



SPORTS

Vispārējās vidējās izglītības 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	4
Mācību saturs	5
Mācību satura apguves secība un apguvei paredzētais laiks	7
Mācību sasniegumu vērtēšanas formas un metodiskie paņēmieni	19
Mācību satura apguvei izmantojamo mācību līdzekļu un metožu uzskaitījums.....	21
Mācību līdzekļi	21
Mācību metodes	22

Ievads

Izglītības satura un eksaminācijas centra izstrādātais Vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmeta “Sports” programmas paraugs (turpmāk – programma) veidots atbilstoši Latvijas Republikas Vispārējās izglītības likumam un Ministru kabineta 2008. gada 2. septembra noteikumu Nr. 715 “Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmetu standartiem” 8. pielikumam “Sports. Vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmeta standarts”.

Programma ir vispārējās vidējās izglītības 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, mācību satura apguvei izmantojamo mācību līdzekļu un metožu uzskaitījums.

Piedāvātajai programmai ir ieteikuma raksturs. Pedagoģs var veidot savu mācību priekšmeta programmu vai 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 vispārīga, lai atspoguļotu vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmeta “Sports” standartā minēto obligāto saturu, īstenotu pamatprasības mācību satura apguvei un palīdzētu pedagoģiem organizēt mācību darbu. Mācību satura apgūvē ievērota individuālo rezultātu attīstības dinamika, jo ikvienam izglītojamajam ir savas bioloģiskās attīstības īpatnības.

Mācību saturu veido četri komponenti: “Zināšanas un izpratne sportā”, “Praktiskā darbība”, “Fizisko spēju attīstība veselības nostiprināšanā” un “Fiziskās aktivitātes sociālajā un apkārtējā vidē”.

Katra skola atkarībā no izglītojamo interesēm un skolas materiāli tehniskajam nodrošinājumam īsteno vingrojumu un vingrinājumus septiņos sporta veidos: vingrošanā, vieglatlētikā, trīs sporta spēlēs (divas no obligātajām un viena no izvēles sporta spēlēm) un divos izvēles sporta veidos.

Mācību priekšmeta mērķis un uzdevumi

Mācību priekšmeta mērķis

Pilnveidot zināšanas un izpratni par veselīga dzīvesveida vērtību, sistemātisku fizisko aktivitāšu nozīmi veselības saglabāšanā un nostiprināšanā, veicinot vēlmi iesaistīties daudzveidīgu sporta aktivitāšu apgūvē un attīstot fiziskās spējas.

Mācību priekšmeta uzdevumi

Paplašināt izglītojamā zināšanas un izpratni par fizisko vingrinājumu nozīmi cilvēka veselības nostiprināšanā un saglabāšanā.

Sekmēt daudzveidīgu fizisko vingrinājumu apgūvi, sporta veidu prasmes, drošības un uzvedības noteikumu ievērošanu sporta nodarbībās un pasākumos.

Sekmēt fizisko spēju attīstību un izglītojamā vēlmi sistemātiski nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm.

Sekmēt fiziskās aktivitātes sociālajā un apkārtējā vidē.

Mācību saturs

Mācību satura komponents	Mācību priekšmeta obligātais saturs	10.–12. klase
Zināšanas un izpratne sportā	Sports un veselība	<p>Fiziskā slodze un veselība. Sievietes un vīrieša fiziskā slodze. Dopinga kaitīgums. Ergonomikas noteikumi saistībā ar cilvēka veselību. Pašregulācijas (paškontroles) metodes. Drošības, uzvedības un higiēnas noteikumi sporta nodarbībās.</p>
	Olimpiskā kustība, sports Latvijā un pasaulē	<p>Olimpiskā kustība un tās ietekme uz sportu Latvijā. Aktuālie sporta notikumi.</p>
Praktiskā darbība	Vingrošana	<p>Pamatelementu pilnveidošana, patstāvīga kombināciju izveide un demonstrēšana akrobātikā, atlētiskajā vingrošanā, aerobikā, mākslas vingrošanā un stājas vingrojumu izpildē.</p>
	Vieglatlētika	<p>Vieglatlētikas disciplīnu prasmju pilnveidošana.</p>
	Sporta spēles	<p>Uzbrukuma un aizsardzības taktika izvēlētajās sporta spēlēs (basketbols, futbols, volejbols, florbols, handbols, frīsbijis, badmintons). Tehnikas vai taktikas paņēmieni izvēle atbilstoši situācijai.</p>
	Izvēles sporta veidu vingrojumi un vingrinājumi	<p>Pamatprasmju pilnveidošana izvēlētajos sporta veidos (orientēšanās sports, slēpošana, slidošana, peldēšana, paš aizsardzība, tūrisms, nūjošana, dejas).</p>

Mācību satura komponents	Mācību priekšmeta obligātais saturs	10.–12. klase
Fizisko spēju attīstība veselības nostiprināšanā	Fizisko spēju mijiedarbība veselības nostiprināšanā	<p>Koordinācijas, ātruma, izturības, lokanības un spēka vingrinājumi vispārējās fiziskās sagatavotības uzlabošanai un kontrolei.</p> <p>Individuālo rezultātu attīstības dinamikas izvērtēšana.</p> <p>Muguras stabilizējošo muskuļu un stājas attīstīšanas vingrojumi un vingrinājumi.</p> <p>Apgūto sporta veidu vingrojumu un vingrinājumu nozīmīgums fizisko spēju attīstīšanā un veselības nostiprināšanā.</p>
Fiziskās aktivitātes sociālajā un apkārtējā vidē	<p>Dažādu sporta pasākumu projektu izstrāde un īstenošana atbilstoši sociālās un dabas vides noteikumiem</p> <p>Godīgas spēles principi</p>	<p>Sporta literatūras patstāvīga izmantošana.</p> <p>Radošās, analītiski kritiskās sadarbības prasmes praktiskajā un patstāvīgajā darbībā.</p> <p>Vides izmantošana fiziskajām aktivitātēm.</p>

Mācību satura apguves secība un apguvei paredzētais laiks

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

Apgūstamo tēmu secību noteiktai klasei sakārto pedagogs atbilstoši izglītojamo interesēm un spējām.

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

- 1.1. fiziskā slodze un veselība;
- 1.2. sievietes un vīrieša fiziskā slodze;
- 1.3. dopinga kaitīgums;
- 1.4. ergonomikas noteikumi saistībā ar cilvēka veselību;
- 1.5. pašregulācijas (paškontroles) metodes.

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Izprot fizisko aktivitāšu nozīmi dzīvē un profesionālajā darbībā.</p> <p>Zina fiziskās slodzes dozējumu un ietekmi uz sievietes un vīrieša organismu.</p> <p>Izprot dopinga vielu negatīvo ietekmi uz veselību un tiesiskos aspektus dopinga lietošanas rezultātā.</p> <p>Izprot riska faktorus, lietojot uztura bagātinātājus.</p> <p>Izprot jēdzienu “ergonomika”.</p> <p><i>Pauž savu viedokli par cilvēka un apkārtējās vides savstarpējām attiecībām.</i></p> <p><i>Apzinās uzvedības, drošības un higiēnas noteikumu nozīmi veselības saglabāšanā un traumatisma novēršanā.</i></p> <p><i>Apzinās pirmās palīdzības sniegšanas nozīmi.</i></p> <p><i>Apzinās, ka sporta nodarbības mazina stresu.</i></p>	<p>Prot apkopot un interpretēt informāciju par veselību un veselības aprūpi, lai sekmētu savas un citu veselības uzlabošanu.</p> <p>Raksturo dopinga negatīvo ietekmi uz veselību.</p> <p>Ievēro drošības un uzvedības noteikumus fizisko aktivitāšu vietās, piemēram, sporta zālē, apvidū, stadionā, peldbaseinā, slidotavā.</p> <p>Saista izvēlēto sporta veidu vingrojumu un vingrinājumu svarīgākos noteikumus fizisko aktivitāšu laikā.</p> <p>Prot iesildīšanās un atsildīšanās vingrinājumus sporta nodarbībās.</p> <p>Prot sniegt pirmo palīdzību dažādās dzīves situācijās.</p> <p>Pamato balsta un kustību sistēmas funkcionālos traucējumus ar sirds, asinsvadu, elpošanas, gremošanas, nervu un citu sistēmu funkcionālām spējām un veselību.</p>

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Izprot elpošanas, pašiedvesmas, muskuļu atslābināšanas vingrojumus un vingrinājumus.</p> <p>Izprot masāžu nozīmi.</p> <p>Izprot, kā dažādās dzīves situācijās noteikt sirdsdarbības frekvenci un elpošanas biežumu.</p> <p>Zina elementāras pašregulācijas (paškontroles) metodes.</p>	<p><i>Izvēlas pašregulācijas paņēmienus, piemēram, elpošanas un muskuļu atslābināšanas vingrinājumus, atbilstoši savam psihofizioloģiskajam stāvoklim.</i></p> <p><i>Mērķtiecīgi izvēlas vingrinājumus, lai optimizētu savu psihisko un fizisko stāvokli.</i></p>

2. Olimpiskā kustība, sports Latvijā un pasaulē (2% no kopējā mācību stundu skaita)

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Veido izpratni par olimpiskās izglītības kustību, kura saista fiziskās un garīgās attīstības nozīmi un savstarpējās sakarības.</p> <p>Izprot olimpiskās kustības hartu, mērķus, nozīmi un principus antīkajās un mūsdienu olimpiskajās spēlēs.</p> <p>Izprot Latvijas sporta kultūrvēsturisko mantojumu.</p> <p>Zina Starptautiskās Olimpiskās kustības un Latvijas Olimpiskās kustības darbību.</p>	<p>Raksturo antīkās un mūsdienu olimpiskās spēles.</p> <p>Atrod informāciju par Latvijas olimpisko vēsturi, sportistu panākumiem un Latvijas jaunatnes olimpiādēm.</p> <p>Atrod informāciju par Latvijas labākajiem sportistiem un sporta veterāniem, izmantojot sporta literatūru un interneta resursus.</p> <p>Piedalās olimpiskajās dienās skolā.</p> <p><i>Ir ieinteresēts piedalīties skolas un ārpusskolas rīkotajos pasākumos ar labākajiem Latvijas sportistiem.</i></p> <p><i>Interesējas par mūsdienu aktuālajiem sporta notikumiem.</i></p>

3. Fizisko spēju mijiedarbība veselības nostiprināšanā (12% no kopējā mācību stundu skaita)

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Izprot, ka fizisko spēju – spēka, ātruma, izturības, koordinācijas, lokanības – attīstība nodrošina pamatu cilvēka dzīves kvalitātes uzlabošanai.</p> <p>Zina dažādus testus, ar kuru palīdzību var noteikt gan cilvēka fizisko sagatavotību, gan arī funkcionālo stāvokli.</p> <p>Spēj izprast stājas atkarību no muskuļu tonusa, muskuļu spēka un muskuļu savstarpējās mijiedarbības.</p> <p>Zina kustību prasmju saistību ar fizisko spēju attīstību.</p> <p><i>Pārdomā un apzinās, ka regulāras fiziskās aktivitātes uzlabo veselību un akadēmiskos sasniegumus.</i></p> <p><i>Apzinās, ka stāja ir svarīgs veselības rādītājs.</i></p>	<p>Veic koordinācijas, ātruma, izturības, lokanības un spēka vingrinājumus, uzrādot individuālo rezultātu attīstības dinamiku.</p> <p>Kontrolē un izvērtē individuālo rezultātu attīstības dinamiku.</p> <p>Izpilda fiziskajai sagatavotībai atbilstoša apjoma un intensitātes vingrojumus un vingrinājumus.</p> <p>Iekļauj un izmanto fizisko spēju attīstībai daudzveidīgus vingrinājumus.</p> <p>Prot izmantot mājas apstākļiem piemērotu koriģējošās vingrošanas kompleksu.</p>

4. Fiziskās aktivitātes sociālajā un apkārtējā vidē (3% no kopējā mācību stundu skaita)

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Izprot integrāciju sociālajā un ekoloģiskajā vidē fiziskajās aktivitātēs kā sabiedrības un personīgai dzīvei nepieciešamās prasmes.</p> <p>Izvērtē analītiski kritiskās domāšanas pilnveides nepieciešamību.</p> <p>Vērtē fizisko aktivitāšu nozīmi veselīga dzīvesveida izveidē.</p> <p><i>Ir vēlme saistīt paškontroli un pašnovērtēšanu ar dzīves prasmēm.</i></p>	<p>Izvēlas piedāvāto sporta veidu vingrojumus, vingrinājumus un rotaļas.</p> <p>Prot darboties komandā, pielāgoties citu spēlētāju spēkiem un vajadzībām, diskutēt ar cilvēkiem, kuriem ir atšķirīgi viedokļi.</p> <p><i>Spriež par tolerances sekmēšanu un izsaka viedokli, neaizskarot citus cilvēkus.</i></p> <p>Veic savu spēju pašvērtējumu, lai paaugstinātu fiziskās darba spējas.</p> <p>Patstāvīgi mācās, izmantojot sporta literatūru.</p> <p>Izmanto vidi fiziskajām aktivitātēm, piemēram, pie skolas, mājās, mežā, rūpīgi un saudzīgi izturoties pret to.</p> <p><i>Ir ieinteresēts iesaistīties dažādu sporta pasākumu projektu izstrādē un piedalās fiziskajās aktivitātēs skolā.</i></p> <p><i>Spēj būt godīgs dažādās sacensību situācijās, ar cieņu izturas pret sevi, pret saviem komandas biedriem un pret pretinieku sportā.</i></p>

5. Vingrošana (12% no kopējā mācību stundu skaita)

Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Izprot akrobātikas, aerobikas un stājas vingrojumu pilnveides nepieciešamību.</p> <p>Izprot jēdzienus: atlētiskā vingrošana, mākslas vingrošana.</p> <p>Izprot atlētiskās vingrošanas pamatprincipus un ietekmi uz cilvēka organismu.</p> <p>Izprot bāzes vingrinājumus atsevišķām muskuļu grupām.</p> <p>Izprot stājas veidojošo vingrojumu nozīmi veselības saglabāšanā, uzturēšanā un uzlabošanā.</p> <p>Izprot mākslas vingrošanas nozīmi ķermeņa harmoniskā attīstībā, vispusīgu kustību spēju pilnveidošanā un veselības nostiprināšanā.</p>	<p>Prot akrobātikā izveidot un izpildīt kombināciju, izmantojot iepriekš apgūtos elementus.</p> <p>Prot darboties komandā, veidojot piramīdas pēc uzdevuma.</p> <p>Izpilda aerobikas kombinācijas ar un bez priekšmetiem individuāli un grupā mūzikas pavadījumā.</p> <p>Izvēlas sev piemērotāko aerobikas veidu.</p> <p>Izpilda 8–10 sev piemērotus stājas vingrojumus.</p> <p>Prot atlētiskā vingrošanā vingrinājumus ar personīgo ķermeņa masu (ātrums, spēks, izturība, lokanība, veiklība).</p> <p>Prot bāzes vingrinājumus atsevišķām muskuļu grupām.</p> <p>Prot vingrinājumus ar espanderiem, brīviem atsvariem, svarcelšanas ripām, pildbumbām un vingrošanas nūjām.</p> <p>Izpilda kombinācijas mākslas vingrošanā bez priekšmeta, ar lentu, ar bumbu, ar lecamo aukliņu vai apli.</p> <p>Prot saistīt apgūtos elementus kustību improvizācijā.</p>

6. Vieglatlētika (14% no kopējā mācību stundu skaita)

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Izprot vieglatlētikas disciplīnu – skriešanas, mešanas un lēkšanas – prasmju pilnveidošanas nozīmi.</p> <p><i>Apzinās skriešanu, lēkšanu un mešanu kā dzīvē nepieciešamas kustības.</i></p>	<p>Prot pārvarēt šķēršļus, piemēram, barjeras, baļķus, bedres, skrienot apvidū un sporta zālē.</p> <p>Veic skriešanā dažāda garuma distances atbilstoši savai fiziskajai sagatavotībai un analizē individuālo attīstības dinamiku.</p> <p>Izmanto piemērotāko tehnikas veidu tāllēkšanā.</p> <p>Prot mešanu tālumā un mērķī.</p> <p>Radoši izmanto apgūtās prasmes rotaļās un stafetēs.</p>

7. Sporta spēles (32% no kopējā mācību stundu skaita)

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Izprot, ka sporta spēlēs (basketbolā, volejbolā, futbolā, florbolā; izvēles sporta spēlēs – handbolā, frīsbijā, badmintonā) atbilstoši situācijai ir nepieciešams izvēlēties attiecīgos vingrojumus un vingrinājumus.</p> <p>Zina sporta spēļu galvenos noteikumus.</p> <p>Izprot spēlētāju funkcijas, uzbrukuma taktiku, individuālo taktiku, aizsardzības un uzbrukuma taktiku sporta spēlēs.</p> <p>Izprot vārtsarga darbību un nozīmi futbolā, florbolā un handbolā.</p> <p>Zina galvenos drošības noteikumus sporta spēlēs.</p> <p>Zina sporta spēļu vingrojumu un vingrinājumu ietekmi fizisko īpašību attīstībā.</p> <p>Izprot serves nozīmi volejbolā un badmintonā.</p> <p>Zina frīsbija veidus.</p> <p>Izprot sporta spēļu klasisko variantu un to paveidu noteikumus.</p>	<p>Prot basketbolā lietot pamattehnikas elementus atbilstoši situācijai.</p> <p>Izmanto basketbolā piespēles kustībā un no dribla ar labo un kreiso roku.</p> <p>Izpilda basketbolā metienus ar vienu roku no augšas no vietas, lēcienā pēc dribla, pēc piespēles saņemšanas no partnera ar pasīvu un aktīvu aizsargu.</p> <p>Izmanto basketbolā maldinošas kustības ar metienu un garāmgājienu.</p> <p>Lieto basketbola spēlē uzbrucēja ķermeņa tehniku un aizsarga stāju.</p> <p>Mācās taktiskās darbības uzbrukumā un aizsardzībā basketbolā.</p> <p>Izmanto dažādas aizsardzības un uzbrukuma sistēmas atbilstoši basketbola spēles situācijai.</p> <p>Izvēlas basketbola tehnikas elementus, veidojot interesantu spēli, kas sniedz gandarījumu.</p> <p>Pilnveido volejbolā augšējo piespēli pēc iepriekšēja ķermeņa pagrieziena un atpakaļ pāri galvai.</p> <p>Pilnveido volejbolā apakšējo piespēli no sāniem un atpakaļ pāri galvai.</p> <p>Izmanto volejbolā uzbrukuma sitienu pa dažāda augstuma uzceltu bumbu.</p> <p>Atvaira uzbrukumu volejbolā, apgūstot viena vai divu spēlētāju bloku.</p> <p>Izprot apakšējās un augšējās serves pilnveidošanu un uzņemšanu kā veiksmīgas volejbola spēles atslēgu.</p> <p>Zina individuālo aizsardzības un uzbrukuma taktiku volejbolā.</p> <p>Lieto dažādas aizsardzības un uzbrukuma sistēmas atbilstoši volejbola spēles situācijai.</p> <p>Izvēlas volejbola tehnikas elementus, veidojot interesantu spēli, kas sniedz gandarījumu.</p>

Zināšanas un izpratne	Darbība
	<p>Spēj futbolā izpildīt bumbas žonglēšanu ar augšstilbu, pēdu un galvu.</p> <p>Pilnveido futbolā bumbas vadīšanu, piespēļu veidus un māņkustības vingrinājumus.</p> <p>Izpilda futbolā sitienu pēc saspēles ar partneri.</p> <p>Prot 11 metru soda sitienu futbola spēlē.</p> <p>Mācās futbolā taktiskās darbības uzbrukumā un aizsardzībā.</p> <p>Lieto dažādas aizsardzības un uzbrukuma sistēmas atbilstoši futbola spēlei.</p> <p>Izvēlas futbola tehnikas elementus, veidojot interesantu spēli, kas sniedz gandarījumu.</p> <p>Lieto florbolā bumbiņas vadīšanas vingrinājumus ar nūjas ērto un neērto pusi, mainot kustības virzienu un ātrumu.</p> <p>Izmanto florbolā dažāda veida piespēles un piespēļu uztveršanu.</p> <p>Prot florbolā plaukstas metienu vārtos no vietas un kustībā.</p> <p>Prot florbolā sitienu pa bumbiņu pēc partnera piespēles.</p> <p>Prot soda sitienu florbola spēlē.</p> <p>Mācās florbolā taktiskās darbības uzbrukumā un aizsardzībā.</p> <p>Lieto dažādas aizsardzības un uzbrukuma sistēmas atbilstoši florbola spēles situācijai.</p> <p>Izvēlas florbola tehnikas elementus, veidojot interesantu spēli, kas sniedz gandarījumu.</p> <p>Prot handbolā izpildīt augšējo un apakšējo piespēli kustībā ar un bez aizsargiem.</p> <p>Prot handbolā metienu lēcienā no soļa un no trim soļiem, saņemot bumbu kustībā.</p> <p>Prot handbolā metienu balstā no soļa un no trim soļiem, saņemot bumbu</p>

Zināšanas un izpratne	Darbība
	<p>kustībā.</p> <p>Prot 7 metru soda metienu handbola spēlē.</p> <p>Izmanto handbola spēlē māņkustības, apspēlējot pusaktīvu un aktīvu aizsargu, ar sekojošu metienu uz vārtiem lēcienā.</p> <p>Lieto apgūtos tehnikas un taktikas paņēmienus atbilstoši handbola spēlei.</p> <p>Izvēlas handbola tehnikas elementus, veidojot interesantu spēli, kas sniedz gandarījumu.</p> <p>Prot frīsbijā lietot dažāda veida metienus un tvērienus atbilstoši situācijai.</p> <p>Lieto dažādas aizsardzības un uzbrukuma sistēmas atbilstoši frīsbija spēlei.</p> <p>Pilnveido badmintonā raketes tvērienus un bumbiņas turēšanas veidus.</p> <p>Izpilda badmintonā sitienus no labās un kreisās puses, no augšas un apakšas.</p> <p>Prot izpildīt sitienus badmintona spēlē pāri tīklam pa pāriem.</p> <p>Lieto apgūtos tehnikas un taktikas paņēmienus atbilstoši badmintona spēlei.</p> <p>Izvēlas badmintona tehnikas elementus, veidojot interesantu spēli, kas sniedz gandarījumu.</p> <p><i>Ir ieinteresēts izvēlēties sev atbilstošus sporta veidu vingrinājumus un rotaļas.</i></p>

8. Izvēles sporta veidu vingrojumi un vingrinājumi (20% no kopējā mācību stundu skaita)

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p>Pilnveido iegūtās prasmes izvēles sporta veidu (orientēšanās sports, slēpošana, slidošana, peldēšana, nūjošana, dejas) vingrojumos un vingrinājumos.</p> <p>Izprot jēdzienu “pašaizsardzība”.</p> <p>Zina tūrisma elementu apguves nepieciešamību.</p> <p>Zina, ka orientēšanās sportā rezultāts ir atkarīgs no fiziskajām spējām, garīgajām spējām un sportista prasmes izmantot orientēšanās elementus.</p> <p>Zina uzvedības, drošības un dabas aizsardzības noteikumus.</p> <p>Zina, kas ir aizsardzība pret sitieniem.</p> <p>Izprot atbrīvošanās paņēmienus un aizsardzības darbības.</p> <p>Zina racionālākos paņēmienus, kā iespējams nopeldēt garākus gabalus un kā atpūsties uz ūdens.</p> <p>Zina, kā rīkoties palīdzības sniegšanas gadījumos ūdenī.</p> <p>Izprot peldēšanas veidu apgūšanu kā dzīvei nepieciešamas prasmes.</p> <p>Izprot nūjošanas nozīmīgumu fizisko spēju attīstīšanā un veselības nostiprināšanā.</p> <p>Zina, ka svinīgos gadījumos balle tiek atklāta ar Polonēzi.</p> <p>Zina deju etiķetes pamatus.</p> <p>Zina, ka deja un kustība veicina fiziskās, emocionālās un kognitīvās izmaiņas.</p> <p><i>Apzinās savu interesi par nacionālās dejas izvēli.</i></p>	<p>Prot orientēties ar karti apvidū, izmantojot komposu.</p> <p>Veic orientēšanās distanci atbilstoši savai fiziskajai sagatavotībai.</p> <p>Prot lietot orientēšanās sporta aprīkojumu, taktiku un orientieru jēdzienus.</p> <p>Prot slēpošanā lietot pārvietošanās, kalnā kāpšanas, bremzēšanas un apgriezienus uz slēpēm veidus.</p> <p>Lieto dažādus slēpošanas stilus distances veikšanai.</p> <p>Pareizi sadala spēkus slēpošanas distancē.</p> <p>Prot slidošanā apvienot dažādus slidošanas un bremzēšanas veidus.</p> <p>Prot brīvi slidot.</p> <p>Ievēro uzvedības, drošības un dabas aizsardzības noteikumus orientēšanās sportā, slēpošanā, slidošanā un nūjošanā.</p> <p>Izpilda pašaizsardzībā pamattehnikas vingrinājumus, stājas, satvērienu, pārvietošanās un pagriezienu veidus.</p> <p>Prot aizsardzību pret sitieniem.</p> <p>Prot pašaizsardzībā stāvcīņas un guļus cīņas tehniku.</p> <p>Prot pašaizsardzībā nodrošināties pret kritieniem un metieniem.</p> <p>Izmanto atbilstošās dzīves situācijās aizsardzības pamattehniku, nenodarot kaitējumu citiem cilvēkiem.</p> <p>Pārzina peldēšanas veidus, startu un apgriezienus.</p> <p>Spēj nopeldēt distanci vienā no izvēlētajiem peldēšanas stiliem atbilstoši savai fiziskajai sagatavotībai.</p> <p>Ievēro uzvedības un drošības noteikumus uz ūdens.</p> <p>Prot tūrismā izstrādāt pārgājiena maršrutu.</p>

Zināšanas un izpratne	Darbība
	<p>Pārvietojas dažādos apvidos, izmantojot palīg līdzekļus.</p> <p>Ievēro uzvedības, drošības, dabas aizsardzības un ugunsdrošības noteikumus.</p> <p>Prot sniegt pirmo palīdzību tūrisma pārgājiena laikā.</p> <p>Izmanto nūjošanu atbilstoši apvidum.</p> <p>Prot izpildīt nacionālo deju mūzikas pavadījumā.</p> <p>Pārvalda 3 figūras sarīkojuma dejās – lēnais valsis, Vīnes valsis, fokstrots, tango, samba.</p> <p>Izpilda svīnga un salsas pamatkustības.</p> <p>Prot izpildīt sarīkojuma deju soļus, ievērojot mūziku taktismēru, ritmu un tempu.</p> <p>Prot dejot saliktajā ritmā – lēniem un ātriem soļiem.</p> <p>Izpilda vienkāršus horeogrāfiski telpiskos zīmējumus Polonēzē.</p>

Mācību sasniegumu vērtēšanas formas un metodiskie paņēmieni

Īstenojot programmu, attiecībā uz vērtēšanu jāievēro Ministru kabineta noteikumos par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu noteiktie izglītojamo iegūtās vispārējās vidējās izglītības vērtēšanas pamatprincipi un kārtība.

Vērtēšanas organizētājs un vērtētājs:

- atbilstoši vērtēšanas mērķim izmanto diagnosticējošo, formatīvo un summatīvo vērtēšanu;
- izvēlas piemērotāko vērtēšanas vietu mācību procesā (ieadvērtēšana, 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 kursa, 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 apgūvē.	Saturu veido būtiskākie izglītojamajam sasniedzamie rezultāti (zināšanas, prasmes, attieksmes) 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, tehnikas un taktiskās sagatavotības līmeņa izvērtēšana u. tml.	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. Pedagogs 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, citu informāciju, 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 nostiprināšanā” un iesaistās diskusijā par tematu “Stājas attīstīšanas problēmas”.
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 nodrošināšanai lielu 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 ieteicams izglītojamajiem izpildīt vingrinājumus ar slodzi 5–7 min (maks. 10 min) 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, 3x (5 x 30 m)). 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 īslaicīga pauze. Apli atkārtoti 1–3 reizes. Arī pēc katra apļa seko dažāda ilguma (3–5 min) pārtraukums. Metode veicina spēka ātruma, spēka izturības, maksimālā spēka, vispārējās un speciālās izturības attīstību.
Intervija	Izglītojamie iztaujā par noteiktu tematu vienu vai vairākus cilvēkus. Izglītojamie pēc sarunas apkopo rezultātus un formulē secinājumus.	Izglītojamie, veidojot skolas avīzi “Laiki”, intervē klasesbiedrus un pedagogu par šādām tēmām: “Fiziskās slodzes savstarpējā sakarība ar uzturu, miegu un veselību” vai “Latvijas sportistu sasniegumi Olimpiskajās spēlēs”.

Metode	Skaidrojums	Piemērs
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, apkopo iegūto informāciju, iepazīstina klasesbiedrus.
Jautājumi	Pedagogs (vai izglītojamais) mutvārdos vai rakstiski uzdod jautājumus par noteiktu tēmu.	Pedagogs uzdod jautājumus izglītojamajiem par uzvedības, drošības un palīdzības sniegšanu uz ūdens.
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. Pedagoģs organizē norisi un konsultē izglītojamos.	Mācību stundas galvenās vai nobeiguma daļas beigās īsteno kooperatīvās mācīšanās pamatprincipus, izmantojot rotaļu “Kustību kombinācijas ar uzdevumu”, “Kustību prasmju apguves kartītes” vai “Dzīvā šķēršļu josla”.
Kustību prasmju veidošanas sekmējošā	Metode vērsta uz sporta veidu vingrojumu un vingrinājumu tehnikas apgūšanu, t. i., to kustību prasmju apgūšanu, kuras raksturīgas izvēlētajam sporta veidam.	Izglītojamie volejbolā apgūst vienu vai divu spēlētāju bloku, florbolā – plaukstas metienu, badmintonā – sitienus no labās un kreisās puses.
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.

Metode	Skaidrojums	Piemērs
Pētījums (izglītojamo zinātniski pētnieciskais darbs)	Pedagogs vai izglītojamais pats formulē problēmu vai jautājumu, kas jāizpēta, lietojot zinātniskās izziņas metodes. Izglītojamais patstāvīgi vāc informāciju, veic eksperimentu, pieraksta rezultātus, apkopo informāciju, izklāsta pētījuma rezultātus (parasti rakstveidā).	Izglītojamie veic zinātniski pētniecisko darbu par tēmu "Ieteicamās balles dejas vidusskolā" vai "Kustību rotaļas sporta stundās vidusskolā". Pētījuma rezultātus apkopo rakstveidā un prezentē klasesbiedriem.
Prātavētra	Pedagogs (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.	Šis paņēmieni ļoti labi noder, uzsākot jaunu tematu, lai noskaidrotu izglītojamajiem jau zināmo, mācītu prasmi uz klausīt citu viedokli, piemēram, apgūstot jaunu sporta veidu vingrojumus un vingrinājumus nūjošanā, paš aizsardzībā, atlētiskajā vingrošanā.
Projektu metode	Pedagogs 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 mācību gada laikā vai projektu nedēļas laikā organizē skolā dažādus sporta pasākumus (tikšanās ar populāriem sportistiem, konkursi par sporta tēmu) un turnīrus (frīsbija turnīrs, jautrās stafetes).
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.	Mācību stundas galvenās daļas nobeigumā vai nobeiguma daļā izmanto dažāda veida rotaļas, piemēram, "Izaicinājums", "Vietu maiņa", "Pārvilšana pāri līnijai", "Kājbuma aplī", "Partneru saspēle", "Piespēlē divas reizes".

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.	Pedagogs, organizējot stafeti, sadala klasi vienādās grupās. Katrā no tām izvēlas komandas kapteini. Grupas veic stafeti "Kurš savāks vairāk". 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.	Pēc distances veikšanas orientēšanās sportā notiek situācijas analīze, izdarot secinājumus, kā pareizāk un sekmīgāk veikt nākamo distanci.
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.	Mācību stundas ievaddaļā pedagogs rāda vispārattīstošo vingrojumu kompleksu, akrobātiskos elementus vai sporta spēļu vingrojumus un vingrinājumus. 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.