

REKOMENDACIJOS DĖL FORMALŪJŲ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIŲ INDIVIDUALIŲ SPORTO ŽAIDIMŲ PRADINIO UGDYMO PROGRAMŲ RENGIMO

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Rekomendacijų dėl formalųjų švietimą papildančių individualių sporto žaidimų pradinio ugdymo programų rengimo (toliau – Rekomendacijų) paskirtis padėti sporto mokymo įstaigoms (toliau – SMI) pasirengti formalųjų švietimą papildančio individualių sporto žaidimų pradinio ugdymo programas (toliau – Programos) ir užtikrinti ugdymo turinio kokybę, teigiamą poveikį vaikams.

2. Rekomendacijos taikomos iš valstybės ir savivaldybių biudžetų finansuojamoms mokykloms vykdančioms formalųjų švietimą papildančio sportinio ugdymo programas.

3. Vadovaudamasi Rekomendacijomis ir atsižvelgdama į ugdytinių poreikius bei gebėjimus mokykla formuoja Programos ugdymo turinį, numato jos apimtį, planuoja jos įgyvendinimo nuoseklumą, priemones.

4. Programos trukmė 3 metai.

5. Pradinio rengimo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą vaikų amžių pradėti sporto šakos pratybas, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.

6. Rekomenduojamas mokinių skaičius grupėje – 12 vaikų.

7. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė:

7.1 sporto bazė (sporto salės, kortai, aikštynai, kt.) turi atitikti higienos normas, o įranga ir inventorius pritaikyta teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui;

7.2 teoriniam mokymui(si) grupinių užsiėmimų patalpose rekomenduojama turėti interaktyvią lentą, vaizdo projektorius, garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą.

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI

8. 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.

9. Programos uždaviniai:

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

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

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

9.4 įvairiapusiškai, originaliai, kompleksiskai lavinti fizinio pajėgumo komponentus;

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

9.5 mokyti bendrojo lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų žaidimo judesių;

9.7 puoselėti vaikų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui.

III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

10 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 akademinų valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinų 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

11 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

12 Individualių sporto žaidimų 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

13 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.

14 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. INDIVIDUALIŲ ŽAIDIMŲ TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

- 15 Individualių sporto žaidimų teorija – programos branduolio dalykas.
- 16 Individualių sporto žaidimų teorijos paskirtis – suteikti mokiniui pasirinkto žaidimo teorijos pradmenis.
- 17 Individualių sporto žaidimų teorijos uždaviniai:
- 17.1 suteikti žinių apie sporto žaidimų kilmę ir raidą;
- 17.2 supažindinti su individualių sporto žaidimų judesių atlikimo technika ir taktika;
- 17.3 padėti pažinti save, formuoti gebėjimą bendrauti, atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus tikslus;
- 17.4 suvokti individualių sporto žaidimų taisykles;
- 17.5 ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.
- 18 Teorinį parengtumą lemia trenerio vedamų paskaitų kokybė ir sportininko savišvieta.
- 19 Individualių sporto žaidimų teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

INDIVIDUALIŲ SPORTO ŽAIDIMŲ TEORIJA		
Žaidimų istorija		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Individualių sporto žaidimų kilmė ir raida	Žinos sporto žaidimo kilmę ir raidą.	Pažinimo, asmeninė, socialinė
Socialinė individualių sportinių žaidimų reikšmė	Žinos socialinę individualių sportinių žaidimų reikšmę.	
Socialinės individualių sportinių žaidimų funkcijos	Žinos socialines individualių sportinių žaidimų funkcijas.	
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 mokyti
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. INDIVIDUALIŲ ŽAIDIMŲ PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

20 Individualių sporto žaidimų praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

21 Individualių sporto žaidimų praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas.

22 Individualių sporto žaidimų praktikos uždaviniai:

22.1 ugdyti koordinacines, lankstumo, vikrumo ir kitas fizines ypatybes;

22.2 išmokyti kontroliuoti raketės laikymą;

22.3 išmokyti nuolat stebėti kamuolį;

22.4 išmokyti kūno laikysenos ir orientavimosi tarp smūgių;

22.5 mokyti pagrindinių smūgių iš kairės ir dešinės;

22.6 stabilizuoti smūgius ir juos keisti;

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

22.8 sugebėti žaisti tarp padavimo ir galinės linijos;

23 Individualių sporto žaidimų praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

INDIVIDUALIŲ SPORTO ŽAIDIMŲ PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendrosios ir specialiosios išstvermės bei greitumo lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti 15 minučių	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Raumenų greitumo ir išstvermės 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 situacijas atitinkančius veiksmus atakuojant ir ginantis. Gebės pasirinkti tinkamą vietą gynyboje bei puolime	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

24 Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

25 Individualių sporto žaidimų varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti išmoktų žaidimo technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant.

26 Varžybinės veiklos uždaviniai:

26.1 realizuoti išmoktus technikos veiksmus rungtyniaujant;

26.2 realizuoti išmoktus taktikos veiksmus rungtyniaujant;

26.3 įvertinti individualų varžybinės veiklos efektyvumą;

26.4 skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo.

27 Individualių sporto žaidimų varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

27.1 1-ųjų rengimo metų sportininkai turėtų sužaisti ne mažiau kaip 5-6, 2-ųjų rengimo metų –7, 3-ųjų rengimo metų – 8 turnyrų.,

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

27.3 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.);

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

28 Individualių 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 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 varžybinės užduotis.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo.