PATVIRTINTA
VšĮ Lazdijų sporto centro direktoriaus
2024-12-30 įsakymu Nr. LSCV1-87
priedas

TINKLINIO PRADINIO RENGIMO PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Tinklinio pradinio rengimo programos (toliau – programa) paskirtis - padėti planuoti ir užtikrinti ugdymo turinio kokybę, teigiamą poveikį vaikams.
2. Programoje, atsižvelgiant į ugdytinių poreikius bei gebėjimus, formuojamas ugdymo turinys, numatomos jos apimtys, planuojamas jos įgyvendinimo nuoseklumas, priemonės.
3. Programos trukmė 2 metai.

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI

4. Programos tikslas – suteikti pradinių tinklinio sporto žaidimo judesių atlikimo technikos ir žaidimo taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinių, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių tinklinio 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		Maksimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	4	176	6	264
2	4	176	8	352

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	
		Procentai			
		Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		8	10	7	12
Fizinis	Bendrasis	42	60	36	79
	Specialusis	32	51	31	56
Techninis		51	71	49	94
Taktinis		14	24	21	41
Integralusis		19	32	21	48
Varžybų veikla		7	12	8	18
Testavimas		3	4	3	4
Iš viso:		176	264	176	352

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

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai			
		1		2	
		Procentai			
		Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		4,5	3,9	3,8	3,4
Fizinis	Bendrasis	23,7	22,8	20,6	22,4
	Specialusis	18,2	19,2	17,4	15,9
Techninis		29,1	26,9	28,0	26,6
Taktinis		8,2	9,1	12,1	11,9
Integralusis		10,9	12,3	12,1	13,6
Varžybų veikla		3,6	4,5	4,5	5,1
Testavimas		1,8	1,3	1,5	1,1

9. Programos paskirtis – sukurti prielaidas tikslingam sportiniam vaikų rengimui, formuoti tinklinio 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 rengimo grupes motyvų yra jo noras lavinti tinklinio žaidimo 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 tinklinio žaidimo taisykles;

13.5. ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.

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

15. Tinklinio 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 Socialinė tinklinio žaidimo reikšmė Socialinės tinklinio žaidimo funkcijos	Žinos tinklinio žaidimo kilmę ir raidą. Suvoks socialinę tinklinio žaidimo reikšmę. Išmanys socialines tinklinio žaidimo funkcijas.	Pažinimo, asmeninė, socialinė
Judesių atlikimo technika ir taktika		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Tinklinio žaidimo judesių technika Tinklinio žaidimo taktika	Žinos tinklinio žaidimo pagrindinius technikos ir taktikos veiksmus ir jų derinius.	Asmeninė, mokėjimo mokytis
Asmenybės ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Žaidėjų santykiai Garbingo žaidimo principai Dorovinių asmenybės savybių ugdymas lavinantis ir rungtyniaujant	Gebės pažinti save, bendrauti ir bendradarbiauti, suvoks bendros veiklos prasmę ir atsakomybę už siekiamus tikslus. Garbingai elgsis per sporto pratybas ir varžybas.	Pažinimo, asmeninė, socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Žaidimo taisyklės		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Supaprastintos tinklinio žaidimo taisyklės Varžybų organizavimo pagrindai	Žinos pasirinkto žaidimo pagrindines taisykles.	Pažinimo, asmeninė
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 organizmo augimui ir vystymuisi svarbą ir fizinio darbingumo regeneracijos pagrindinius	Socialinė, pažinimo, motyvacijos, asmeninė

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.

TINKLINIO ŽAIDIMO PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendrosios ir specialiosios ištvermės ir 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 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 tinkamą stovėseną ginantis ir puolant	Asmeninė, komunikavimo
Judėjimo būdų mokymas	Žinos pagrindinius judėjimo būdus ir gebės juos taikyti	
Kovos dėl kamuolio veiksmų mokymas	Įvertins varžovo veiksmus ir gebės pasirinkti tinkamus kovos dėl kamuolio būdus	
Sustojimo būdų mokymas	Pasirinks ir taikys tinkamus sustojimo būdus	
Užtvarų mokymas	Gebės pasirinkti tinkamą užtvaros būdą ir palengvinti komandos draugų veiksmus	
Kamuolio valdymo veiksmų mokymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos

Tinklinio žaidimo technikos veiksmų ir jų derinių mokymas, panaudojant judriuosius žaidimus ir	Gebės taikyti technikos elementus žaisdamas judriuosius žaidimus ir estafetes	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis
Kamuolio valdymo veiksmų (perdavimo; priėmimo; smūgiavimo; padavimo; užtvarų; klaidinamųjų veiksmų) mokymas.	Taikys pagrindinius kamuolio priėmimo, perdavimo, smūgiavimo, padavimo būdus. Gebės taisyklingai atlikti kūno ir kamuolio valdymo pagrindinius veiksmus.	
Taktinis rengimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taktikos veiksmų mokymas atakuojant	Taikys individualius ir grupinius, žaidimo situacijas atitinkančius veiksmus atakuodamas ir gindamasis. Gebės pasirinkti tinkamą vietą gynyboje ir puolime.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

20. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

21. Tinklinio žaidimo 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. Tinklinio žaidimo varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

23.1. pirmaisiais rengimo metais sportininkai turėtų sužaisti ne mažiau kaip 6, antraisiais ne mažiau kaip 8 rungtynes;

23.2. 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.);

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

24. Tinklinio žaidimo varžybinės veiklos programos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus.

VARŽYBINĖ VEIKLA		
Varžybinių veiksmų įsisavinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taikyti varžybinius elementus pratybose	Demonstruos įgytas žinias praktinėje veikloje	Komunikavimo

Draugiškos rungtynės		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvauti draugiškose rungtynėse	Taikys išmoktus technikos ir taktikos elementus varžybinėje veikloje	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Kontrolinės rungtynės		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Nustatyti parengtumo lygį ir koreguoti rengimo procesą	Gebės vykdyti individualias ir komandines 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 bendro tikslo.	Komunikavimo
Turnyrai		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvauti turnyruose	Gebės atsakingai atlikti patikėtas žaidėjo pareigas, veikti kolektyviai	Komunikavimo

VII. PAŽANGOS VERTINIMO METODAI

25. Planuojant jaunųjų tinklininkų ugdymo turinį treneris numato ir pedagoginio poveikio veiksmingumo vertinimą. Taiko formuojamąjį, diagnostinį ir apibendrinamąjį vertinimą.

26. Formuojamasis vertinimas atliekamas nuolatos ir turi suteikti treneriui ir sportininkui grįžtamąją informaciją apie ugdymo(si) pažangą. Ši informacija treneriui padeda tinkamai planuoti tolesnio ugdymo strategiją. Formuojamojo vertinimo tikslas – padėti mokytis, bet ne kontroliuoti. Pagrindiniai formuojamojo vertinimo būdai: stebėjimas, informacijos rinkimas, analizė, informacijos pateikimas.

27. Diagnostinis vertinimas padės išsiaiškinti, ar pasiekti ugdymo(si) tikslai ir uždaviniai. Diagnostinis vertinimo būdas taikomas pradedant ir baigiant treniruočių ciklą, kai reikia numatyti ugdytinių tolesnio treniravimo(si) poreikius. Dažniausias diagnostinio vertinimo metodas – etapinis kontrolinių normatyvų (testų) vykdymas ir palyginimas su ankstesniais rezultatais.

28. Apibendrinamasis vertinimas atliekamas ugdymo(si) metų pabaigoje. Keliant sportininką į aukštesnę pagal ugdymo metus grupę, remiamasi apibendrinamojo vertinimo rezultatais, t.y. vadovaujantis Sportinio ugdymo organizavimo VšĮ Lazdijų sporto centre tvarkos aprašo 1 priede nustatytais meistriškumo rodikliais.