PATVIRTINTA

VšĮ Lazdijų sporto centro direktoriaus

2014-08-29 įsakymu Nr. V1-8

priedas

**FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANTI STALO TENISO PRADINIO UGDYMO PROGRAMA**

**I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Formalųjį švietimą papildanti stalo teniso pradinio ugdymo programa (toliau – programa) paskirtis - padėti planuoti ir užtikrinti ugdymo turinio kokybę, teigiamą poveikį vaikams.

2. Treneriai, vadovaudamiesi programa ir atsižvelgdami į ugdytinių poreikius bei gebėjimus, planuoja ugdymo turinį, numato jos apimtį, planuoja jos įgyvendinimo nuoseklumą, priemones.

3. Programos trukmė 3 metai.

**II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI**

4. Programos tikslas – suteikti pradines pasirinkto individualaus sporto žaidimo judesių atlikimo technikos ir žaidimo taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių sporto žaidimo kompetencijų.

5. Programos uždaviniai:

5.1. ugdyti holistinį (visybišką) asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;

5.2. saugoti ir stiprinti jaunųjų sportininkų sveikatą, ieškoti talentingų judamajai veiklai vaikų, skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, pratinti sveikai gyventi;

5.3. sudaryti vaikams galimybę rinktis savo poreikius bei gebėjimus atitinkantį sporto žaidimą, tenkinant jų saviraiškos poreikį;

5.4. įvairiapusiškai, originaliai, kompleksiškai lavinti fizinio pajėgumo komponentus;

5.5. šalinti vaikų fizinio išsivystymo ir fizinio parengtumo disproporcijas taikant individualiai parenkamus pratimus;

5.6. mokyti bendrojo lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų žaidimo judesių;

5.7. puoselėti vaikų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą

kitam asmeniui.

**III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS**

6. Atsižvelgiant į jaunųjų žaidėjų ugdymo metus ir parengtumą numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinių valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimo(si) metus:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ugdymo(si)  metai | Minimalus kontaktinių akademinių  valandų skaičius | | Maksimalus kontaktinių akademinių  valandų skaičius | |
| Per savaitę | Per metus | Per savaitę | Per metus |
| 1 | 4 | 176 | 6 | 264 |
| 2 | 5 | 220 | 7 | 308 |
| 3 | 6 | 264 | 9 | 396 |

7. Programoje numatomas įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių kontrolei skiriamas laikas pagal ugdymo(si) metus:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Rengimo rūšys ir varžybų veikla | | Ugdymo metai | | | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | |
| Valandos | | | | | |
| Min. | Max. | Min. | Max. | Min. | Max. |
| Teorinis | | 8 | 10 | 8 | 12 | 12 | 14 |
| Fizinis | Bendrasis | 36 | 54 | 42 | 59 | 46 | 68 |
| Specialusis | 26 | 42 | 32 | 47 | 38 | 62 |
| Techninis | | 50 | 74 | 58 | 81 | 72 | 110 |
| Taktinis | | 12 | 20 | 16 | 28 | 20 | 36 |
| Integralusis | | 24 | 36 | 34 | 43 | 38 | 56 |
| Varžybų veikla | | 16 | 24 | 24 | 36 | 34 | 50 |
| Testavimas | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Iš viso: | | 176 | 264 | 220 | 308 | 264 | 396 |

8. Stalo teniso pradinio ugdymo programoje turėtų būti numatytas ir racionalus įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių nustatymui skiriamo laiko procentinis santykis:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Rengimo rūšys ir varžybų veikla | | Ugdymo metai | | | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | |
| Procentai | | | | | |
| Min. | Max. | Min. | Max. | Min. | Max. |
| Teorinis | | 4,5 | 3,8 | 3,6 | 3,9 | 4,5 | 3,5 |
| Fizinis | Bendrasis | 20,4 | 20,5 | 19,1 | 19,1 | 17,4 | 17,2 |
| Specialusis | 14,8 | 15,9 | 15,3 | 14,6 | 14,5 | 15,7 |
| Techninis | | 28,4 | 28,0 | 26,4 | 26,3 | 27,3 | 27,8 |
| Taktinis | | 6,8 | 7,6 | 7,3 | 9,1 | 7,6 | 9,0 |
| Integralusis | | 13,6 | 13,6 | 15,5 | 14,0 | 14,4 | 14,1 |
| Varžybų veikla | | 9,1 | 9,1 | 12,7 | 11,7 | 12,9 | 12,6 |
| Testavimas | | 2,3 | 1,5 | 1,8 | 1,3 | 1,5 | 1,0 |

9. Programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas, formuoti pasirinkto žaidimo veiksmus, taikant įvairius judesių mokymo metodus. Vaikas turi gebėti atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu besikeičiančiose sąlygose. Būtina skatinti vaiko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius. Mokant vaikui malonaus individualaus sportinio žaidimo veiksmų, lavinant judesius, sudaromos sąlygos jo prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

10. Vienas iš svarbiausių vaikų kvietimo į pradinio ugdymo grupes motyvų yra jo noras lavinti individualių sporto žaidimų judesius, patirti malonumą varžantis. Bendraujant su vaiku gali būti užregistruojami jo motyvacijos sportiniam rezultatui rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

**IV. STALO TENISO TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS**

11. Stalo teniso teorija – programos branduolio dalykas.

12. Stalo teniso teorijos paskirtis – suteikti mokiniui pasirinko žaidimo teorijos pradmenis.

13. Stalo teniso teorijos uždaviniai:

13.1. suteikti žinių apie sporto žaidimų kilmę ir raidą;

13.2. supažindinti su individualių sporto žaidimų judesių atlikimo technika ir taktika;

13.3. padėti pažinti save, formuoti gebėjimą bendrauti, atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus tikslus;

13.4. suvokti individualių sporto žaidimų taisykles;

13.5. ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.

14. Teorinį parengtumą lemia trenerio vedamų paskaitų kokybė ir sportininko savišvieta.

15. Stalo teniso teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių

sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **STALO TENISO TEORIJA** | | |
| **Žaidimų istorija** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Individualių sporto žaidimų kilmė  ir raida | Žinos sporto žaidimo kilmę ir  raidą.  Žinos socialinę individualių sportinių žaidimų reikšmę. Žinos socialines individualių sportinių žaidimų funkcijas. | Pažinimo, asmeninė, socialinė |
| Socialinė individualių sportinių  žaidimų reikšmė |
| Socialinės individualių sportinių  žaidimų funkcijos |
| **Judesių atlikimo technika ir taktika** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Žaidimų judesių technika | Žinos pasirinkto žaidimo  pagrindinius technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą. | Asmeninė, mokėjimo mokytis |
| Žaidimų taktika |
| **Asmenybės ugdymas** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Žaidėjų santykiai | Gebės pažinti save, bendrauti ir  bendradarbiauti, suvoks bendros veiklos ir siekiamų tikslų atsakomybę.  Gebės garbingai elgtis per sporto pratybas ir varžybas. | Pažinimo, asmeninė, socialinė, iniciatyvumo  ir kūrybingumo |
| Garbingo žaidimo principai |
| Dorovinių asmenybės savybių  ugdymas lavinantis ir rungtyniaujant |
| **Žaidimų taisyklės** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Supaprastintos individualių sporto  žaidimų taisyklės | Žinos pasirinkto žaidimo  pagrindines taisykles. | Pažinimo, asmeninė |
| Varžybų organizavimo pagrindai |
| **Fizinio ir protinio darbingumo regeneracijos priemonės** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Miegas, darbo ir poilsio ritmas,  grūdinimasis | Žinos dienos mitybos, darbo ir  poilsio režimo principus.  Suvoks kūno, aprangos, apavo, sporto reikmenų ir aplinkos higieninius veiksnius.  Suvoks fizinių pratimų poveikio | Socialinė, pažinimo, motyvacijos, asmeninė |

organizmo augimui, vystymuisi svarbą bei fizinio darbingumo regeneracijos pagrindinius principus.

**V. STALO TENISO PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS**

16. Stalo teniso praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

17. Stalo teniso praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų

rengimo prielaidas.

18. Stalo teniso praktikos uždaviniai:

18.1. ugdyti koordinacines, lankstumo, vikrumo ir kitas fizines ypatybes;

18.2. išmokyti kontroliuoti raketės laikymą;

18.3. išmokyti nuolat stebėti kamuolį;

18.4. išmokyti kūno laikysenos ir orientavimosi tarp smūgių;

18.5. mokyti pagrindinių smūgių iš kairės ir dešinės;

18.6. stabilizuoti smūgius ir juos keisti;

18.7. sugebėti koncentruoti dėmesį į įvairų kamuolio atšokimą, jo greitį, aukštį, ilgį ir t.t;

18.8. sugebėti žaisti tarp padavimo ir galinės linijos;

19. Stalo teniso praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų

gebėjimus ir pasiekimus:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **STALO TENISO PRAKTIKA** | | |
| **Fizinių ypatybių ugdymas** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Bendrosios ir specialiosios  ištvermės bei greitumo lavinimas | Gebės nepertraukiamai bėgti 15  minučių | Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo |
| Raumenų greitumo ir ištvermės  jėgos lavinimas | Gebės taisyklingai atlikti judesius  su nedidele išorine sunkmena |
| Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo  lavinimas | Gebės atlikti judesius reikiama  amplitude ir ritmu |
| Judesių koordinacijos, vikrumo  lavinimas |
| Įvairių judėjimo būdų lavinimas | Gebės greitai veikti, keisti judesių  atlikimo tempą ir dažnį |
| Jėgos lavinimas taikant intervalinį  pratimų atlikimo metodą | Gebės galingai 10-12 kartų atlikti  10-15 s trukmės pratimus su nedidele išorine sunkmena |
| **Kūno valdymo veiksmų mokymas** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Stovėsenos mokymas | Mokės pasirinkti reikiamą  stovėseną ginantis ir puolant | Asmeninė, komunikavimo |
| Judėjimo būdų mokymas | Žinos pagrindinius judėjimo būdus  bei gebės juos taikyti |
| Kūno technikos veiksmų mokymas  paduodant, priimant ir smūgiuojant kamuoliuką.. | Gebės pasirinkti tinkamą kūno  padėtį atliekant technikos veiksmus. |
| Sustojimo būdų mokymas | Pasirinks ir taikys tinkamus  sustojimo būdus |
| **Technikos veiksmų mokymas** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Žaidimų technikos veiksmų  mokymas, panaudojant judriuosius žaidimus ir estafetes. | Gebės taikyti technikos elementus  žaižiant judriuosius žaidimus ir estafetes | Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis |
| Kamuoliuko, raketės valdymo  veiksmų: smūgiavimo/priėmimo ir padavimo mokymas. | Taikys pagrindinius kamuoliuko  padavimo, smūgiavimo ir priėmimo būdus.  Gebės taisyklingai atlikti kūno ir raketės valdymo pagrindinius veiksmus. |
| **Taktinis rengimas** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Taktikos veiksmų mokymas  atakuojant | Taikys individualius ir grupinius,  žaidimo sitaucijas atitinkančius veiksmus atakuojant ir ginantis. Gebės pasirinkti tinkamą vietą gynyboje bei puolime | Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo |

**VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS**

20. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

21. Stalo teniso varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti išmoktų žaidimo technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant.

22. Varžybinės veiklos uždaviniai:

22.1. realizuoti išmoktus technikos veiksmus rungtyniaujant;

22.2. realizuoti išmoktus taktikos veiksmus rungtyniaujant;

22.3. įvertinti individualų varžybinės veiklos efektyvumą;

22.4. skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo.

23. Individualių sporto žaidimų varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

23.1. 1-ųjų rengimo metų sportininkai turėtų sužaisti ne mažiau kaip 5-6, 2-ųjų rengimo metų –7, 3-ųjų rengimo metų – 8 turnyrų.,

23.2. rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, jaunieji sportininkai turi sužaisti ne mažiau kaip 4-5 kontrolinius susitikimus;

23.3. varžybinės veiklos technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per pratybas. Kartojami technikos veiksmai, taktiniai sumanymai lenktyniaujant ir varžantis (kas taisyklingiau, kas geriau, kas greičiau, kas daugiau ir kt.);

23.4. įgyvendinant pradinio ugdymo programas reikėtų vengti pernelyg dažno testavimo, kontrolinių treniruočių, varžymosi.

24. Stalo teniso varžybinės veiklos programos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VARŽYBINĖ VEIKLA** | | |
| **Varžybinių veiksmų įsisavinimas** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Taikyti varžybinius veiksmus  pratybose | Demonstruos įgytas žinias  praktinėje veikloje | Komunikavimo,  asmeninė |
| **Draugiški susitikimai** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Dalyvauti draugiškose  susitikimuose. | Taikys išmoktus technikos ir  taktikos elementus varžybinėje veikloje | Asmeninė,  iniciatyvumo ir kūrybingumo |
| **Kontroliniai susitikimai** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nustatyti parengtumo lygį ir  koreguoti rengimo procesą | Gebės vykdyti individualias  užduotis | Komunikavimo,  asmeninė |
| **Pagrindinės (kalendorinės) varžybos** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Realizuoti savo parengtumą  dalyvauti sporto mokymo įstaigos metiniame varžybų plane numatytose varžybose | Suvoks varžybų veiklą lemiančių  veiksnių poveikį  Gebės siekti numatytą tikslą. | Komunikavimo |
| **Turnyrai** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Dalyvauti turnyruose | Gebės atsakingai atlikti nurodytas  varžybines užduotis. | Asmeninė,  iniciatyvumo ir kūrybingumo. |

\_\_\_\_\_\_\_­­­­­­­

­­­­­­­­­­––––––––––––––––––––––––

6