

BIRŠTONO SPORTO CENTRO  
TRENERIO LINO SMAILIO  
TENISO PRADINIO UGDYMO 2 METŲ PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Formalųjį švietimą papildančios teniso 2 metų pradinio ugdymo programos rengimo paskirtis - sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas, formuoti pasirinkto žaidimo veiksmus, taikant įvairius judesių mokymo metodus.
2. Programos trukmė 1 metai.
3. Pradinio rengimo ugdymo grupė sudaroma atsižvelgiant į mokinių fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus, sporto šakos specifiką ir rekomendacijas.
4. Mokinių skaičius grupėje – ne mažiau 8 vaikų.
5. Programos įgyvendinimui taikomos priemonės, įranga ir ugdymo bazė:
  - 5.1. Sporto bazė (sporto salės, kortai, aikštynai, stadionas ir kt.) atitinkantys higienos normas, įranga ir inventorių pritaikyta teoriniam ir praktiniam mokinių mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui.

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI

6. Programos tikslas – suteikti pradines teniso 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.
7. Programos uždaviniai:
  - 7.1. ugdyti holistinį asmens požiūrį į sportą, padėti mokiniui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;
  - 7.2. saugoti ir stiprinti sveikatą, ieškoti talentingų judamajai veiklai mokinių, skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, pratinti sveikai gyventi;
  - 7.3. sudaryti galimybę rinktis savo poreikius bei gebėjimus atitinkantį sporto žaidimą, tenkinant jų saviraiškos poreikį;
  - 7.4. įvairiapusis, originaliai, kompleksiskai lavinti fizinio pajėgumo komponentus;
  - 7.5. šalinti fizinio išsivystymo ir fizinio parengtumo disproporcijas taikant individualiai parenkamus pratimus;
  - 7.6. mokyti bendrojo lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų žaidimo judesių;
  - 7.7. puoselėti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui.

III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

8. Atsižvelgiant į ugdymo metus ir parengtumą numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinį valandų apimtis per savaitę ir vienerius ugdymo(si) metus:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinį valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinį valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
2	5	220	10	440

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

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai	
		2	
		Valandos	
		Min.	Max.
Teorinis		8	16
Fizinis	Bendrasis	42	90
	Specialusis	32	64
Techninis		58	120
Taktinis		16	42
Integralusis		34	64
Varžybų veikla		24	38
Testavimas		4	6
Iš viso:		220	440

10. Teniso pradinio ugdymo 1 metų programoje numatytas ir racionalus įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių nustatymui skiriamo laiko procentinis santykis:

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

11. Programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas, formuoti teniso žaidimo veiksmus, taikant įvairius judesių mokymo metodus. Mokinys turi gebėti atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu besikeičiančiose sąlygose. Bus skatinama mokinio judesių individualumas ir gebėjimas kurti judesius. Mokant teniso žaidimo veiksmų, lavinant judesius, sudaromos sąlygos jo prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.
12. Vienas iš svarbiausių mokinių kvietimo į pradinio ugdymo grupę motyvų yra jo noras ugdytis teniso žaidimo judesius, patirti malonumą varžantis.

#### IV. TENISO ŽAIDIMO TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

13. Teniso žaidimo teorija – programos branduolio dalykas.
14. Teniso žaidimo teorijos paskirtis – suteikti mokiniui (sportininkui) teniso žaidimo teorijos pradmenis.

15. Teniso žaidimo teorijos uždaviniai:

15.1 suteikti žinių apie teniso žaidimo kilmę ir raidą;

15.2 supažindinti su teniso žaidimo judesių atlikimo technika ir taktika;

15.3 padėti pažinti save, formuoti gebėjimą bendrauti, atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus ;

15.4 suvokti teniso žaidimo taisykles;

15.5 ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.

16. Teorinį parengtumą lemia trenerio vedamų paskaitų kokybė ir mokinio savišvieta.

17. Teniso žaidimo teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių mokinių gebėjimus ir pasiekimus:

TENISO ŽAIDIMO TEORIJA		
Žaidimų istorija		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Teniso žaidimo kilmė ir raida	Žinos teniso žaidimo kilmę ir raidą. Žinos socialinę teniso žaidimo reikšmę. Žinos socialines teniso žaidimų funkcijas.	Pažinimo, asmeninė, socialinė
Socialinė teniso žaidimo reikšmė		
Socialinės teniso žaidimo funkcijos		
Judesių atlikimo technika ir taktika		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Žaidimų judesių technika	Žinos teniso žaidimo pagrindinius technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą.	Asmeninė, mokėjimo mokytis
Žaidimų taktika		
Asmenybės ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos 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	Igytos 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	Igytos 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, vystymuisi svarbą bei fizinio darbingumo regeneracijos pagrindinius principus.	Socialinė, pažinimo, motyvacijos, asmeninė

## V. TENISO ŽAIDIMO PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

18. Teniso žaidimo praktika – pagrindinis branduolio dalykas.
19. Teniso žaidimo praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio mokinių rengimo prielaidas.
20. Teniso žaidimo praktikos uždaviniai:
  - 20.1 ugdyti koordinacines, lankstumo, vikrumo ir kitas fizines ypatybes;
  - 20.2. išmokyti kontroliuoti raketės laikymą;
  - 20.3. išmokyti nuolat stebėti kamuolį;
  - 20.4. išmokyti kūno laikysenos ir orientavimosi tarp smūgių;
  - 20.5. mokyti pagrindinių smūgių iš kairės ir dešinės;
  - 20.6. stabilizuoti smūgius ir juos keisti;
  - 20.7. sugebėti koncentruoti dėmesį į įvairų kamuolio atšokimą, jo greitį, aukštį, ilgį ir t.t;
  - 20.8. sugebėti žaisti tarp padavimo ir galinės linijos;
21. Teniso žaidimo praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių mokinių gebėjimus ir pasiekimus:

TENISO ŽAIDIMO PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendrosios ir specialiosios ištvėmės bei greitumo lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti 15 minučių	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Raumenų greitumo ir ištvėmės jėgos lavinimas	Gebės taisyklingai atlikti judesius su teniso raketė	
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 teniso raketė	
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 žaidžiant judriuosius žaidimus ir estafetes	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo,

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.	mokėjimo mokytis
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

22. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.
23. Teniso žaidimo varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti išmuktų žaidimo technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant.
24. Varžybinės veiklos uždaviniai:
- 24.2. realizuoti išmuktus technikos veiksmus rungtyniaujant;
- 24.3. realizuoti išmuktus taktikos veiksmus rungtyniaujant;
- 24.4. įvertinti individualų varžybinės veiklos efektyvumą;
- 24.5. skatinti mokinius siekti užsibrėžto tikslo.
25. Teniso žaidimo varžybinės veiklos metodinės nuostatos:
- 25.2. 2-ųjų rengimo metų mokiniai turėtų sužaisti ne mažiau kaip 7 turnyrus,
- 25.3. rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, mokiniai turi sužaisti ne mažiau kaip 4-5 kontrolinius susitikimus;
- 25.4. 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.);
26. Teniso žaidimo varžybinės veiklos programos turinys lemia programą įvykdžiusių mokinių 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 išmuktus 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	Igytos 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	Igytos kompetencijos
Dalyvauti turnyruose	Gebės atsakingai atlikti nurodytas varžybines užduotis.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo.

Programą ruošė teniso treneris Linas Smailys