

***2018-2019m. Darželių ir iki mokyklinių įstaigų  
metinis planas***

***Ikimokyklinio amžiaus vaikų (3-7m.)  
kūno kultūros ugdymo turinys ir metinis planas***

***Parengė: Marijampolės Žaidimų sporto mokyklos  
pavadootoja ugdymui Ligita Kinkevičienė***

### **Tikslas:**

*Puoselėti visas fizines ir dvasines vaiko galias, tenkinti jo poreikius ugdant vaiką kaip asmenybę per kūno kultūros užsiėmimus, sportines pramogas ir šventes.*

### **Uždaviniai:**

*Palaikyti ir žadinti vaiko judėjimo poreikį, skatinti fizinį aktyvumą.*

*Sudaryti sąlygas ugdyti fizines kūno galias ir judesio kultūrą: tobulinti gebėjimą laisvai koordinuotai, įvairiais būdais vaikščioti, bėgioti, šliaužti, ropoti, lįsti, lipti, šokinėti, mesti, judinti liemenį, kojas, rankas, galvą.*

*Judant pratintis orientuotis erdvėje, išvengti kliūčių, keisti judėjimo greitį ir kryptį, judėti ritmiškai, pradėti ir sustoti pagal signalą.*

*Ugdyti vikrumą, lankstumą, stiprumą, valią, išsvermę, drąsą.*

*Ugdyti taisyklingą kvėpavimą, lavinti rankos vikrumą, akies tikslumą, didinti jutiminį jautrumą.*

*Tobulinti gebėjimą tvardyti, susilaikyti nuo netinkamų būdų išlieti emocijas, laikytis susitarimų, taisyklių, tvarkos, valdyti savo kūną.*

*Skatinti ugdytis gebėjimą prireikus sutelkti jėgas, valią, išsvermę.*

*Jausti šalia esantį, būti atsakingam už savo ir kitų saugumą, žaidžiant laisvai ir organizuotai judėti kartu su kitais vaikais salėje ir lauke.*

*Saugiai naudotis fiziniam judėjimui skirta įranga, priemonėmis, žaislais.*

*Kūno poza, balsu, judesiais ir gestais bandyti išreikšti jausmus, originalias, neįprastas, netikėtas kūrybines idėjas ir sumanymus: judesiu suteikti simbolinę prasmę ir išraišką: derinti judesį ir žodinę reikšmę.*

### **3-4 m. vaikams**

<b>I ketvirtis</b>	<b>II ketvirtis</b>	<b>III ketvirtis</b>
<b>Ėjimas, bėgimas, pusiausvyros pratimai:</b>		
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tiesiai nedidelėmis grupelėmis, visa grupe.</li><li>2. vorele salės pakraščiais pagal daiktinius orientyrus.</li><li>3. Tarp dviejų nubrėžtų linijų (25-30 cm.), neužminant jų.</li><li>4. Dideliu ratu, susiskabinus rankomis.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tarp išdėstytų daiktų.</li><li>2. Eiti ir bėgti ant žemės padėta lenta (15- 20cm.).</li><li>3. Tarp dviejų ant žemės nubrėžtų linijų, neužminant jų (atstumas 25-20cm.).</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Vorele, įvairiais būdais (pirštų galais, kulnėmis, aukštai keliant kelius).</li><li>2. Einant peržengti per daiktus, gulinčius ant žemės (lazdas, kaladėles, kėglius).</li><li>3. Eiti suoleliu, stora virve, lazda, pristatomuoju žingsniu (2 m ilgis).</li></ol>
<b>Šuoliai:</b>		
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pašokti siekiant daikto (barškutį, virvutę).</li><li>2. Nušokti nuo 10-15 cm paaukštinimo (suolelio, kubo).</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Peršokti per nedidelę kliūtį (virvutę, plokščią lanką).</li><li>2. Šokinėti abiem kojomis, judant į priekį.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Peršokti per dvi linijas (10-20 cm).</li><li>2. Nušokti nuo paaukštinimo į lanką, nušokant peršokti per virvutę, padėtą ant grindų ir t.t.</li><li>3. Šokti iš lanko į lanką, atsispiriant abiem kojomis.</li></ol>
<b>Metimai:</b>		
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sulaikyti trenerio paridentą sviedinį ir ridenti jai atgal (1-1,5 m).</li><li>2. Ridenti kamuolį vienas kitam.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mesti laisvai kamuolį į priekį ir bėgti jo pagauti.</li><li>2. Mesti kamuolį į viršų ir sugauti.</li><li>3. Ridenti kamuolį vienas kitam iš įvairių padėčių. Viena ir abiem rankomis.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mesti didelį kamuolį į žemę ir sugauti jį.</li><li>2. Mesti didelį kamuolį į viršų ir sugauti, atšokusį sugauti.</li><li>3. Einant ridenti kamuolį suoleliu.</li><li>4. Mesti kamuolį treneriui ir sugauti jos mestą kamuolį 2-2,5 m. nuotolio.</li></ol>

<b>Laipiojimas, pralindimas</b>		
1. Eiti keturpėsčia (keliais, delnais) pralendant pro virvutę.	1. Ropoti lenta.	1. Šliaužimas grindimis (1,5-2 m).
2. Eiti keturpėsčia (keliais, delnais) „meškos“ žingsniu.	2. Pralįsti pro virvutę, pro lanką, neliečiant rankomis grindų.	2. Laipioti aukštyn ir žemyn pristatomuoju žingsniu.
		3. Pralįsti, perlipti gimnastikos suolelį, rastą, buomą.
<b>Rekomenduojami judrieji žaidimai:</b>		
1. „Į pasivaikščiojimą, į svečius“.	7. „Surask savo namelius“.	15. „Saulutė ir lietus“.
2. „Bėkite pas mane“ (pavykite mane).	8. „Pavyk kamuolį“.	16. „Per tiltelį“.
3. „Balionėlis“.	9. „Višta ir viščiukai“.	17. „Kamuoliukų ridenimas“.
4. „Automobiliai ir žvirbliukai“.	10. „Saulutė ir lietus“.	18. „Mes- linksmi vaikai“.
5. „Individualūs žaidimai su kamuoliu“.	11. „Vėjas ir plunksnelės“.	19. „Traukinys“.
6. „Paridenk kamuolį per vartelius“.	12. „Neužkliudyk“.	20. „Sugauk kamuolį“.
	13. „Paukšteliai lizdeliuose“.	
	14. „Žvirbliukai ir katinas“.	

#### 4-5 m. vaikams.

I ketvirtis	II ketvirtis	III ketvirtis
<b>Ėjimas, bėgimas, pusiausvyros pratimai:</b>		
1. Išsisklaidžius po signalo surasti savo vietą voroje.	1. Vorele salės pakraščiu, keičiant vedėjus.	1. Pagal trenerio signalą kaitalioji ėjimą su bėgimu.
2. Išsiskleidus, gaudant ir išsisukinėjant.	2. Poromis, susikabinus rankomis, keičiant kryptį.	2. Eiti ir bėgti su parasčiausiais rankų ir liemens judesiais.
3. Peržengiant kliūtis, įvairius daiktus ir kt.	3. Eiti nuožulnia lenta, suoleliu (aukštis 20-25 cm)	3. Eiti plokščiu lanku padėtu ant grindų, tiesiai ir šonu (pristatomuoju žingsniu)..
4. Eiti lenta su smėlio maišeliu ant galvos.	4. Eiti virve padėta vingiais.	4. Eiti, bėgti dviese, trise įvairiai susikabinus rankomis.
		5. Vorele po vieną ir poromis, keičiant tempą, darant posūkius.
<b>Šuoliai:</b>		
1. Šokinėti vietoje abiem kojomis, po signalo pasisukti nurodyta kryptimi, pritūpti.	1. Šokinėti judant į priekį	1. Šokinėti vietoje ir bėgti, siekiant pakabinto daikto.
2. Šuolis iš vietos į aukštį, peršoknat 5-10 cm kliūtį.	2. Šokti į gilumą nuo 15-20 cm kliūčių (buomas, suolelis ir kt.)	2. Šuoliukai abiem kojomis, judant į priekį nurodyta kryptimi.
	3. Šokti nuo paaukštinojimo į nurodytą vietą (nubrėžtas ratukas, lankas).	3. Šokti iš vietos į tolį, peršokant akmenukus, lazdas ir k. t. neaukštus daiktus.
<b>Metimai:</b>		
1. Ridenti kamuolį į vartus, taikyti į daiktus (kėglius, kamuolius ir kt.).	1. Mesti kamuolį į žemę, į viršų keletą kartų iš eilės ir sugauti.	1. Mėtyti kamuolį viena ranka aukštyn į grindis ir gaudyti abiem rankomis.
2. Iš už galvos abiem rankomis mesti sviedinį į tolį.	2. Mesti smėlio maišelį į horizontalų taikinį (dėžę, krepšį, lanką) iš 3 m dešiniąja ranka ir iš 2 m kairiąja ranka.	2. Mėtyti kamuolį vienas kitam ir gaudyti (2 m nuotoliu).
		3. Einant ir bėgant ridenti (varyti kamuolį vingiais tarp daiktų).
		4. Mėtyti į tolį dešiniąja ir kairiąja ranka (mažus kamuoliukus, kankorėžius, smėlio maišelius ir kt.)

### **Laipiojimas:**

1. Pralįsti po lazda pro virvutę, pro lanką (jų aukštis 50-40 cm) šonu- pristatomuoju žingsniu ir priekiu.
2. Laiptoti kopėčiomis, laiptais pristatomuoju ir pakaitiniu žingsniu.

1. Ropoti vienvardžiu ir įvairiavardžiu būdu, remiantis dilbiais ir keliais.
2. Perlipti suolelį, ropojant delnais ir pėdomis.

1. Ropoti gimnastikos suoleliu pirmyn ir atgal.
2. Laiptoti sienoje pristatomuoju ir pakaitiniu žingsniu.
3. Pralįsti pro laipiojimo prietaisų tarpus.

### **Rekomenduojami judrieji žaidimai:**

1. „Mes- linksmi vaikai“.
2. „Lėktuvai“.
3. „Pas lokį miške“.
4. „Surask porą“.
5. „Pataikyk į ratą“.
6. „Numesk iki vėliavėlės“.
7. „Bėk ir eik atsargiai“.
8. „Arkliukai“.
9. „Medžiotojai“.
10. „Keleiviai“.
11. „Siuvėjai“.

12. „Šokantis ratas“.
13. „Didysis ir mažasis ratas“.
14. „Pasiek barškutį“.
15. „Kamuolį auklėtojai“.
16. „Žąsų gulbės“.
17. „Individualūs žaidimai su kamuoliu“.
18. „Mano avytės, bėkit namo“.

19. „Tvarka- netvarka“.
20. „Medžiotojai ir kiškiai“.
21. „Lapė vištidedėje“.
22. „Spalvoti automobiliai“.
23. „Lėktuvai“.
24. „Prabėk tyliai“.
25. „Per upelį“.
26. „Vilkas ir kiškiai“.
27. „Per kupstus“.
28. „Numušė kėglį“.

### **5-6 m. vaikams.**

<b>I ketvirtis</b>	<b>II ketvirtis</b>	<b>III ketvirtis</b>
<b>Ėjimas, bėgimas, pusiausvyros pratimai:</b>		
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mokyti bėgti plačiu žingsniu tiesia kryptimi;</li><li>2 Mokyti bėgti greitėjančiu tempu;</li><li>3. Ugdyti saikingą ištvermę, gerinti darbingumą.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ugdyti ištvermę, bėgimo pratimais ir žaidimais kelti darbingumą;</li><li>2. Tobulinti įvairių kliūčių įveikimo būdus.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tobulinti įvairių kliūčių įveikimo būdus.</li><li>2 Lavinti kliūčių įveikimo įgūdžius.</li><li>3. Tobulinti pusiausvyros įgūdžius.</li></ol>
<b>Šuoliai:</b>		
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mokyti šokti į aukštį įsibėgėjus;</li><li>2. Šuolio į aukštį tiesiai įsibėgėjus įgūdžio tobulinimas;</li><li>3. Mokyti šokti į tolį įsibėgėjus;</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1 Tobulinti šuolio į akštį įsibėgėjus įgūdį;</li><li>2. Šuolio į tolį įsibėgėjus įgūdžio tobulinimas;</li><li>3 Parengiamieji šuolio pratimai.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1 Tobulinti šuolio į akštį įsibėgėjus įgūdį;</li><li>2. Šuolio į tolį įsibėgėjus įgūdžio tobulinimas;</li><li>3.Šuoliavimas abiem kojomis judant į priekį.</li><li>4. Tobulinti parengiamuosius šuolio pratimus.</li></ol>
<b>Laipiojimas</b>		
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Laiptoti įvairiomis kopetėlėmis.</li><li>2. Pralįsti pro kelias įvairaus aukščio kliūtis.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Prašliaužti pro kliūtį (lanką, virvutę ir kt.) ropom- atremtis alkūnėmis ir keliais.</li><li>2. Laiptoti pakaitiniu žingsniu- vienvardžiu bei įvairiavardžiu būdu sienoje iki viršaus.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Prašliaužti pro suolelį ar kitą ant žemės esančią kliūtį auklėtojos nurodytu būdu (pilvu, keturpėsčia, remiantis plaštakomis ir keliais). Šliaužti suoleliu pilvu, prisitraukiant rankomis.</li><li>2. Perlipti per įvairias kliūtis, tvorelę, piramides ir kt.</li></ol>

**Rekomenduojami judrieji žaidimai:**

1. Tvarka- netvarka”.	10. „Padaryk figūrą“.	19. „ Pagauk savo porą”.
2. „Medžiotojai ir kiškiai”.	11. „Nutrauk kaspiną“.	20. „Nepasilik ant grindų”.
3. „Lapė vištidėje”.	12. „Kamuolį į vidurį“.	21. „Karosai ir lydeka”.
4. „Spalvoti automobiliai”.	13. „Per kupstus“.	22. „Raiša lapė”.
5. „Lėktuvai”.	14. „Surask porą“.	23. „Gyvas taikinys”.
6. „Prabėk tyliai”.	15. „Lapė vištidėje“.	24. „Beždžionių gaudymas”.
7. „Per upelį”.	16. „Keleiviai“.	25. „Gaudytojai”.
8. „Vilkas ir kiškiai”.	17. „Kamuolio perdavimas“.	26. „Kas greičiau paims kaladėlę”.
9. „ Per kupstus”.	18. „Pažink iš balso“.	
10. „Numušė kėglį”.		

**6-7 m. vaikams.**

<b>I ketvirtis</b>	<b>II ketvirtis</b>	<b>III ketvirtis</b>
<b>Ėjimas, bėgimas, pusiausvyros pratimai:</b>		
1. Išsisklaidyti, paskui sustoti įvairiais rikiuotės būdais (poromis, ratu, keliais ratais, voromis, eikle). 2. Pabėgti nuo gaudančiojo, pavyti bėgantįjį. 3. Eiti ir bėgti horizontaliu, nuožulniu buomu, atliekant įvairius judesius rankomis ir kojomis (rankos į šalis, už galvos, už nugaros, moti kojas pirmyn, atgal, ant pirštų ir t.t.).	1. Eiti, bėgti, plačiu žingsniu per kliūtis linijas, lazdas, kėglius). 2. Eiti, bėgti suoleliu, peržengiant įvairias kliūtis (kėglius, kaladėles ir pan.).	1. Eiti ir bėgti su gimnastikos lazda už nugaros sulenktomis rankomis per alkūnes. 2. Eiti ir bėgti nuožulnia lenta, suoleliu. 3. Eiti ir bėgti suoliuku ties viduriu prasilenkiant su draugu. 4. Eiti suoleliu, pernešant įvairius daiktus.
<b>Šuoliai:</b>		
1. Šuolis į gilumą nuo buomo (40-60 cm). 2. Šokinėti nuo kojos ant kojos vietoje ir judant į priekį. 3. Šuolis į aukštį įsibėgėjus.	1. Suspaudus tarp kojų koki daiktą šokinėti abiem kojomis pirmyn (3-4 m.). 2. Šokinėti nuo kojos ant kojos vietoje ir į priekį.	1. Šokinėti per nejudamą virvutę einant ir bėgant. 2. Šokinėti per sukamą ilgą šokdynę. 3. Šuoliukai viena koja iš lanko į lanką. 4. Šuolis į tolį įsibėgėjus. 5. Šuoliavimas abiem kojomis gimnastikos suoleliu, judant į priekį.
<b>Metimai:</b>		
1. Mėtyti kamuolį į žemę, į viršų ir sugauti iš eilės kelis kartus. 2. Mėtyti kamuolį vienas kitam įvairiu nuotoliu. 3. Mesti į tolį iš už galvos, per peti kairiąja, dešiniąja ranka.	1. Atmušti atšokusį kamuolį nuo žemės dešiniąja ir kairiąja ranka kelis kartus iš eilės. 2. Mėtyti į horizontalų ir vertikalų taikinį dešiniąja ir kairiąja ranka(2,5-3m). 3. Mėtyti į judamą taikinį sniego gniūžtes, kamuolius	1 Varyti kamuolį dešiniąja ir kairiąja ranka, tiesiai, apvarant ir pan. 2. Permesti kamuolį per kliūtį vienas kitam ir jį sugauti. 3. Mažų kamuoliukų mėtymas į tolį dešiniąja ir kairiąja ranka.

### **Laipiojimas:**

1. Laipioti įvairiomis kopetėlėmis.
2. Pralįsti pro kelias įvairaus aukščio kliūtis.

1. Prašliaužti pro kliūtį (lanką, virvutę ir kt.) ropom-atremtis alkūnėmis ir keliais.
2. Laipioti pakaitiniu žingsniu- vienvardžiu bei įvairiavardžiu būdu sienele iki viršaus.

1. Prašliaužti pro suolelį ar kitą ant žemės esančią kliūtį auklėtojos nurodytu būdu (pilvu, keturpėsčia, remiantis plaštakomis ir keliais). Šliaužti suoleliu pilvu, prisitraukiant rankomis.
2. Perlipti per įvairias kliūtis, tvorelę, piramides ir kt.

### **Rekomenduojami judrieji žaidimai:**

1. „Į vietas“.
2. „Karusėlė“.
3. „Spąstai“.
4. „Paukštelis be namo“.
5. „Pelėda“.
6. „Medžiotojai ir kiškiai“.
7. „Kengūrų lenktynės“.
8. „Pataikyk į lanką“.
9. Individualūs žaidimai su kamuoliu.

10. „Padaryk figūrą“.
11. „Nutrauk kaspiną“.
12. „Kamuolį į vidurį“.
13. „Per kupstus“.
14. „Surask porą“.
15. „Lapė vištidėje“.
16. „Keleiviai“.
17. „Kamuolio perdavimas“.
18. „Pažink iš balso“.

19. „Pagauk savo porą“.
20. „Nepasilik ant grindų“.
21. „Karosai ir lydeka“.
22. „Raiša lapė“.
23. „Gyvas taikinyš“.
24. „Beždžionių gaudymas“.
25. „Gaudytojai“.
26. „Kas greičiau paims kaladėlę“.