

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

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Rekomendacijų dėl formalųjų švietimą papildančių komandinių sporto žaidimų pradinio ugdymo programų rengimo (toliau – rekomendacijos) paskirtis – padėti mokykloms pasirengti formalųjų švietimą papildančio komandinių sporto žaidimų pradinio ugdymo programas ir užtikrinti ugdymo turinio kokybę ir teigiamą poveikį vaikams.
2. Rekomendacijos taikomos iš valstybės ir savivaldybių biudžetų finansuojamoms mokykloms, vykdančioms formalųjų švietimą papildančio sportinio ugdymo programas (toliau – programa).
3. Vadovaudamasi rekomendacijomis ir atsižvelgdama į ugdytinių poreikius ir 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 rekomendacijas, kokio amžiaus vaikai gali pradėti sporto pratybas, fizinio ir psichinio vystymosi ypatybes.
6. Rekomenduojamas mokinių skaičius grupėje – 12 vaikų.
7. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos šios priemonės, įranga ir ugdymo bazė:
 - 7.1 higienos normas atitinkanti sporto bazė (sporto salės, aikštynai, kt.), teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui(si) ir sporto varžybų organizavimui pritaikyta įranga ir inventoriai;
 - 7.2 teoriniam mokymui(si) grupinių užsiėmimų patalpose rekomenduojama turėti interaktyvią lentą, vaizdo projektorių, garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą.

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI

8. 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.
9. Programos uždaviniai:
 - 9.1 ugdyti holistinį (visuminį) asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;
 - 9.2 saugoti ir stiprinti jaunųjų sportininkų sveikatą, ieškoti talentingų fizinei veiklai vaikų, skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, pratinti sveikai gyventi;
 - 9.3 sudaryti vaikams galimybę rinktis jų poreikius ir gebėjimus atitinkančius sporto žaidimus, tenkinant jų saviraiškos poreikį;
 - 9.4 įvairiapusiškai, originaliai, kompleksiškai lavinti fizinio pajėgumo komponentus;
 - 9.5 šalinti vaikų fizinio išsivystymo ir fizinio parengtumo disproporcijas taikant individualius pratimus;
 - 9.5 mokyti bendrojo **fizinio** 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(si) metus ir parengtumą numatomas minimalus ir maksimalus kontaktinių akademinį valandų skaičius per savaitę ir vienus lavinimo(si) metus:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinį valandų skaičius	Maksimalus kontaktinių akademinį 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 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

12 Komandinių sporto žaidimų 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

13 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.

14 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. SPOTO ŽAIDIMŲ TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

15. Sporto žaidimų teorija – programos branduolio dalykas.
16. Sporto žaidimų teorijos paskirtis – suteikti mokiniui pasirinkto žaidimo teorijos pradmenis.
17. Sporto žaidimų teorijos uždaviniai:
- 17.1 suteikti žinių apie sporto žaidimų kilmę ir raidą;
- 17.2 supažindinti su 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 sporto žaidimų taisykles;
- 17.5 ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.
- 18 Teorinį parengtumą lemia trenerio vedamų paskaitų kokybė ir sportininko savišvieta.
- 19 Sporto žaidimų teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus.

SPORTO ŽAIDIMŲ TEORIJA		
Žaidimų istorija		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Sporto žaidimų kilmė ir raida	Žinos sporto žaidimo kilmę ir raidą. Suvoks socialinę sportinių žaidimų reikšmę. Išmanys socialines sportinių žaidimų funkcijas.	Pažinimo, asmeninė, socialinė
Socialinė sportinių žaidimų reikšmė		
Socialinės 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 ir jų derinius.	Asmeninė, mokėjimo mokyti
Žaidimų taktika		
Asmenybės ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Žaidėjų santykiai	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
Garbingo žaidimo principai		
Dorovinių asmenybės savybių ugdymas lavinantis ir rungtyniaujant		
Žaidimų taisyklės		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Supaprastintos 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 organizmo augimui ir vystymuisi svarbą ir fizinio darbingumo regeneracijos pagrindinius	Socialinė, pažinimo, motyvacijos, asmeninė

principus.

V. SPORTO ŽAIDIMŲ PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

20 Sporto žaidimų praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

21 Sporto žaidimų praktikos paskirtis – sukurti prielaidas tikslinam sportiniam vaikų rengimui.

22 Sporto žaidimų praktikos uždaviniai:

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

22.5 mokyti kūno valdymo technikos veiksmų;

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

22.7 mokyti vartininko žaidimo judesių technikos ir taktikos veiksmų;

22.8 formuoti individualius ir grupinius taktikos veiksmų gebėjimus;

22.9 mokyti individualios ir grupinės gynybos.

23 Komandinių sporto žaidimų praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus.

SPORTO ŽAIDIMŲ PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendrosios ir specialiosios išstvermės ir 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 lavinimas	Gebės greitai veikti, keisti judesių atlikimo tempą ir dažnį	
Įvairių judėjimo būdų lavinimas		
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

Žaidimų technikos veiksmų ir jų derinių mokymas, panaudojant judriuosius žaidimus ir estafetes.	Gebės taikyti technikos elementus žaisdamas judriuosius žaidimus ir estafetes	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis
Kamuolio valdymo veiksmų (perdavimo / gaudymo; padavimo / priėmimo; varymo / metimo; smūgiavimo / stabdymo užtvarų; klaidinamųjų veiksmų) mokymas.	Taikys pagrindinius kamuolio gaudymo, perdavimo, smūgiavimo, padavimo, metimo būdus. Gebės taisyklingai atlikti kūno ir kamuolio valdymo pagrindinius veiksmus.	
Vartininko žaidimo veiksmų mokymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Vartininko stovėsenos ir judėjimo mokymas	Taikys optimalius, žaidimo situacijas atitinkančius judesius.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis
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

24 Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

25 Sporto žaidimų varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti išmuktų žaidimo technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant.

26 Varžybinės veiklos uždaviniai:

26.4 realizuoti išmoktus technikos veiksmus rungtyniaujant;

26.5 realizuoti išmoktus taktikos veiksmus rungtyniaujant;

26.6 įvertinti varžybinės veiklos efektyvumą;

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

27 Sporto žaidimų varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

27.4 pirmaisiais rengimo metais sportininkai turėtų sužaisti ne mažiau kaip 16, antraisiais – 32, trečiaisiais – 40 rungtynių;

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

27.6 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.);

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

28 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 elementus pratybose	Demonstruos įgytas žinias praktinėje veikloje	Komunikavimo

Draugiškos rungtynės		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvauti draugiškose rungtynėse	Taikys išmokus 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