

KREPŠINIO MEISTRISKUMO UGDYMO 3 METŲ 2022/2023 m.m. PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Sporto žaidimų/krepšinio meistriskumo ugdymo programos (toliau – Programos) paskirtis – sukurti prielaidas tikslingam sportiniam rengimui, formuoti pasirinkto žaidimo veiksmus, taikant įvairius judesių mokymo metodus.
2. Programos trukmė – 3 metai.
3. Meistriskumo rengimo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į mokinių fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus, sporto šakos specifiką ir rekomendacijas.
4. Rekomenduojamas mokinių/sportininkų skaičius grupėje ne mažiau – 16 vaikų.
5. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė: sporto salė, treniruoklių salė, aikštynas turi atitikti higienos normas, o įranga ir inventoriūs pritaikyta teoriniam ir praktiniam mokinių mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui;

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI

6. Programos tikslas – suteikti pradinių pasirinkto sporto žaidimo/krepšinio judesių atlikimo technikos ir žaidimo taktikos, fizinį pratimų atlikimo tikslingumo žinių, 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. įvairiapusiškai, 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 jaunųjų žaidėjų ugdymo(si) metus ir parengtumą numatomas minimalus ir maksimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius per savaitę ir vienus ugdymo(si) metus:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
3	14	644	16	736

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

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai 3	
		Valandos	
		Min.	Maks.
Teorinis		19	16
Fizinis	Bendrasis	129	147
	Specialusis	103	125
Techninis		174	198
Taktinis		84	96
Integralusis		77	88
Varžybų veikla		52	59
Testavimas		6	7
Iš viso:		644	736

10. Komandinių sporto žaidimų/krepšinio 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 3	
		Procentai	
		Min.	Maks.
Teorinis		3,0	2,0
Fizinis	Bendrasis	20,0	20,0
	Specialusis	16,0	17,0
Techninis		27,0	27,0
Taktinis		13,0	13,0
Integralusis		12,0	12,0
Varžybų veikla		8,0	8,0
Testavimas		1,0	1,0

11. Programos siekis – mokiniai turi gebėti atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu besikeičiančiose sąlygose. Būtina skatinti judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius. Mokant sportinio žaidimo veiksmų, lavinant judesius, sudaromos sąlygos ugdytiniams priimtina fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

12. Mokinių pradinio ugdymo grupės motyvų yra jų noras ugdytis sporto žaidimų judesius, patirti malonumą varžantis.

IV. SPORTO ŽAIDIMŲ TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

13. Sporto žaidimų teorija – programos branduolio dalykas.

14. Sporto žaidimų teorijos paskirtis – suteikti mokiniui pasirinkto žaidimo teorijos pradmenis.

15. Sporto žaidimų teorijos uždaviniai:

15.1 suteikti žinių apie sporto žaidimų kilmę ir raidą;

- 15.2supažindinti su sporto žaidimų judesių atlikimo technika ir taktika;
 15.3padėti pažinti save, formuoti gebėjimą bendrauti, atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus tikslus;
 15.4suvokti sporto žaidimų taisykles;
 15.5ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.
 16 Teorinį parengtumą lemia mokytojo vedamų paskaitų kokybė ir mokinio savišvieta.
 17 Sporto žaidimų teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių mokinių 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 principus.	Socialinė, pažinimo, motyvacijos, asmeninė

V. SPORTO ŽAIDIMŲ PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

18 Sporto žaidimų praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

19 Sporto žaidimų praktikos paskirtis – sukurti prielaidas tikslinam sportiniam mokinių rengimui.

20 Sporto žaidimų praktikos uždaviniai:

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

20.2 mokyti kūno valdymo technikos veiksmų;

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

20.4 formuoti individualius ir grupinius taktikos veiksmų gebėjimus;

20.5 mokyti individualios ir grupinės gynybos.

21 Komandinių sporto žaidimų praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių mokinių 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		
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
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,

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.	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

22 Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

23 Sporto žaidimų varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti išmuktų žaidimo technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtniaujant.

24 Varžybinės veiklos uždaviniai:

24.1 realizuoti išmoktus technikos veiksmus rungtniaujant;

24.2 realizuoti išmoktus taktikos veiksmus rungtniaujant;

24.3 įvertinti varžybinės veiklos efektyvumą;

24.4 skatinti mokinius siekti užsibrėžto tikslo, derinant asmeninius ir komandinius veiksmus.

25 Sporto žaidimų varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

25.1 Trečiaisiais: 4 draugiškos rungtnės, 18 reguliarus sezonas, 2-10 atkrintamosios varžybos.

25.2 rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, mokiniai turi sužaisti ne mažiau kaip 3–8 kontrolines rungtnes;

25.3 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.);

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

26 Komandinių sporto žaidimų varžybinės veiklos programos turinys lemia programą įvykdžiusių mokinių 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 rungtnės		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvauti draugiškose rungtnėse	Taikys išmoktus technikos ir taktikos elementus varžybinėje veikloje	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Kontrolinės rungtnės		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Nustatyti parengtumo lygį ir	Gebės vykdyti individualias ir	Komunikavimo,

koreguoti rengimo procesą	komandines užduotis	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