20.pielikums

Ministru kabineta

2013.gada \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

noteikumiem Nr.\_\_\_\_\_

**Sports.**

**Mācību priekšmeta standarts 1.-9.klasei**

**I. Mācību priekšmeta mērķis un uzdevumi**

1. Mācību priekšmeta "Sports" mērķis ir pilnveidot zināšanas un izpratni par veselīgu dzīvesveidu, regulāru fizisko aktivitāšu nozīmi veselības saglabāšanā un nostiprināšanā, veicinot vēlmi iesaistīties daudzveidīgu sporta aktivitāšu apguvē un uzlabot fiziskās spējas un sagatavotību.

2. Mācību priekšmeta "Sports" uzdevums ir radīt izglītojamajam iespēju:

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

2.2. sekmēt izpratni par veselības, fizisko spēju, vides un konkrēto sporta veidu vingrinājumu savstarpējo mijiedarbību;

2.3. sekmēt izpratni par uzvedības un drošības noteikumu ievērošanu sporta nodarbībās un dažādu fizisko aktivitāšu pasākumos;

2.4. apgūt rotaļu un dažādu sporta veidu vingrojumu un vingrinājumu pamatprasmes;

2.5. apgūt un pilnveidot patstāvīgā darba un sadarbības prasmes;

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

**II. Mācību priekšmeta obligātais saturs**

3. Zināšanas un izpratne sportā:

3.1. sports un veselība:

3.1.1. personīgās higiēnas noteikumi un norūdīšanās fiziskajās aktivitātēs;

3.1.2. uzvedības, drošības, sporta veidu un rotaļu svarīgākie noteikumi;

3.1.3. pašsajūtas kontrole, pirmā palīdzība saslimšanas simptomu un traumu gadījumos;

3.1.4. pareizas stājas un fizisko aktivitāšu pozitīvā ietekme uz cilvēka organismu;

3.2. sabiedriski nozīmīgākie sporta notikumi Latvijā, Eiropā un pasaulē.

4. Pamatprasmes sporta veidu vingrojumos un vingrinājumos:

4.1. individuālajos sporta veidos - vingrošanā un tai radniecīgajos sporta veidos (akrobātikā, aerobikā), vieglatlētikā, orientēšanās sportā, dejās;

4.2. sporta spēlēs - basketbolā, futbolā, volejbolā, handbolā, florbolā, frīsbijā, badmintonā;

4.3. atbilstoši klimatiskajiem apstākļiem un izglītības iestādes materiāli tehniskajam nodrošinājumam vienā no šādiem sporta veidiem - slēpošanā, slidošanā, peldēšanā.

5. Fizisko spēju attīstība veselības nostiprināšanai un uzlabošanai.

6. Sabiedriskajai un personiskajai dzīvei nepieciešamās pamatprasmes.

**III. Pamatprasības mācību priekšmeta apguvei, beidzot 3.klasi**

7. Zināšanas un izpratne sportā. Izglītojamais:

7.1. sports un veselība:

7.1.1. izprot un ievēro sporta apģērba piemērotību nodarbībām telpās un āra apstākļos;

7.1.2. ir sapratne par vides faktoru - siltums, gaiss, saule, vējš - nozīmi organisma norūdīšanās procesā;

7.1.3. izprot un skolotāja vadībā ievēro svarīgākos uzvedības un drošības noteikumus rotaļās;

7.1.4. zina darbības, kādas jāveic traumu un sliktas pašsajūtas gadījumos;

7.1.5. sistemātiski apgūst sporta veidu vingrinājumus sava organisma attīstībai un pareizas stājas veidošanai;

7.2. interesējas un prot pastāstīt par sporta pasākumiem un nodarbībām savā skolā.

8. Pamatprasmes individuālo sporta veidu vingrojumos un vingrinājumos. Izglītojamais:

8.1. vingrošanā un tai radniecīgajos sporta veidos:

8.1.1. prot savilkties un izpildīt pārvēlienus (kūleņus);

8.1.2. izpilda vispārattīstošos vingrojumus individuāli un pāros;

8.1.3. prot izpildīt vingrinājumus pareizas stājas veidošanai;

8.1.4. prot izpildīt ierindas mācību: skaitīšanās veidus, pagriezienus uz vietas;

8.1.5. izpilda soļošanas un skriešanas veidus;

8.1.6. prot pārvarēt dažādus šķēršļus (rāpjoties, pārrāpjoties, lienot, veļoties, rāpojot);

8.1.7. izpilda līdzsvara vingrojumus;

8.1.8. prot uzlēkt uz paaugstinājuma un nolēkt no tā (maksimālais augstums - 30 cm);

8.1.9. izpilda kustības mūzikas ritmā;

8.2. vieglatlētikā:

8.2.1. prot uzsākt skrējienu no augstā starta;

8.2.2. prot pārvietoties šķēršļotā apvidū;

8.2.3. prot izpildīt mešanas vingrinājumus no vietas (mērķī, tālumā);

8.3. slēpošanā:

8.3.1. prot bremzēt un krist;

8.3.2. izpilda nobraucienu pamatstājas un pagriezienus, pārcilājot slēpes uz vietas;

8.3.3. prot pārvietoties apvidū;

8.4. peldēšanā:

8.4.1. prot noturēties uz ūdens;

8.4.2. prot izpildīt elpošanas, roku un kāju darbības vingrinājumus;

8.5. dejās prot individuāli izpildīt nacionālo deju pamatsoļus (gājiena, teciņus, galopa, palēciena soļus).

9. Pamatprasmes sporta spēļu vingrinājumos. Izglītojamais:

9.1. prot veikt vingrinājumus ar dažāda lieluma bumbām;

9.2. prot veikt tveršanas un mešanas vingrinājumus;

9.3. prot veikt mešanas vingrinājumus horizontālā un vertikālā mērķī;

9.4. prot vadīt bumbu ar rokām un kājām, apturēt ripojošu bumbu.

10. Fizisko spēju attīstība veselības nostiprināšanai un uzlabošanai izglītojamais veic koordinācijas, ātruma, izturības, lokanības un spēka vingrinājumus divas reizes mācību gadā, uzrādot individuālo rezultātu attīstības dinamiku.

11. Sabiedriskajai un personiskajai dzīvei nepieciešamās pamatprasmes. Izglītojamais:

11.1. prot atrast informāciju par fiziskajām aktivitātēm savā skolā un iesaistās tajās;

11.2. prot izmantot kopējo sporta inventāru;

11.3. izprot dažāda sporta inventāra izmantošanu vingrinājumos;

11.4. ievēro mācīto rotaļu noteikumus;

11.5. izprot cilvēku fizisko spēju atšķirības un pieņem tās.

12. Izglītojamā attieksmes raksturo šā pielikuma 7.1.1., 7.1.3., 7.2., 11.1., 11.2., 11.4. un 11.5.apakšpunktā minētās prasības.

13. Šā pielikuma 8.3. un 8.4.apakšpunktā minētās prasības īsteno, ņemot vērā šā pielikuma 4.3.apakšpunktā minētos nosacījumus.

**IV. Pamatprasības mācību priekšmeta apguvei, beidzot 6.klasi**

14. Zināšanas un izpratne sportā:

14.1. sports un veselība. Izglītojamais:

14.1.1. apzinās sporta apģērba nozīmi personīgās higiēnas noteikumu ievērošanā dažādos sporta pasākumos;

14.1.2. zina un izprot vides nozīmi un norūdīšanos kā profilaktisko pasākumu pret saaukstēšanās slimībām, izmantojot vidi fiziskajām aktivitātēm;

14.1.3. zina un izprot uzvedības un drošības noteikumus sporta nodarbībās un pasākumos;

14.1.4. zina sava organisma funkcijas fiziskajās aktivitātēs un izprot nepieciešamību rūpēties par pareizu stāju;

14.1.5. zina un skolotāja vadībā prot noteikt sirdsdarbības frekvenci fizisko vingrinājumu laikā, ievēro pirmās palīdzības sniegšanas noteikumus sporta nodarbībās un pasākumos;

14.2. zina un izprot svarīgākos mācīto sporta veidu noteikumus;

14.3. izmanto informācijas avotus un interesējas par svarīgākajiem sporta pasākumiem savā reģionā, Latvijā un pasaulē, olimpisko spēļu simboliku un kultūrvēsturisko nozīmi.

15. Pamatprasmes individuālo sporta veidu vingrojumos un vingrinājumos:

15.1. vingrošanā un tai radniecīgajos sporta veidos. Izglītojamais:

15.1.1. prot izpildīt pārmetienu sānis, stāju uz skausta;

15.1.2. prot veidot piramīdas pēc zīmējumiem;

15.1.3. lec pāri šķēršļiem;

15.1.4. prot izpildīt ierindas mācību: pārkārtošanās, retošanās un slēgšanās veidus, pagriezienus kustībā ar virzienu maiņu;

15.1.5. izpilda vispārattīstošo vingrojumu kopumus mūzikas pavadījumā;

15.1.6. prot izpildīt speciālos stāju veidojošos vingrojumu kopumus;

15.1.7. prot izpildīt figurālo soļošanu;

15.1.8. prot izpildīt līdzsvara vingrinājumus;

15.2. vieglatlētikā:

15.2.1. prot uzsākt skrējienu no zemā starta;

15.2.2. prot izpildīt lēcienu tālumā, augstlēkšanu pārsoļojot, ar lēcieniem pārvarēt šķēršļus apvidū;

15.2.3. prot mest bumbiņu ar 3-5 soļu ieskrējienu;

15.3. slēpošanā (atbilstoši apvidum):

15.3.1. prot pāriet no viena slēpošanas soļa uz citu;

15.3.2. prot izvēlēties nobrauciena stāju;

15.3.3. prot izpildīt pagriezienu vingrinājumus kustībā, pārvarēt kāpumu;

15.3.4. prot izvēlēties piemērotāko bremzēšanas veidu;

15.3.5. prot pareizi krist nobraucienā;

15.4. slidošanā:

15.4.1. prot kritienu veidus;

15.4.2. prot pārvietoties uz priekšu un atmuguriski;

15.5. peldēšanā prot veikt roku un kāju darbības, peldot kraulā uz krūtīm, kraulā uz muguras, brasā un apgriezienā;

15.6. orientēšanās sportā:

15.6.1. prot noorientēt karti;

15.6.2. saprot kartē krāsas un vienkāršākās zīmes;

15.6.3. prot veikt orientēšanās distanci labi pārredzamā apvidū;

15.7. dejās:

15.7.1. individuāli izpilda polkas soli, pārī izpilda nacionālo deju pamatsoļus, satvērienus un aptvērienus;

15.7.2. prot individuāli izpildīt lēnā valša kvadrātu un slēgto maiņsoli.

16. Pamatprasmes sporta spēļu vingrinājumos: visās šā pielikuma 4.2.apakšpunktā minētajās sporta spēlēs izglītojamais prot spēlētāju stājas, piespēles un sitienus no vietas, metienus, bumbas vadīšanu un apturēšanu.

17. Fizisko spēju attīstība veselības nostiprināšanai un uzlabošanai. Izglītojamais:

17.1. izprot, ka fiziskās aktivitātes attīsta vispārējo fizisko sagatavotību;

17.2. veic koordinācijas, ātruma, izturības, lokanības un spēka vingrinājumus divas reizes mācību gadā, uzrādot individuālo rezultātu attīstības dinamiku.

18. Sabiedriskajai un personiskajai dzīvei nepieciešamās pamatprasmes. Izglītojamais:

18.1. izprot un ievēro svarīgākos rotaļu un spēļu noteikumus sporta pasākumos;

18.2. ievēro godīgas spēles principu attieksmē pret sevi, komandas dalībniekiem, pretiniekiem un tiesnešiem;

18.3. prot skolotāja vadībā iesildīties pirms sporta nodarbībām un atsildīties pēc tām.

19. Izglītojamā attieksmes raksturo šā pielikuma 14.1.1., 14.1.3., 14.1.4., 14.2., 14.3., 18.1. un 18.2.apakšpunktā minētās prasības.

20. Šā pielikuma 15.3., 15.4. un 15.5.apakš­punktā minētās prasības īsteno, ņemot vērā šā pielikuma 4.3.apakšpunktā minētos nosacījumus.

**V. Pamatprasības mācību priekšmeta apguvei, beidzot 9.klasi**

21. Zināšanas un izpratne sportā:

21.1. sports un veselība. Izglītojamais:

21.1.1. izvēles situācijā izvērtē sporta apģērba piemērotību fiziskajām aktivitātēm telpā un āra apstākļos;

21.1.2. novērtē vides nozīmi un norūdīšanās nepieciešamību atbilstoši videi;

21.1.3. izvērtē un rīkojas atbilstoši situācijai, ievērojot drošības un uzvedības noteikumus sporta aktivitātēs un atpūtas brīžos;

21.1.4. zina fizisko vingrinājumu un vides ietekmi uz sava organisma attīstības procesiem un veselības nostiprināšanas iespējām dzīves laikā;

21.1.5. izprot un ievēro pareizu stāju kā labas pašsajūtas un veiksmīgas karjeras noteikumu;

21.1.6. kontrolē sirdsdarbības frekvenci un regulē fizisko slodzi vingrinājumos, izprot pirmās palīdzības sniegšanu fizisko aktivitāšu laikā;

21.2. novērtē un izpilda svarīgākos uzvedības un drošības noteikumus sacensībās;

21.3. interesējas un prot pastāstīt par šādiem tematiem:

21.3.1. nozīmīgākie sporta notikumi Latvijā, Eiropā, pasaulē;

21.3.2. interesējošie sporta veidi;

21.3.3. antīko olimpisko spēļu mantojums.

22. Pamatprasmes individuālo sporta veidu vingrojumos un vingrinājumos:

22.1. vingrošanā un tai radniecīgajos sporta veidos. Izglītojamais:

22.1.1. izpilda akrobātisko vingrinājumu vienkāršas kombinācijas ar iepriekš apgūtajiem saistelementiem;

22.1.2. prot izpildīt ierindas mācību: pārkārtošanās, retošanās un slēgšanās kustībā;

22.1.3. izpilda aerobikas kombināciju pamatsoļus;

22.2. vieglatlētikā:

22.2.1. prot veikt dažāda garuma skriešanas distances un stafetes skrējienu maiņas zonā;

22.2.2. izpilda tāllēkšanu;

22.2.3. prot mest bumbiņu ar ieskrējienu;

22.3. slēpošanā:

22.3.1. prot pārvietoties distancē, izmantojot klasiskā stila soļus;

22.3.2. prot nobrauciena stājas, pagriezienus, bremzēšanas veidus;

22.3.3. prot soļot ar nūjām (nūjot) apvidū;

22.4. slidošanā - prot dažādus slidošanas veidus;

22.5. peldēšanā - prot peldēt kraulā uz krūtīm, kraulā uz muguras, brasā;

22.6. orientēšanās sportā:

22.6.1. nosaka virzienu un to kontrolē, pārvietojoties apvidū;

22.6.2. nosaka attālumu kartē un dabā;

22.6.3. prot veikt orientēšanās distanci, izmantojot līnijveida orientierus;

22.7. dejās:

22.7.1. izpilda nacionālās dejas pamatsoļus uz 16 taktīm;

22.7.2. izpilda pārī lēnā valša kvadrātu.

23. Pamatprasmes sporta spēļu vingrinājumos: visās šā pielikuma 4.2.apakšpunktā minētajās sporta spēlēs izglītojamais prot savienot trīs pamattehnikas elementus (bumbas pārvaldīšanu, piespēles, metienus vai sitienus).

24. Fizisko spēju attīstība veselības nostiprināšanai un uzlabošanai. Izglītojamais:

24.1. izprot, kas ir fiziskās spējas - koordinācija, ātrums, izturība, lokanība, spēks - un to kompleksā attīstība;

24.2. veic koordinācijas, ātruma, izturības, lokanības un spēka vingrinājumus divas reizes mācību gadā, uzrādot individuālo rezultātu attīstības dinamiku.

25. Sabiedriskajai un personiskajai dzīvei nepieciešamās pamatprasmes. Izglītojamais:

25.1. izmanto mācītos vingrojumu kopumus veselības nostiprināšanai;

25.2. prot izpildīt dažādus speciālos iesildīšanās vingrinājumus pēc skolotāja norādes;

25.3. izvērtē godīgas spēles principu un darbojas sporta spēlēs bez tiesneša.

26. Izglītojamā attieksmes raksturo šā pielikuma 21.1.1., 21.1.3., 21.1.4., 21.1.5., 21.2., 21.3., 25.1. un 25.3.apakšpunktā minētās prasības.

27. Šā pielikuma 22.3., 22.4. un 22.5.apakš­punktā minētās prasības īsteno, ņemot vērā šā pielikuma 4.3.apakšpunktā minētos nosacījumus.

Izglītības un zinātnes ministrs R.Ķīlis

22.03.2013

1594

O.Arkle

67047910, [olita.arkle@izm.gov.lv](mailto:olita.arkle@izm.gov.lv)