PATVIRTINTA

 VšĮ Lazdijų sporto centro direktoriaus

 2014-08-29 įsakymu Nr. V1-8

 Priedas

**FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANTI TINKLINIO PRADINIO UGDYMO PROGRAMA**

 **I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Formalųjį švietimą papildanti tinklinio pradinio ugdymo programos (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 pradinių pasirinkto sporto žaidimo judesių atlikimo technikos ir žaidimo taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinių, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių sporto žaidimo kompetencijų.

5. Programos uždaviniai:

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

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

5.3. sudaryti vaikams galimybę rinktis jų poreikius ir gebėjimus atitinkančius sporto žaidimus, tenkinant jų saviraiškos poreikį;

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

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

5.6. mokyti bendrojo fizinio 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(si) metus ir parengtumą numatomas minimalus ir maksimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius per savaitę ir vienus lavinimo(si) metus:

 Ugdymo(si)

metai

Minimalus 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 |

Maksimalus kontaktinių akademinių

valandų skaičius

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

|  |  |
| --- | --- |
| Rengimo rūšys ir varžybų veikla | Ugdymo metai |
| 1 | 2 | 3 |
| Valandos |
| Min. | Maks. | Min. | Maks. | Min. | Maks. |
| Teorinis | 8 | 10 | 8 | 12 | 12 | 14 |
| Fizinis | Bendrasis | 34 | 48 | 34 | 49 | 38 | 56 |
| Specialusis | 26 | 42 | 32 | 45 | 38 | 68 |
| Techninis | 50 | 74 | 58 | 81 | 72 | 126 |
| Taktinis | 14 | 28 | 18 | 34 | 22 | 40 |
| Integralusis | 24 | 36 | 34 | 43 | 38 | 44 |
| Varžybų veikla | 16 | 22 | 32 | 40 | 40 | 44 |
| Testavimas | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Iš viso: | 176 | 264 | 220 | 308 | 264 | 396 |

8. Tinklinio žaidimo pradinio ugdymo programoje turėtų būti numatytas ir racionalus įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžyboms ir parengtumo rodiklių nustatymui skiriamo laiko procentinis santykis:

|  |  |
| --- | --- |
| Rengimo rūšys ir varžybų veikla | Ugdymo metai |
| 1 | 2 | 3 |
| Procentai |
| Min. | Maks. | Min. | Maks. | Min. | Maks. |
| Teorinis | 4,5 | 3,8 | 3,6 | 3,9 | 4,5 | 3,5 |
| Fizinis | Bendrasis | 19,3 | 18,2 | 15,5 | 15,9 | 14,5 | 14,1 |
| Specialusis | 14,8 | 15,9 | 14,5 | 1,6 | 14,5 | 17,2 |
| Techninis | 28,4 | 28,0 | 26,4 | 26,3 | 27,3 | 31,8 |
| Taktinis | 8,0 | 10,6 | 8,2 | 11,0 | 8,3 | 10,1 |
| Integralusis | 13,6 | 13,6 | 15,5 | 14,0 | 14,4 | 11,1 |
| Varžybų veikla | 9,1 | 8,3 | 14,5 | 13,0 | 15,2 | 11,1 |
| Testavimas | 2,3 | 1,5 | 1,8 | 1,3 | 1,5 | 1,0 |

9. Programos paskirtis – sukurti prielaidas tikslingam sportiniam vaikų rengimui, formuoti pasirinkto žaidimo veiksmus, taikant įvairius judesių mokymo metodus. Mokiniai turi gebėti atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu besikeičiančiose sąlygose. Būtina skatinti vaikų judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius. Mokant malonaus sportinio žaidimo veiksmų, lavinant judesius, sudaromos sąlygos ugdytiniams priimtina 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 sporto žaidimų judesius, patirti malonumą varžantis. Bendraujant su vaiku gali būti fiksuojami jo motyvacijos siekti sportinių rezultatų rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

**IV. TINKLINIO ŽAIDIMO TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS**

11. Tinklinio žaidimo teorija – programos branduolio dalykas.

12. Tinklinio žaidimo teorijos paskirtis – suteikti mokiniui pasirinko žaidimo teorijos pradmenis.

13. Tinklinio žaidimo teorijos uždaviniai:

13.1. suteikti žinių apie sporto žaidimo kilmę ir raidą;

13.2. supažindinti su sporto žaidimo judesių atlikimo technika ir taktika;

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

13.4. suvokti sporto žaidimų taisykles;

13.5. ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.

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

15. Sporto žaidimo teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų

gebėjimus ir pasiekimus.

|  |
| --- |
| **TINKLINIO ŽAIDIMO TEORIJA** |
| **Žaidimų istorija** |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Tinklinio žaidimo kilmė ir raida | Žinos sporto žaidimo kilmę irraidą.Suvoks socialinę sportinių žaidimųreikšmę.Išmanys socialines sportiniųžaidimų funkcijas. | Pažinimo, asmeninė, socialinė |
| Socialinė sportinio žaidimoreikšmė |
| Socialinės sportinio žaidimofunkcijos |
| **Judesių atlikimo technika ir taktika** |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Žaidimo judesių technika | Žinos pasirinkto žaidimopagrindinius technikos ir taktikos veiksmus ir jų derinius. | Asmeninė, mokėjimo mokytis |
| Žaidimo taktika |
| **Asmenybės ugdymas** |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Žaidėjų santykiai | Gebės pažinti save, bendrauti irbendradarbiauti, suvoks bendros veiklos prasmę ir atsakomybę už siekiamus tikslus.Garbingai elgsis per sporto pratybas ir varžybas. | Pažinimo, asmeninė, socialinė, iniciatyvumoir kūrybingumo |
| Garbingo žaidimo principai |
| Dorovinių asmenybės savybiųugdymas lavinantis ir rungtyniaujant |
| **Žaidimo taisyklės** |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Supaprastintos tinklinio žaidimo taisyjklėstaisyklės | Žinos pasirinkto žaidimopagrindines 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 irpoilsio režimo principus.Suvoks kūno, aprangos, apavo, sporto reikmenų ir aplinkos higieninius veiksnius.Suvoks fizinių pratimų poveikio organizmo augimui ir vystymuisi svarbą ir fizinio darbingumo regeneracijos pagrindinius | Socialinė, pažinimo, motyvacijos, asmeninė |

principus.

**V. TINKLINIO ŽAIDIMO PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS**

16. Tinklinio žaidimo praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

17. Tinklinio žaidimo praktikos paskirtis – sukurti prielaidas tikslinam sportiniam vaikų

rengimui.

18. Tinklinio žaidimo praktikos uždaviniai:

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

18.2. mokyti kūno valdymo technikos veiksmų;

18.3. išmokyti pagrindinių kamuolio valdymo technikos ir taktikos veiksmų ir pritaikyti juos žaidimuose;

18.4. formuoti individualius ir grupinius taktikos veiksmų gebėjimus;

18.6. mokyti individualios ir grupinės gynybos.

19. Tinklinio žaidimo praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų

gebėjimus ir pasiekimus.

|  |
| --- |
| **SPORTO ŽAIDIMŲ PRAKTIKA** |
| **Fizinių ypatybių ugdymas** |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Bendrosios ir specialiosiosištvermės ir greitumo lavinimas | Gebės nepertraukiamai bėgti 15minučių | Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo |
| Raumenų greitumo ir ištvermėsjėgos lavinimas | Gebės taisyklingai atlikti judesiussu nedidele išorine sunkmena |
| Aktyvaus ir pasyvaus lankstumolavinimas | Gebės atlikti judesius reikiamaamplitude ir ritmu |
| Judesių koordinacijos lavinimas |
| Įvairių judėjimo būdų lavinimas | Gebės greitai veikti, keisti judesiųatlikimo tempą ir dažnį |
| Jėgos lavinimas taikant intervalinįpratimų atlikimo metodą | Gebės galingai 10–12 kartų atlikti10–15 s trukmės pratimus su nedidele išorine sunkmena |
| **Kūno valdymo veiksmų mokymas** |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Stovėsenos mokymas | Mokės pasirinkti tinkamąstovėseną ginantis ir puolant | Asmeninė, komunikavimo |
| Judėjimo būdų mokymas | Žinos pagrindinius judėjimo būdusir gebės juos taikyti |
| Kovos dėl kamuolio veiksmųmokymas | Įvertins varžovo veiksmus ir gebėspasirinkti tinkamus kovos dėl kamuolio būdus |
| Sustojimo būdų mokymas | Pasirinks ir taikys tinkamussustojimo būdus |
| Užtvarų mokymas | Gebės pasirinkti tinkamą užtvarosbūdą ir palengvinti komandos draugų veiksmus |
| **Kamuolio valdymo veiksmų mokymas** |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Žaidimų technikos veiksmų ir jųderinių mokymas, panaudojant judriuosius žaidimus ir estafetes. | Gebės taikyti technikos elementusžaisdamas judriuosius žaidimus ir estafetes | Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis |
| Kamuolio valdymo veiksmų(perdavimo / gaudymo; padavimo / priėmimo; smūgiavimo / stabdymo užtvarų; klaidinamųjų veiksmų) mokymas. | Taikys pagrindinius kamuoliogaudymo, perdavimo, smūgiavimo, padavimo.Gebės taisyklingai atlikti kūno ir kamuolio valdymo pagrindinius veiksmus. |
| **Taktinis rengimas** |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Taktikos veiksmų mokymasatakuojant | Taikys individualius ir grupinius,žaidimo sitaucijas atitinkančius veiksmus atakuodamas ir gindamasis.Gebės pasirinkti tinkamą vietągynyboje ir puolime. | Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo |

**VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS**

20. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

21. Sporto žaidimų 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 varžybinės veiklos efektyvumą;

22.4. skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo, derinant asmeninius ir komandinius veiksmus.

23. Sporto žaidimų varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

23.1. pirmaisiais rengimo metais sportininkai turėtų sužaisti ne mažiau kaip 16, antraisiais –

32, trečiaisiais – 40 rungtynių;

23.2. rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, jaunieji sportininkai turi sužaisti ne mažiau kaip 3–8 kontrolines rungtynes;

23.3. varžybinės veiklos technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per pratybas. Kartojami technikos veiksmai, taktiniai deriniai 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. Komandinių sporto žaidimų varžybinės veiklos programos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus.

|  |
| --- |
| **VARŽYBINĖ VEIKLA** |
| **Varžybinių veiksmų įsisavinimas** |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Taikyti varžybinius elementuspratybose | Demonstruos įgytas žiniaspraktinėje veikloje | Komunikavimo |

|  |
| --- |
| **Draugiškos rungtynės** |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Dalyvauti draugiškose rungtynėse | Taikys išmoktus technikos irtaktikos elementus varžybinėje veikloje | Asmeninė,iniciatyvumo ir kūrybingumo |
| **Kontrolinės rungtynės** |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Nustatyti parengtumo lygį irkoreguoti rengimo procesą | Gebės vykdyti individualias irkomandines užduotis | Komunikavimo,asmeninė |
| **Pagrindinės (kalendorinės) varžybos** |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Realizuoti savo parengtumądalyvauti sporto mokymo įstaigos metiniame varžybų plane numatytose varžybose | Suvoks varžybų veiklą lemiančiųveiksnių poveikįGebės siekti bendro tikslo. | Komunikavimo |
| **Turnyrai** |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Dalyvauti turnyruose | Gebės atsakingai atlikti patikėtasžaidėjo pareigas, veikti kolektyviai | Komunikavimo |

–––––––––––––––––––––––––––––––––––––––

6