4. Peldēšanas vingrinājumi

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Zina, ka peldēšana ir pārvietošanās veids ūdenī.</p> <p>Iegaumē pamatkustības peldēšanas vingrinājumos un vingrojumos.</p> <p>Gūst pieredzi par peldēšanas vingrinājumu sākotnējo apguvi.</p> <p>Priekšstata līmenī zina par peldēšanas vingrinājumu izmantošanu dzīvē.</p> <p>Zina, ka rotaļas un spēles ūdenī māca ievērot noteikumus, disciplinēt sevi un veicina godīgumu un savaldīgumu.</p> <p>Zina, ka nodarbības ūdenī sekmē veselības nostiprināšanu.</p> <p>Saprot, ka katrai rīcībai peldēšanas nodarbībās ir sekas.</p> <p>Zina uzvedības un drošības noteikumus peldēšanas stundās.</p>	<p>Mācās izpildīt peldēšanas sagatavojošos vingrinājumus ar atbalstu uz vietas un kustībā.</p> <p>Mācās vingrinājumus kustību saskaņošanai.</p> <p>Apgūst peldēšanas vingrinājumus kraulā uz krūtīm un kraulā uz muguras.</p> <p>Apgūst peldēšanas vingrojumus un vingrinājumus rotaļās, sīzētiskajās nodarbībās.</p> <p>Veic netradicionālus vingrinājumus ūdenī.</p> <p>Mācās ievērot uzvedības un drošības noteikumus peldēšanas stundās.</p>

5.5. Dejas

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Iepazīstas ar nacionālās dejas pamatsoļiem.</p> <p>Iegaumē nacionālo deju pamatsoļus – palēciena, pielikšanas, galopa un polkas soļu savienojumus.</p> <p>Priekšstata līmenī zina par dejošanas soļu izmantošanu dzīvē.</p> <p>Zina, ka dejojot kustības kļūst vijīgākas, liegas un veidojas pareiza stāja.</p> <p>Saprot uzvedības kultūras noteikumus dejas zālē.</p> <p>Uztver dažādas pozitīvo emociju izpausmes, izpildot deju soļus.</p> <p>Zina, ka, strādājot pāri, ir jābūt draudzīgam un atsaucīgam.</p>	<p>Izpilda deju kustības atbilstoši mūzikai.</p> <p>Mācās dejojot nacionālo deju pamatsoļus – palēciena, pielikšanas, galopa un polkas soļu savienojumus.</p> <p>Mācās ievērot uzvedības kultūras noteikumus dejas zālē.</p> <p><i>Ir ieinteresēts piedalīties darbībās, kas saistītas ar tautas tradīcijām.</i></p> <p><i>Ir ieinteresēts darboties sižetiskajās deju stundās.</i></p>

6. Pamatprasmes sporta spēļu vingrinājumos (35% no kopējā mācību stundu skaita)

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Iepazīstas par dažāda lieluma bumbu izmantošanu vingrinājumos. Salīdzina konkrētas kustības atsevišķu sporta veidu vingrojumu un vingrinājumu pamatos.</p> <p>Saprot, ka šķēršļu joslu veidošanai izmanto daudzveidīgu inventāru. Priekšstata līmenī zina par apgūto prasmju izmantošanu dzīvē.</p> <p>Saprot sadarbības prasmes, darbojoties pāros un grupās.</p> <p>Zina, ka rotaļas sagādā pozitīvu pārdzīvojumu, aktivizē darbību un domāšanu.</p> <p>Zina, ka sižetiskās stundas ir viens no līdzekļiem personības attīstībai.</p> <p>Saprot godīguma, draudzības, sadarbības, drosmes un palīdzības nozīmi.</p> <p>Iegaumē rotaļu un spēļu vingrojumu un vingrinājumu drošības noteikumu nepieciešamību.</p> <p><i>Ir iecietīgs pret tiem, kuriem uzdevuma veikšana prasa ilgāku laiku.</i></p>	<p>Mācās mest un tvert dažāda lieluma bumbas ar vienu roku un abām rokām, pārmaiņus ar labo roku un kreiso roku.</p> <p>Apgūst piespēles ar atsitienu pret sienu un grīdu.</p> <p>Met bumbu horizontālā un vertikālā mērķī.</p> <p>Mācās vadīt bumbu ar kāju, noslēdzot ar sitienu mērķī.</p> <p>Apgūst prasmi apturēt ripojošu bumbu.</p> <p>Vada bumbu (ripināšana) caur dažādiem šķēršļiem (pārmaiņus ar rokām un kājām).</p> <p>Izpilda vingrinājumus ar bumbu individuāli un pāros, kolonnās un no dažādiem sākuma stāvokļiem.</p> <p>Pilnveido savas patstāvīgā darba prasmes un prasmi sadarboties ar citiem mācību uzdevumu veikšanā.</p> <p>Darbojas rotaļās un spēlēs vispārējo prasmju attīstīšanā.</p> <p>Šķēršļu joslās apgūst pamatkustības – lēkšanu, skriešanu, mešanu un tveršanu.</p> <p>Izmanto vingrinājuma aplūš prasmju attīstīšanai.</p> <p>Mācās ievērot uzvedības un drošības noteikumus rotaļu, spēļu un šķēršļu joslu vingrinājumu stundās.</p> <p>Apgūst rotaļu un spēļu vingrinājumu uzvedības un drošības noteikumus.</p> <p><i>Ar prieku darbojas sižetiskajās stundās un netradicionālo vingrinājumu izpildē.</i></p>

4.–6. klase

1. Sports un veselība (5% no kopējā mācību stundu skaita)

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Zina sporta apģērba nozīmi personīgās higiēnas noteikumu ievērošanā.</p> <p>Izprot norādīšanos kā profilaktisko pasākumu pret saaukstēšanās slimībām.</p> <p>Pedagoga vadībā kontrolē sirdsdarbības frekvenci fizisko vingrinājumu laikā.</p> <p>Zina, kā izmantot vidi fiziskajās aktivitātēs.</p> <p>Raksturo fizisko vingrinājumu un pareizas stājas ietekmi uz savu veselību.</p> <p>Zina sirdsdarbības frekvences noteikšanas nozīmi fizisko vingrinājumu laikā.</p> <p>Izprot uzvedības, drošības noteikumu nozīmi, izpildot sporta veidu vingrinājumus un vingrojumus.</p> <p>Apzinās pirmās palīdzības sniegšanas nozīmi fiziskajās aktivitātēs.</p>	<p>Izvēlas sporta apģērba piemērotību fiziskajām aktivitātēm.</p> <p>Rūpējas par pareizu stāju.</p> <p>Izmanto vidi un norādīšanos kā profilaktisko pasākumu savas veselības uzlabošanā.</p> <p>Izvēlas drošības un uzvedības noteikumus fizisko aktivitāšu vietās, piemēram, sporta zālē, apvidū, stadionā, peldbaseinā, slidotavā.</p>

2. Sabiedriski nozīmīgākie sporta notikumi novadā, Latvijā, Eiropā un pasaulē (3% no kopējā mācību stundu skaita)

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Atrod informāciju par tuvumā esošajām sporta bāzēm.</p> <p>Zina, kā izmantot informācijas avotus, lai atrastu svarīgāko sporta pasākumu norises vietas savā reģionā.</p> <p>Veido izpratni par novada, Latvijas, Eiropas, pasaules vēsturisko procesu saistību un mijiedarbību, kopsakarībām, kā arī īpatnībām un specifiku.</p> <p>Zina par olimpisko spēļu pirmsākumiem, sacensību disciplīnām, dalībniekiem un uzvarētājiem.</p> <p>Prot pastāstīt par olimpisko spēļu simboliku.</p> <p>Veic dažādus uzdevumus, kuros jāizmanto vēstures avoti un literatūra, lai uzzinātu par sportu Senajā Grieķijā.</p> <p><i>Interesējas par mūsdienu aktuālajiem sporta notikumiem savā reģionā un Latvijā.</i></p>	<p><i>Piedalās olimpiskajās dienās skolā.</i></p> <p><i>Ir ieinteresēts piedalīties skolas un ārpusskolas rīkotajos pasākumos ar labākajiem savas skolas un novada sportistiem.</i></p>

3. Fizisko spēju attīstība veselības nostiprināšanai un uzlabošanai (14% no kopējā mācību stundu skaita)

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Zina, ka vispārējā fiziskā sagatavošana pamatojas uz fizisko īpašību daudzpusīgu attīstību.</p> <p>Pedagoga vadībā kontrolē individuālo rezultātu attīstības dinamiku kontrolvingrinājumos.</p> <p>Saprot dažādus fizisko īpašību kontrolvingrinājumus, ar kuru palīdzību var noteikt fizisko sagatavotību.</p> <p>Saprot, ka fiziskās aktivitātes attīsta vispārējo fizisko sagatavotību.</p> <p>Izprot pozitīvos sasniegumus savā un citu darbībā.</p>	<p>Kompleksi veic fizisko īpašību kontrolvingrinājumus, iekļaujot aerobo izturību un spēka izpausmes formas.</p> <p>Izpilda fiziskajai sagatavotībai atbilstoša apjoma un intensitātes vingrojumus un vingrinājumus.</p> <p>Prot izmantot mājas apstākļiem piemērotu stājas vingrinājuma kompleksu.</p> <p>Izmanto šķēršļu joslas un apļa treniņus biomotoro spēju attīstībai.</p>

4. Sabiedriskajai un personiskajai dzīvei nepieciešamās pamatprasmes (3% no kopējā mācību stundu skaita)

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Izprot svarīgākos rotaļu un spēļu noteikumus fiziskajās aktivitātēs.</p> <p>Zina par iesildīšanās un atsildīšanās vingrojumu nozīmi organisma sagatavošanai sporta nodarbībām.</p> <p>Zina godīgas spēles principus.</p> <p>Zina, kā veiksmīgi darboties komandā, pielāgojoties citu spēlētāju spēkiem un vajadzībām.</p> <p>Saprot, ka rotaļas, spēles, stafetes un šķēršļu joslas veicina radošo spēju attīstību.</p> <p>Zina, ka sacensību skatītājam un vērtētājam ir jābūt zinošam un kulturālam.</p> <p><i>Pauž savu viedokli par nozīmīgām garīgām vērtībām.</i></p>	<p>Pedagoga vadībā prot iesildīties pirms sporta nodarbībām un atsildīties pēc tām.</p> <p>Gūst pieredzi, darbojoties komandā.</p> <p>Risina rotaļās, stafetēs un spēlēs dažādus uzdevumus, kas saistīti ar citiem mācību priekšmetiem.</p> <p>Ievēro rotaļu un spēļu svarīgākos noteikumus.</p> <p>Ievēro godīgas spēles principu attieksmē pret sevi, komandas dalībniekiem, pretiniekiem un tiesnešiem.</p> <p><i>Iesaistās fiziskajās aktivitātēs ārpus sporta stundām.</i></p>

5. Pamatprasmes individuālo sporta veidu vingrojumos un vingrinājumos (38% no kopējā mācību stundu skaita)

5.1. Vingrojumi un vingrinājumi vingrošanā un tai radniecīgajos sporta veidos

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Zina par rīta rosmes nepieciešamību fiziskajās aktivitātēs.</p> <p>Izprot stājas veidojošo vingrojumu nozīmi veselības uzlabošanā.</p> <p>Saprot uzvedības un drošības noteikumu nozīmīgumu vingrošanas stundās.</p> <p>Zina piramīdu veidošanas noteikumus.</p> <p>Saprot traumu rašanās iemeslus, izpildot vingrojumus un vingrinājumus vingrošanā.</p> <p>Zina nevēlamus vingrojumus, kas veido nepareizu stāju.</p> <p><i>Apzinās aizsardzības un palīdzības sniegšanas nozīmi sporta stundās.</i></p>	<p>Izpilda mācītos akrobātisko vingrinājumu elementus, tos savienojot.</p> <p>Lec pāri šķēršļiem.</p> <p>Spēj izpildīt pārmetienus sānis, stāju uz skausta.</p> <p>Veido piramīdas pēc zīmējumiem.</p> <p>Prot izpildīt ierindas mācību: pārkārtošanās, retošanās un slēgšanās veidus, pagriezienus kustībā ar virziena maiņu.</p> <p>Izpilda vispārattīstošo vingrojumu kopumus mūzikas pavadījumā ar priekšmetiem un bez tiem.</p> <p>Prot paskaidrot kāda vispārattīstošā vingrojuma izpildi.</p> <p>Demonstrē uzmanības vingrinājumus pēc trīs signāliem.</p> <p>Prot izpildīt figurālo soļošanu.</p> <p>Spēj saglabāt līdzsvaru, izpildot vingrinājumus ar priekšmetu un bez tā.</p> <p>Izmanto vingrinājuma aplūš vingrošanas prasmju attīstīšanai un pilnveidei.</p> <p>Pedagoga vadībā izpilda speciālos stāju veidojošos vingrojumus.</p> <p>Ievēro uzvedības un drošības noteikumus, izpildot vingrošanas vingrinājumus un vingrojumus.</p>

5.2. Vieglatlētikas vingrinājumi

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Izprot vieglatlētikas pamatvingrinājumu nozīmi fizisko īpašību attīstīšanai.</p> <p>Zina, ka bumbiņas pareiza turēšana ietekmē izmetienu un bumbiņas lidojuma tālumu.</p> <p>Apzinās, ka zemais starts ir visizdevīgākais stāvoklis skrējiena uzsākšanai īsajās distancēs.</p> <p>Saprot ieskrējiena, atspēriena, lidojuma un piezemēšanās fāzes nozīmi lēcieniem tālumā un augstumā.</p> <p>Mācās kontrolēt individuālo attīstības dinamiku vieglatlētikas vingrinājumos.</p> <p>Zina, kā dzīvē izmantot prasmi vertikālo un horizontālo šķēršļu pārvarēšanu.</p> <p>Saprot uzvedības un drošības noteikumu nozīmīgumu vieglatlētikas stundās.</p> <p><i>Apzinās, ka skriešana ir populārākā disciplīna un viena no dzīvē visnepieciešamākajām iemaņām.</i></p>	<p>Prot uzsākt skrējieni no zemā starta.</p> <p>Met bumbiņu ar 3–5 soļu ieskrējieni.</p> <p>Izpilda lēcienus tālumā.</p> <p>Prot augstlēcšanu pārsoļojot.</p> <p>Pārvar vertikālos un horizontālos šķēršļus apvidū.</p> <p>Izmanto vingrinājuma apļus vieglatlētikas prasmju attīstīšanai un pilnveidei.</p> <p>Veic skriešanā dažāda garuma distancēs atbilstoši savai fiziskajai sagatavotībai.</p> <p>Radoši izmanto apgūtos vingrinājumus rotaļās, stafetēs un šķēršļu joslās.</p> <p>Ievēro uzvedības un drošības noteikumus izpildot vieglatlētikas vingrinājumus.</p>

5.3. Slēpošanas un slidošanas vingrinājumi

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Mācās izvēlēties slidošanas un slēpošanas inventāru, konsultējoties ar pedagogu.</p> <p>Salīdzina individuālo attīstības dinamiku slēpošanas un slidošanas vingrinājumos.</p> <p>Izprot, ka ķermeni var pasargāt no traumām, ja slēpošanā un slidošanā zina bremsēšanas un kritienu veidus.</p> <p>Izprot uzvedības, drošības un personīgās higiēnas noteikumus slēpošanas un slidošanas nodarbībās.</p> <p>Zina, kā slēpojot un slidojot norādīt organismu pret saukstēšanās slimībām.</p> <p><i>Apzinās, ka cilvēks pats ir atbildīgs par savu veselību un drošību.</i></p>	<p>Izmanto klasiskā stila soļus, pārvietojas distancē.</p> <p>Izpilda bremsēšanas veidus un pagriezienus.</p> <p>Izpilda nobrauciena stājas un kritienu veidus.</p> <p>Veic slēpošanā dažāda garuma distances atbilstoši savai fiziskajai sagatavotībai.</p> <p>Slidojot prot pārvietoties uz priekšu un atmuguriski, kritienu un bremsēšanas veidus.</p> <p>Radoši izmanto slēpošanā un slidošanā apgūtos vingrinājumus rotaļās un stafetēs.</p> <p>Ievēro slēpošanā un slidošanā personīgās higiēnas, drošības un uzvedības noteikumus.</p>

5.4. Orientēšanās sporta vingrinājumi

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Zina, ka orientēšanās sports ir veids, kurā ir jāveic kartē atzīmēta distance, atrodot apvidū izvietotos kontrolpunktus.</p> <p>Zina orientēšanās sporta karšu apzīmējumus.</p> <p>Izprot, ka orientēšanās sports sekmē norūdīšanos, harmonisku attīstību un darba spēju paaugstināšanu.</p> <p>Zina populārākās orientēšanās sporta sacensības, kas notiek tuvākajā apkārtnē.</p> <p>Zina uzvedības, drošības noteikumus orientēšanās sportā.</p> <p>Apgūst zināšanas par dabas aizsardzības ievērošanu orientēšanās sporta nodarbībās.</p> <p>Zina veselības un apkārtējās dabas kopsakarības.</p> <p><i>Apzinās apkārtējās vides nozīmi savā un sabiedrības dzīvē.</i></p>	<p>Darbojoties orientēšanās distancē, lasa kartē krāsas un vienkāršākās zīmes.</p> <p>Prot noorientēt karti orientēšanās sporta vingrinājumos.</p> <p>Orientējas pēc orientieriem dabā.</p> <p>Veic orientēšanās sportā dažāda garuma distances pārredzamā apvidū atbilstoši savai fiziskajai sagatavotībai.</p> <p>Izmanto apgūtos orientēšanās sporta vingrinājumus rotaļās, spēlēs un stafetēs.</p> <p>Ievēro uzvedības, drošības un dabas aizsardzības noteikumus.</p>

5.5. Peldēšanas vingrinājumi

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Zina, ka krauls uz krūtīm ir ātrākais no peldēšanas veidiem.</p> <p>Salīdzina individuālo attīstības dinamiku peldēšanas vingrinājumos.</p> <p>Zina, ka ir vairāki peldēšanas veidi, bet biežāk izmantotajiem ir krauls uz krūtīm un krauls uz muguras.</p> <p>Saprot drošības, uzvedības un personīgās higiēnas noteikumu nozīmi uz ūdens.</p> <p>Zina darbības, kas jāveic, ja ūdenī pasliktinās pašsajūta.</p>	<p>Izpilda roku un kāju darbību, peldot kraulā uz krūtīm, kraulā uz muguras.</p> <p>Izpilda starta lēcienus un peldēšanas apgriezienus.</p> <p>Spēj nopeldēt dažāda garuma distances atbilstoši savai fiziskajai sagatavotībai.</p> <p>Pedagoga vadībā radoši izmanto apgūtos peldēšanas vingrinājumus rotaļās, spēlēs un stafetēs ūdenī.</p> <p>Ievēro drošības, uzvedības un personīgās higiēnas noteikumus uz ūdens.</p>

5.6. Dejas

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Atšķir nacionālās dejas un balles dejas pamatsoļus.</p> <p>Zina, ka dejošana attīsta šādas fiziskās īpašības: orientāciju telpā, kustību koordināciju un atsperīgumu.</p> <p>Saprot, ka improvizācijas un muzikālās efīdes attīsta radošo iztēli.</p> <p>Zina uzvedības kultūras noteikumus dejas zālē.</p> <p><i>Izturas ar cieņu un saudzību pret deju partneri.</i></p>	<p>Dejo polkas, galopa, palēciena un tecīņa soļus.</p> <p>Izpilda nacionālos deju soļus dažādos ritmos saiknē ar mūziku.</p> <p>Izpilda nacionālos deju soļus individuāli un pāros mūzikas pavadībā (pēc izvēles).</p> <p>Spēj secīgi izpildīt deju uzdevumus, ņemot vērā pedagoga norādījumus.</p> <p>Radoši darbojas deju stundās.</p> <p>Izvēlas uzvedības kultūras noteikumu ievērošanu dejas zālē.</p>

6. Pamatprasmes sporta spēļu vingrinājumos (37% no kopējā mācību stundu skaita)

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Zina sporta spēļu vingrojumu un vingrinājumu galvenos noteikumus.</p> <p>Zina, ka sporta spēļu vingrojumi un vingrinājumi sastāv no spēlētāju stājām, piespēlēm, sitieniem, metieniem, bumbas vadīšanas un apturēšanas.</p> <p>Saprot, ka sporta spēlēs – basketbolā, volejbolā, futbolā, handbolā, florbolā, frīsbijā, badmintonā – atbilstoši situācijai ir nepieciešams izvēlēties attiecīgos vingrojumus un vingrinājumus.</p> <p>Iepazīst sporta spēļu klasisko variantu un to paveidus.</p> <p>Zina sporta spēļu vingrojumu un vingrinājumu ietekmi fizisko īpašību attīstībā.</p> <p>Zina savu atbildību sporta spēļu vingrinājumos par to, lai saziņas partneri viņu uztvertu un saprastu pareizi.</p> <p>Saprot galvenos drošības un uzvedības noteikumus sporta spēļu vingrojumos un vingrinājumos.</p> <p><i>Ciena citu vajadzības un intereses, kā arī ņem vērā citu domas, emocijas pieredzi un pārlicību.</i></p>	<p>Pārvietojas basketbolista stājās.</p> <p>Maina virzienu driblā ar labo un kreiso roku basketbola vingrinājumos.</p> <p>Izpilda piespēles uz vietas ar labo un kreiso roku basketbola vingrinājumos.</p> <p>Izpilda metienus basketbola vingrinājumos no vietas un kustībā ar vienu vai abām rokām.</p> <p>Izmanto basketbola vingrinājumus atbilstoši situācijai.</p> <p>Izmanto apgūtos basketbola vingrinājumus rotaļās, spēlēs un stafetēs.</p> <p>Mācās pārvietoties volejbolista stājā.</p> <p>Apgūst volejbola vingrinājumos augšējās un apakšējās piespēles.</p> <p>Izmanto volejbola vingrinājumos piespēles, sadarbojoties grupās un kolonnās.</p> <p>Apgūst apakšējās vai augšējās serves volejbola vingrinājumos.</p> <p>Izmanto apgūtos volejbola vingrinājumus rotaļās, spēlēs un stafetēs.</p> <p>Izpilda futbola vingrinājumus bumbas vadīšanā ar pēdas iekšējo malu un bumbas apturēšanas veidus.</p> <p>Izmanto futbola vingrinājumos piespēles, sadarbojoties pāros, grupās un kolonnās.</p> <p>Mācās futbola vingrinājumos sitienus vārtos.</p> <p>Izmanto apgūtos futbola vingrinājumus rotaļās un stafetēs.</p> <p>Mācās izpildīt handbola vingrinājumos driblu.</p> <p>Izmanto handbola vingrinājumos piespēles, sadarbojoties grupās un kolonnās.</p> <p>Mācās izpildīt handbola vingrinājumos metienus vārtos.</p>

Zināšanas un izpratne	Darbība
	<p>Izmanto apgūtos handbola vingrinājumus rotaļās, spēlēs un stafetēs.</p> <p>Izpilda florbolā spēlētāju pārvietošanās vingrinājumus.</p> <p>Mācās pārvaldīt florbola vingrinājumos nūju un uztvert bumbu.</p> <p>Mācās izpildīt florbola vingrinājumos piespēles partnerim no vietas ar nūjas ērto un neērto pusi.</p> <p>Apgūst florbolā metienu un sitienu vingrinājumus no vietas.</p> <p>Izmanto apgūtos florbola vingrinājumus rotaļās, spēlēs un stafetēs.</p> <p>Apgūst frīsbija vingrinājumus lidojošā šķīvīša turēšanas un tveršanas veidus.</p> <p>Mācās frīsbija vingrinājumos piespēles partnerim.</p> <p>Apgūtos vingrinājumus frīsbijā izmanto rotaļās, spēlēs un stafetēs.</p> <p>Apgūst badmintona vingrinājumos pamatstāju.</p> <p>Apgūst raketes tvērienus badmintona vingrinājumos.</p> <p>Izpilda badmintonā piespēles un uztveršanas vingrinājumus.</p> <p>Izmanto apgūtos vingrinājumus badmintonā rotaļās, spēlēs un stafetēs.</p> <p>Izmanto vingrinājuma aplūkos sporta spēļu vingrojumu un vingrinājumu prasmi apguvei un pilnveidei.</p> <p>Izpilda galvenos drošības un uzvedības noteikumus sporta spēļu vingrojumos un vingrinājumos.</p> <p>Ievēro godīgas spēles principu sporta spēļu vingrojumos un vingrinājumos.</p>

7.–9. klase

1. Sports un veselība (5% no kopējā mācību stundu skaita)

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Izprot sporta apģērba piemērotību fiziskajām aktivitātēm telpā un āra apstākļos.</p> <p>Saprot iesildīšanās vingrinājumu nozīmi, lai sagatavotos fiziskajām aktivitātēm.</p> <p>Spēj izprast pareizas stājas un fizisko vingrinājumu ietekmi uz savu veselību.</p> <p>Kontrolē sirdsdarbības frekvenci un regulē fizisko slodzi vingrojumos un vingrinājumos.</p> <p>Izprot pirmās palīdzības sniegšanas nozīmi fiziskajās aktivitātēs.</p> <p>Izprot vides nozīmi fiziskajās aktivitātēs.</p> <p>Iepazīstas ar informāciju par ilgstošas sēdošas pozas un sasprindzinājuma ietekmi uz muguras muskuļiem.</p> <p><i>Apzinās uzvedības, drošības un higiēnas noteikumu nozīmi veselības saglabāšanā un traumatisma novēršanā.</i></p>	<p>Izvēles situācijā izvērtē sporta apģērba piemērotību fiziskajām aktivitātēm.</p> <p>Prot izmantot stājas vingrinājumus veselības attīstīšanā un nostiprināšanā.</p> <p>Pamato fizisko vingrinājumu un vides ietekmi uz sava organisma attīstības procesiem.</p> <p>Izmanto izvēlēto sporta veidu vingrojumu un vingrinājumu svarīgākos noteikumus fizisko aktivitāšu laikā.</p> <p>Ievēro drošības un uzvedības noteikumus fizisko aktivitāšu vietās, piemēram, sporta zālē, apvidū, stadionā, peldbaseinā, slidotavā.</p>

2. Sabiedriski nozīmīgākie sporta notikumi Latvijā, Eiropā un pasaulē (5% no kopējā mācību stundu skaita)

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Atrod informāciju par Latvijas sportistu panākumiem ziemas un vasaras olimpiskajās spēlēs.</p> <p>Izmanto informācijas avotus, lai uzzinātu par olimpisko spēļu attīstību, norisi, simboliku, devīzi, himnu un olimpisko uguni.</p> <p>Veido izpratni par olimpiskās izglītības kustību, kura saista fiziskās un garīgās attīstības nozīmi un savstarpējās sakarības.</p> <p>Zina par Latvijas olimpisko akadēmiju.</p> <p>Izprot Latvijas sporta kultūrvēsturisko mantojumu.</p> <p>Izprot, ka pastāv atšķirības starp pagātņi, tagadni un nākotni sportā.</p> <p>Izprot sporta vingrinājumu saikni ar citu mācību priekšmetu saturu.</p> <p>Zina, kur atrast informāciju par sev interesējošiem sporta veidiem.</p> <p>Prot informēt citus par notikumiem sportā un olimpiskajās spēlēs.</p> <p><i>Interesējas par mūsdienu aktuālajiem sporta notikumiem, Latvijā, Eiropā un pasaulē.</i></p>	<p><i>Piedalās olimpiskajās dienās skolā un popularizē olimpisko kustību.</i></p> <p><i>Ir ieinteresēts piedalīties skolas un ārpusskolas rīkotajos pasākumos ar labākajiem sava rajona un Latvijas sportistiem.</i></p>

3. Fizisko spēju attīstība veselības nostiprināšanai un uzlabošanai (14% no kopējā mācību stundu skaita)

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Izprot, kas ir fiziskās spējas – spēks, ātrums, izturība, koordinācija, lokanība.</p> <p>Izprot dažādus fizisko īpašību kontrolvingrinājumus, ar kuru palīdzību var noteikt cilvēka fizisko sagatavotību.</p> <p>Pamato kustību prasmju saistību ar fizisko spēju attīstību.</p> <p>Kontrolē individuālo rezultātu attīstības dinamiku kontrolvingrinājumos.</p> <p>Zina, ka, kompleksi attīstot fiziskās spējas, tiek uzlabota dzīves kvalitāte.</p> <p><i>Apzinās, ka regulāras fiziskās aktivitātes uzlabo veselību un akadēmiskos sasniegumus.</i></p>	<p>Veic koordinācijas, ātruma, izturības, lokanības un spēka vingrinājumus divas reizes mācību gadā.</p> <p>Iekļauj apļa treniņu fizisko īpašību attīstīšanā.</p> <p>Izpilda fiziskajai sagatavotībai atbilstoša apjoma un intensitātes vingrojumus un vingrinājumus.</p> <p>Prot izmantot mājas apstākļiem piemērotu stājas vingrinājumu kompleksu.</p> <p>Izmanto stājas vingrinājumus muguras muskuļu nostiprināšanai.</p>

4. Sabiedriskajai un personiskajai dzīvei nepieciešamās pamatprasmes (4% no kopējā mācību stundu skaita)

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Zina vingrojumu un vingrinājumu kopumus savas veselības nostiprināšanai un uzlabošanai.</p> <p>Izprot speciālo iesildīšanās vingrinājumu nozīmi fiziskajās aktivitātēs.</p> <p>Izprot, ka vispusīgi attīstīta personība skolā un mācību darbā izpaudīsies ar plašām zināšanām, sabiedrisko darbību un komunikabilitāti saskarsmē ar citiem.</p> <p>Saprot, ka fiziskajās aktivitātēs jāievēro godīgas spēles principi.</p>	<p>Izmanto mācītos vingrojumu kopumus veselības nostiprināšanai.</p> <p>Pēc pedagoga norādes izpilda speciālos iesildīšanās vingrinājumus.</p> <p>Darbojas sev piemērotās dažādās fiziskajās aktivitātēs.</p> <p>Attīsta sociālās iemaņas, darbojoties komandā un grupā.</p> <p>Cenšas ievērot godīgas spēles principus fiziskajās aktivitātēs pret komandas biedriem un tiesnešiem.</p>

5. Pamatprasmes individuālo sporta veidu vingrojumos un vingrinājumos (36% no kopējā mācību stundu skaita)

5.1. Vingrojumi un vingrinājumi vingrošanā un tai radniecīgajos sporta veidos

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Zina vispārattīstošo vingrojumu kompleksa nozīmi.</p> <p>Izprot akrobātikas, aerobikas un stājas vingrojumu pilnveides nepieciešamību.</p> <p>Izprot stājas veidojošo vingrojumu nozīmi veselības saglabāšanā, uzturēšanā un uzlabošanā.</p> <p>Saprot darbības traumu gadījumos vingrošanas vingrojumos un vingrinājumos.</p>	<p>Izpilda akrobātisko vingrinājumu kombināciju, izmantojot iepriekš apgūtos elementus.</p> <p>Prot izpildīt ierindas mācību: pārkārtošanās, retošanās un slēgšanās kustībā.</p> <p>Demonstrē vispārattīstošo vingrojumu kopumu ar priekšmetu un bez tā gan uz vietas, gan kustībā.</p> <p>Prot izpildīt uzmanības vingrinājumus pēc trīs signāliem.</p> <p>Darbojas komandā, veidojot piramīdas pēc uzdevuma.</p> <p>Izmanto vingrinājuma aplūš vingrošanas prasmju pilnveidei.</p> <p>Izpilda aerobikas kombināciju pamatsoļus.</p> <p>Veic 8–10 sev piemērotus stājas vingrojumus.</p> <p>Izpilda galvenos drošības un uzvedības noteikumus vingrošanas stundās.</p> <p>Prot sniegt aizsardzību un palīdzību vingrošanas vingrojumos un vingrinājumos.</p>

5.2. Vieglatlētikas vingrinājumi

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Saprot, ka vieglatlētika ir skriešanas, soļošanas, lēkšanas un mešanas kopums.</p> <p>Izprot vieglatlētikas disciplīnu – skriešanas, mešanas un lēkšanas – prasmju pilnveidošanas nozīmi.</p> <p>Zina vieglatlētikas speciālos iesildīšanās vingrojumus un vingrinājumus.</p> <p>Analizē individuālo attīstības dinamiku vieglatlētikas vingrojumos un vingrinājumos.</p> <p>Zina skriešanas vingrinājumu nozīmi kā rehabilitācijas līdzekli.</p> <p><i>Apzinās skriešanu, lēkšanu un mešanu kā dzīvībai nepieciešamas kustības.</i></p>	<p>Nodod stafetes kociņu maiņas zonā.</p> <p>Lec izvēlētā veidā augstlēkšanu.</p> <p>Izmanto piemērotāko tehnikas veidu tāllēkšanā.</p> <p>Izpilda daudzsoļlēkšanu.</p> <p>Met bumbu ar krustsoli no pilna ieskrējiena.</p> <p>Skrien atspoles skrējienā ar priekšmetu pārņemšanu.</p> <p>Izmanto vingrinājuma aplūkos vieglatlētikas prasmju pilnveidei.</p> <p>Radoši izmanto apgūtās prasmes rotaļās un stafetēs.</p> <p>Veic skriešanā dažāda garuma distances atbilstoši savai fiziskajai sagatavotībai.</p> <p>Izpilda galvenos drošības un uzvedības noteikumus vieglatlētikas stundās.</p>

5.3. Slēpošanas un slidošanas vingrinājumi

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Zina, kā slidošanā, slēpošanā un nūjošanā pareizi izvēlēties sporta inventāru.</p> <p>Saprot, ka nūjošana palīdz izkopt pareizu stāju, uzlabo asinsriti un elpošanu, stimulē sirds darbību.</p> <p>Analizē individuālo attīstības dinamiku slēpošanas un slidošanas kontrolvingrinājumos.</p> <p>Izprot, ka nodarbības brīvā dabā norūda organismu.</p> <p>Analizē uzvedības, drošības un personīgās higiēnas noteikumus.</p> <p>Zina, kā atbilstoši situācijai izvēlēties slēpošanas un slidošanas vingrinājumus un vingrojumus.</p>	<p>Pāriet slēpošanā no viena slēpošanas soļa uz citu.</p> <p>Izmanto nobrauciena stājas un kritienu veidus.</p> <p>Izvēlas pagriezienu veidus, veicot distanci slēpošanā.</p> <p>Izvēlas piemērotāko bremsēšanas veidu.</p> <p>Nūjo apvidū.</p> <p>Prot slidošanas veidus kustībā, kombinācijās.</p> <p>Radoši izmanto apgūtos vingrinājumus slēpošanā gan slidošanā rotaļās un stafetēs.</p> <p>Dažādās slēpošanas un slidošanas situācijās izmanto drošības, uzvedības un personīgās higiēnas noteikumus.</p> <p>Spēj slēpošanā, slidošanā un nūjošanā veikt dažāda garuma distances atbilstoši savai fiziskajai sagatavotībai.</p>

5.4. Orientēšanās sporta vingrinājumi

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Saprot kompasa izmantošanas nozīmi orientēšanās sporta vingrinājumos.</p> <p>Zina, kā lietot atbilstošus speciālos iesildīšanas vingrinājumus pirms došanās orientēšanās sporta distancē.</p> <p>Analizē individuālo attīstības dinamiku orientēšanās distancē.</p> <p>Zina uzvedības, drošības un dabas aizsardzības noteikumus un prot tos izskaidrot.</p> <p>Izprot, ka attieksme pret dabu ir saistīta ar attieksmi pret cilvēku kā augstāko vērtību.</p> <p><i>Apzinās, ka, piedaloties orientēšanās nodarbībās, ir jābūt draudzīgam pret apkārtējo vidi.</i></p>	<p>Pārvietojoties apvidū, nosaka orientēšanās virzienu un to kontrolē.</p> <p>Nosaka attālumu kartē un dabā.</p> <p>Prot veikt orientēšanās distanci, izmantojot līnijveida orientierus.</p> <p>Veic orientēšanās sportā dažāda garuma distances atbilstoši savai fiziskajai sagatavotībai.</p> <p>Ievēro uzvedības, drošības un dabas aizsardzības noteikumus.</p>

5.5. Peldēšanas vingrinājumi

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Zina, ka brass ir vienīgais peldēšanas veids, kurā kustības ar rokām un kājām izpilda zem ūdens.</p> <p>Zina kustību saskaņošanas nozīmi peldēšanas vingrinājumos.</p> <p>Saprot, ka peldēšana attīsta un nostiprina elpošanu un muskulatūru.</p> <p>Analizē individuālo attīstības dinamiku peldēšanas kontrolvingrinājumos.</p> <p>Izprot drošības, uzvedības un personīgās higiēnas noteikumus uz ūdens.</p> <p>Saprot iesildīšanās vingrinājumu nozīmi pirms nodarbībām ūdenī.</p>	<p>Peldot kraulā uz krūtīm un uz muguras, prot saskaņot kāju, roku, elpošanas un apgriezīgu vingrinājumus.</p> <p>Peldot brasā, prot saskaņot kāju, roku, elpošanas un apgriezīgu vingrinājumus.</p> <p>Peld dažāda garuma distances atbilstoši savai fiziskajai sagatavotībai.</p> <p>Radoši izmanto apgūtos peldēšanas vingrinājumus rotaļās, spēlēs un stafetēs ūdenī.</p> <p>Ievēro drošības, uzvedības un personīgās higiēnas noteikumus uz ūdens.</p>

5.6. Dejas

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Zina, ka bez virzīgajām dejām (valsis, fokstrots, samba) ir arī dejas, ko izpilda uz vietas (diskosvings, svings) un deju zāles vidū.</p> <p>Izprot, ka dejojprasmē vairo cilvēka pašapziņu un pašcieņu, veido labu stāju un manieres, atraisītību attiecības ar citiem cilvēkiem.</p> <p>Zina, ka dejojprasmē var izmantot jebkurā vecumā.</p> <p>Ievēro uzvedības kultūras noteikumus deju zālē.</p> <p><i>Ir ieinteresēts pieņemt un cienīt citus grupas biedrus.</i></p>	<p>Izpilda nacionālās dejas pamatsoļus uz 16 taktīm.</p> <p>Dejo pārī lēnā valša kvadrātu.</p> <p>Prot izpildīt deju soļus saiknē ar mūziku – tās taktsmēru, ritmu un tempu.</p> <p>Prot dejoj saliktajā ritmā – ar lēniem un ātriem soļiem.</p> <p>Veido muzikālās etīdes individuāli, pāros vai grupās.</p> <p>Demonstrē uzvedības kultūru dejas zālē.</p> <p>Dejojot ir apguvis vienkāršākos psiholoģiskos un etiķetes noteikumus.</p>

6. Pamatprasmes sporta spēļu vingrinājumos (36% no kopējā mācību stundu skaita)

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Izprot, ka sporta spēles – basketbols, volejbols, futbols, handbols, florbols, frīsbijis, badmintons – attīsta kustību īpašības, spēju novērtēt kustību spēka telpiskos un laika parametrus.</p> <p>Zina sporta spēļu vingrojumu un vingrinājumu ietekmi fizisko īpašību attīstībā.</p> <p>Izprot sporta spēļu klasisko variantu un to paveidu noteikumus.</p> <p>Zina, kā rīkoties dažādās sociālās saskarsmes situācijās, spēj būt par padomdevēju, atbalstu un palīgu citiem.</p> <p>Saprot sporta spēļu vingrinājumu iespējamās konflikta cēloņus, zina un ierosina to atrisināšanas iespējas.</p> <p>Zina galvenos drošības un spēļu noteikumus sporta spēļu vingrinājumos.</p> <p><i>Ir ieinteresēts uzņemties atbildību par savu rīcību un izdarīt morāles spriedumus.</i></p>	<p>Lieto basketbola vingrinājumos driblu ar labo un kreiso roku, apvadot šķēršļus un mainot virzienus.</p> <p>Izpilda basketbola vingrinājumos metienus ar vienu roku pēc dribla no groza apakšas.</p> <p>Prot basketbola vingrinājumos bumbas tveršanu un piespēles ar vienu roku no vietas un kustībā.</p> <p>Izpilda basketbola vingrinājumos metienus grozā ar vienu roku no pleca.</p> <p>Prot basketbola vingrinājumus lietot atbilstoši situācijai.</p> <p>Radoši izmanto apgūtos vingrinājumus basketbolā rotaļās un stafetēs.</p> <p>Izmanto volejbola vingrinājumus augšējo un apakšējo piespēļu apguvei pāros un pāri tīklam.</p> <p>Izpilda apakšējo vai augšējo servi volejbola vingrinājumos.</p> <p>Prot volejbola vingrinājumos savlaicīgi noteikt bumbas lidojuma virzienu.</p> <p>Prot volejbola vingrinājumus lietot atbilstoši situācijai.</p> <p>Radoši izmanto apgūtos volejbola vingrinājumus rotaļās un stafetēs.</p> <p>Izpilda futbola vingrinājumos bumbas vadīšanu un piespēles.</p> <p>Prot lietot dažāda veida sitienu vingrinājumus futbolā.</p> <p>Radoši izmanto futbola vingrinājumus rotaļās un stafetēs.</p> <p>Prot handbola vingrinājumus bumbas tveršanā, mešanā un piespēlēs uz vietas un kustībā.</p> <p>Izpilda handbola vingrinājumos bumbas vadīšanu (driblu) skrējienā, apvadot šķēršļus un mainot virzienu.</p> <p>Prot handbola vingrinājumos izmantot balsta metienu un septiņu metru soda metienu.</p>

Zināšanas un izpratne	Darbība
	<p>Izmanto handbola vingrinājumus rotaļās un stafetēs.</p> <p>Prot florbola vingrinājumos labo un kreiso nūjas tvērienu.</p> <p>Zina spēlētāju stājas un pārvietošanos florbola vingrinājumos.</p> <p>Apspēlējot pretinieku, florbola vingrinājumos vada bumbu, to vedot vai driblējot.</p> <p>Izdara piespēles florbola vingrinājumos no ērtās puses un neērtās puses, prot uztvert piespēles.</p> <p>Izpilda florbola vingrinājumos metienus un sitienus no vietas un kustībā.</p> <p>Izmanto florbola vingrinājumus rotaļās un stafetēs.</p> <p>Prot turēt un tvert lidojošo šķīvīti frīsbija vingrinājumos.</p> <p>Prot izmest frīsbija vingrinājumos lidojošo šķīvīti.</p> <p>Izpilda frīsbija vingrinājumos piespēles partnerim.</p> <p>Prot dažādas spēles ar lidojošiem šķīvīšiem (frīsbiju).</p> <p>Prot badmintona vingrinājumos pārvietošanās stājas.</p> <p>Izmanto badmintona vingrinājumos piespēles.</p> <p>Izpilda serves badmintona vingrinājumos.</p> <p>Izmanto badmintona vingrinājumus rotaļās un stafetēs.</p> <p>Izmanto vingrinājuma aplūkos sporta spēļu vingrojumu un vingrinājumu prasmju apguvei un pilnveidei.</p> <p>Spēlē mācību spēles ar atvieglotiem noteikumiem, izmantojot apgūtos vingrinājumus, basketbolā, volejbolā, futbolā, handbolā, florbolā, frīsbijā un badmintonā.</p> <p>Izmanto galvenos drošības un uzvedības noteikumus sporta spēļu vingrinājumos.</p>

Mācību sasniegumu vērtēšanas formas un metodiskie paņēmieni

Īstenojot programmu, attiecībā uz vērtēšanu jāievēro izglītojamā mācību sasniegumu vērtēšana atbilstoši iegūtās pamatizglītības vērtēšanas pamatprincipiem un kārtībai.

Vērtēšanas organizētājs un vērtētājs:

- atbilstoši vērtēšanas mērķim izmanto diagnosticējošo, formatīvo un summatīvo vērtēšanu;
- izvēlas piemērotāko vērtēšanas vietu mācību procesā (ievadvērtēšana, kārtējā vērtēšana un nobeiguma vērtēšana);
- izmanto daudzveidīgas vērtēšanas formas un metodiskos paņēmienus;
- izvēlas vērtēšanas saturu atbilstoši mācību priekšmetā noteiktajam izglītojamā sasniedzamajam rezultātam;
- nosaka vērtēšanas kritērijus un izmanto pārbaudes darba mērķim atbilstošu vērtējuma atspoguļošanas veidu.

	Diagnosticējošā vērtēšana	Formatīvā vērtēšana	Summatīvā vērtēšana
Vērtēšanas uzdevumi	Noteikt izglītojamā iepriekš apgūtās zināšanas, prasmes un attieksmes mācību procesa plānošanai un uzlabošanai – turpmāko mācību mērķu precizēšanai, mācību uzdevumu izvēlei, satura sakārtošanai.	Dot iespēju izglītojamajam noteikt mācību sasniegumus attiecībā pret būtiskākajiem programmā formulētajiem sasniedzamajiem rezultātiem, lai tos uzlabotu. Veicināt izglītojamā atbildību un motivāciju, iesaistot viņus vērtēšanas procesā. Veicināt mācību procesa uzlabošanu.	Noteikt izglītojamā mācību sasniegumus, lai konstatētu apgūtās zināšanas, prasmes un attieksmes vērtējuma izlikšanai. Summatīvās vērtēšanas rezultātus var izmantot arī formatīviem mērķiem (informācijai par mācību mērķu un uzdevumu sasniegšanu, mācību procesā izmantoto metožu izvērtēšanai, lēmuma pieņemšanai par turpmāko darbu).
Vieta mācību procesā (norises laiks), biežums	Ievadvērtēšanu ieteicams veikt mācību gada vai temata sākumā.	Kārtējo vērtēšanu veic mācību procesa laikā. Pedagogs to organizē pēc nepieciešamības.	Nobeiguma vērtēšanu veic katra temata noslēgumā, nepieciešamības gadījumā apvienojot nelielus tematus vai apjomīgākos tematus sadalot sīkāk. Var izmantot mācību gada, izglītības pakāpes beigās.

	Diagnosticējošā vērtēšana	Formatīvā vērtēšana	Summatīvā vērtēšana
Vērtēšanas saturs	Saturu veido iepriekšējā mācību procesā apgūtās zināšanas, prasmes, attieksmes, kas būtiski nepieciešamas turpmākā mācību satura apguvē.	Saturu veido būtiskākie izglītojamajam sasniedzamie rezultāti (zināšanas, prasmes, attieksmes, attīstības dinamika) temata apguves laikā.	Saturu veido izglītojamajam sasniedzamie rezultāti (zināšanas, prasmes, attieksmes) temata nobeigumā. Izglītojamajam iespējams savus mācību sasniegumus demonstrēt dažādos izziņas līmeņos.
Vērtēšanas formas	Izmantojamas daudzveidīgas vērtēšanas formas: mutvārdu, rakstiskas, praktisku prasmju, kombinētas; individuāla vai kolektīva snieguma; vērtēt iespējams gan ar objektīvi, gan subjektīvi vērtējamiem uzdevumiem.		
Vērtēšanas metodiskie paņēmieni	Novērošana, saruna, aptauja, tests u. tml.	Mācību rezultātu pārbaudīšanai galvenokārt izmanto tādas pašas metodes un paņēmienus kā mācību procesā. Novērošana, saruna, diskusija, individuālo rezultātu attīstības dinamikas, prasmju novērtēšana sporta veidu vingrinājumos.	Rakstveida, mutvārdu, praktisks vai kombinēts pārbaudes darbs, individuāls vai grupas projekts u. tml.
Vērtētājs	Pedagogs/izglītojamais atbilstoši izstrādātajiem vērtēšanas kritērijiem.	Pedagogs/izglītojamais atbilstoši izstrādātajiem vērtēšanas kritērijiem.	Pedagogs atbilstoši izstrādātajiem vērtēšanas kritērijiem.
Vērtēšanas kritēriji, to izveide	Kritēriji nepieciešami vērtējuma objektivitātes nodrošināšanai. Kritērijus izstrādā pedagogs atbilstoši izvēlētajām vērtēšanas formām un metodiskajiem paņēmieniem. Kritēriju izstrādāšanā var iesaistīt izglītojamos, lai pilnveidotu vērtēšanas un pašnovērtēšanas prasmes. Pedagoģi iepazīstina izglītojamos ar vērtēšanas kārtību.		
Vērtējuma atspoguļošana	Vērtējums aprakstošs.	Vērtējums aprakstošs vai ieskaitīts/neieskaitīts.	Pedagogs vērtē 10 ballu skalā un to dokumentē.

Mācību satura apguvei izmantojamo mācību līdzekļu un metožu uzskaitījums

Mācību līdzekļi

1. Mācību literatūra

1.1. Izglītības un zinātnes ministrijas apstiprinātā mācību literatūra mācību priekšmetā “Sports” (publicēta internetā ISEC mājaslapas sadaļā “Mācību literatūra”);

1.2. papildu literatūra: izglītojamajiem vai pedagogiem domātā mācību vai metodiskā literatūra, kuru nav apstiprinājusi Izglītības un zinātnes ministrija, bet kuru var izmantot kā papildu literatūru atsevišķu standartā noteikto pamatprasību apguvei vai mācību sasniegumu pārbaudei attiecīgajā mācību priekšmetā: uzdevumu krājumi, izdales materiāli u. tml.;

1.3. uzziņu literatūra: vārdnīcas, enciklopēdijas u. tml. izdevumi;

1.4. periodiskie izdevumi;

1.5. interneta resursi.

2. Uzskates un tehniskie līdzekļi, iekārtas

2.1. uzskates līdzekļi: tabulas, plakāti, attēli, videomateriāli par sportu, cita informācija, kurā ietverta mācība satura apguvei noderīga informācija, mūzikas ieraksti, audiovizuālie mācību līdzekļi u. tml.;

2.2. tehniskie līdzekļi un iekārtas: sporta spēļu laukumu maketi, magnētiskā tāfele, interaktīvā tāfele, dators ar interneta pieslēgumu, projektors, atskaņotājs, magnetofons, televizors, kodoskops u. tml.

Mācību metodes

Nosauktajām mācību metodēm ir ieteikuma raksturs. Metožu izvēli nosaka mācību satura apguves mērķis un uzdevumi. Svarīga ir izvēlēto metožu daudzveidība, kas padara mācību procesu interesantāku gan pedagogiem, gan izglītojamajiem, kuru mācīšanās stili ir atšķirīgi. Programmā galvenā uzmanība veltīta tām metodēm, kuras ir aktuālas vidusskolā.

Metode	Skaidrojums	Piemērs
Diskusija	Pedagogs (vai izglītojamie) piedāvā apspriešanai kādu tematu. Izglītojamie (grupa vai visa klase) iesaistās sarunā, argumentēti aizstāvot savu viedokli.	Izglītojamie apgūst tēmu “Fizisko spēju attīstība veselības nostiprināšanai un uzlabošanai” un iesaistās diskusijā par tematu “Koriģējošā vingrošanas kompleksa izmantošana mājas apstākļos”.
Fizisko īpašību un spēju attīstību veicinošā (nepārtrauktā, intervālā, atkārtojuma, apļa treniņa)	Metodi izmanto fizisko īpašību attīstīšanai un kustību iemaņu pilnveidošanai. Nepārtraukto metodi lieto vienmērīgā darbā, lai paaugstinātu aerobās spējas, t. i., spējas ilgāku laiku patērēt enerģētisko procesu, nodrošinot liela skābekļa daudzumu un speciālo izturību vidēja ilguma un ilgstošā darbā. Atkārtojuma metodē vingrinājumus izpilda atkārtoti ar augstu intensitāti un ar tādiem atpūtas intervāliem, kas nodrošina iespēju kvalitatīvi veikt nākamo atkārtojumu. Apļa treniņš – fizisko vingrinājumu kompleksa cikliska izpilde. Apļa treniņa varianti atšķiras ar slodzes dinamiku – nepārtrauktu un pārtrauktu slodzi.	Nepārtrauktā metodē izglītojamajiem ieteicams izpildīt vingrinājumus ar slodzi 5–7 minūtes (maksimālais 10 minūtes) ilgumā. Atkārtojuma metode veicina ātruma, ātruma izturības, spēka, spēka izturības un lokanības attīstību. Vingrinājumus plāno sērijās. Vienā nodarbībā plāno 3–5 sērijas, kas sastāv no 4–5 posmiem (piemēram, 3 x (5 x 30 metri)). Nepārtrauktā slodzē darbība notiek bez pārtraukuma un sastāv no viena, diviem vai trijiem apliem. Pārtrauktā slodzē pēc katra vingrinājuma, pārejot no “stacijas” uz “staciju”, seko īsa pauze. Apli atkārtoti 1–3 reizes. Arī pēc katra apļa ir pārtraukumi. Metode veicina spēka ātruma, spēka izturības, maksimālā spēka, vispārējās un speciālās izturības attīstību.

Metode	Skaidrojums	Piemērs
Intervija	Izglītojamie iztaujā par noteiktu tematu vienu vai vairākus cilvēkus. Izglītojamie pēc sarunas apkopo rezultātus un formulē secinājumus.	Izstrādājot darbu projektu nedēļas laikā, izglītojamie intervē klasesbiedrus un pedagogu par šādām tēmām: “Fiziskās aktivitātes ārpus skolas” vai “Latvijas sportistu sasniegumi olimpiskajās spēlēs”.
Izpēte (izzināšana)	Pedagogs uzdod izpētīt kādu jautājumu vai problēmu. Izglītojamie izdomā jautājumus, uz kuriem jāmeklē atbildes, vāc informāciju, izvirza pieņēmumus, pārbauda tos, nosaka iespējamus risinājumus.	Izglītojamie patstāvīgi izpēta Latvijas sportistu sasniegumus olimpiskajās spēlēs, apmeklē Latvijas Sporta muzeju un apkopo iegūto informāciju, iepazīstinot klasesbiedrus.
Jautājumi	Pedagogs (vai izglītojamais) mutvārdos vai rakstiski uzdod jautājumus par noteiktu tēmu.	Pedagogs uzdod jautājumus par uzvedības, drošības un palīdzības sniegšanu peldēšanas, slēpošanas vai slidošanas nodarbībās. Izglītojamie rakstiski vai mutiski atbild uz jautājumiem.
Kooperatīvās mācīšanas metode	Pedagogs piedāvā izglītojamo grupām uzdevumu vai projekta darbu, kura veikšanai nepieciešama izglītojamo produktīva sadarbība, jo rezultāti ir atkarīgi no katra grupas dalībnieka paveiktā. Grupas dalībnieki ir ar dažādām zināšanām un spējām, mācās cits no cita, apmainās ar idejām un atbilstošu informāciju. Notiek aktīva mijiedarbība arī starp grupām. Pedagogs organizē norisi un konsultē izglītojamos.	Slēpošanas stundas galvenās vai nobeiguma daļas beigās īsteno kooperatīvās mācīšanās pamatprincipus, izmantojot šādus vingrinājumus: <ul style="list-style-type: none"> • slēpojums pa pāriem vienam aiz otra, izpildot noteiktu slēpošanas soli; • nobrauciens no kalna grupās, piemēram, pa divi, trīs, sekotāji izpilda priekšējā dalībnieka pagriezieni un bremzēšanas veidus.
Kustību prasmju veidošanos sekmējošā	Metode vērsta uz sporta veidu vingrojumu un vingrinājumu apgūšanu, t. i., to kustību prasmju apgūšanu, kuras raksturīgas izvēlētajiem sporta veida vingrinājumiem.	Izglītojamie veic šķēršļu joslas, apgūstot rāpošanas, pārrāpšanās un līšanas pamatprasmes.

Metode	Skaidrojums	Piemērs
Netiešā uzskate	Lieto vizuālos mācību uzskates līdzekļus, piemēram, zīmējumus, video (VHS), fotogrāfijas, digitālos materiālus (DVD), spēļu laukumu maketus.	Izglītojamajiem rāda olimpisko spēļu fragmentus, izmantojot interneta resursus un informācijas tehnoloģijas. Pedagoģs komentē redzamo.
Pētījums	Pedagoģs vai izglītojamais pats formulē problēmu vai jautājumu, kas jāizpēta. Izglītojamais patstāvīgi vāc informāciju, pieraksta rezultātus, apkopo informāciju, izklāsta pētījuma rezultātus (mutiski vai rakstiski).	Izglītojamie apkopo informāciju par tēmu "Populārākās fiziskās aktivitātes skolā" vai "Mana ģimene un sports". Pētījuma rezultātus analizē un prezentē klasesbiedriem.
Prātavētra	Pedagoģs (vai izglītojamie) izvirza jautājumu vai problēmu vai iepazīstina ar tematu. Izglītojamie izsaka iespējamās atbildes, idejas, būtiskus vārdus u. tml., uzmanīgi klausoties, papildinot, bet nekommentējot un nevērtējot citu idejas.	Sākot mācīties vingrinājumus orientēšanās sportā, pedagoģs noskaidro izglītojamo zināšanas par jauno tēmu.
Projektu metode	Pedagoģs palīdz izglītojamajiem formulēt projekta mērķi, izveidot darba grupas, sniedz atbalstu projektu izveidē. Izglītojamie grupā formulē idejas un jautājumus, iegūst informāciju, pēta un risina problēmas, apkopo darba rezultātus un iepazīstina ar tiem pārējos izglītojamos.	Izglītojamie projektu nedēļas laikā organizē tikšanos ar populāriem sportistiem un veido zīmējumu konkursu par sporta tēmu.
Rotaļa	Šī metode rada labvēlīgu emocionālo fonu, kas palīdz sekmīgi veidot prasmes un iemaņas. Tā sekmē katra dalībnieka vai visas komandas novērošanas spēju attīstību, māku ātri pieņemt lēmumu, ieaudzināt patstāvību, iniciatīvu un taktisko domāšanu. Tā ir viena no galvenajām mācīšanas metodēm sākumskolā.	Apgūstot mešanas un tveršanas vingrinājumus, pedagoģs organizē rotaļu "Bumba kapteinim".

Metode	Skaidrojums	Piemērs
Sacensības	Metode, kuru izmanto fizisko īpašību attīstīšanai un kustību iemaņu pilnveidošanai. Šo metodi lieto tikai tad, kad ir apgūtas un nostiprinātas vingrinājuma izpildes tehniskās iemaņas. Izmanto izglītojamo sagatavotības pārbaudei. Tā veicina pieredzes apgūšanu, jo sacensības mobilizē visus izglītojamā spēkus.	Organizējot sacensības “Slēpotāju stafete”, pedagogs sadala klasi vienādās grupās. Katrā no tām izvēlas komandas kapteini. Veicot stafeti, grupa pilnveido pārmaiņus divsoļa vingrinājumus un attīsta ātruma īpašības. Uzvar tā komanda, kura visātrāk un precīzāk veic uzdevumu.
Situācijas analīze	Pedagogs vai izglītojamais rakstiski vai mutiski piedāvā izglītojamajiem reālas situācijas aprakstu un uzdod atbildēt uz jautājumu vai jautājumiem par šo situāciju. Izglītojamie pārrunā, analizē, pieraksta, secina, veido kopsavilkumus vai ieteikumus.	Pedagogs kopā ar izglītojamajiem analizē attīstības dinamiku orientēšanās sporta distancē un veido kopsavilkumu un ieteikumus nākamajiem orientēšanās sporta vingrinājumiem.
Tiešā uzskate	Metodiski pareizs demonstrējums, kuru veic pedagogs. Pedagogs kustību demonstrē lēnām, precīzi, ar nepieciešamo amplitūdu, spēku, uzsverot kustību raksturīgākās detaļas. Mācīšanas procesa laikā jāmaina vienas kustības demonstrējums (viena kustību cikla) ar atsevišķu kustību elementu un stāvokļa demonstrējumu.	Pedagogs rāda akrobātisko vingrojumu elementus, to savienojumus, izskaidrojot, kā veiksmīgi veikt uzdevumu. Izglītojamie atkārtο rādīto.
Vārdiskā (stāstījums, izskaidrojums, pārrunas, analīze, apspriede)	Metodi lieto lakoniski, izmantojot terminoloģiju un sasaistot ar uzskates metodi. Tās uzdevums ir radīt izglītojamajam priekšstatu par apgūstamo kustību tehnikas paņēmienu terminoloģiju, par atsevišķiem kustību elementiem un stāvokļiem, vingrinājumiem un vingrojumiem. Ar šīs metodes palīdzību tiek iegūtas teorētiskās zināšanas.	Pedagogs izskaidro vienlaikus divsoļa slidsoļa kustību tehniku, pamatojot tā izmantošanas nepieciešamību slēpošanas distancē, un analizē iespējamās kļūdas.