

Panevėžio „Vyturio“ progimnazija

Neformaliojo ugdymo „BFP 5-8 kl.“ programa

ĮVADAS

Veikla suteikia galimybę teoriškai ir praktiškai susipažinti su vikriaisiais žaidimais. Darbinės veiklos procesas vyks etapais: supažindinimas su programos veikla, pagrindinių žaidimo taisyklių įsisavinimas, taisyklingo žaidimo ugdymas, varžybų organizavimas. Sudaryta būrelio programa skirta 5-8klasių moksleiviams, pasirinkusiems :Sportiniai žaidimai; programą.

Veikla vyks 3 kartus per savaitę .Turinį sudaro žaidimų taisyklių teorinis supažindinimas, praktinis jų naudojimas kartu kuriant pagrindinį darbą. Moksleiviai įgys teorinių žinių, pritaikys jas praktiškai, išmoks žaisti komandoje, ugdys bendravimo tarpusavyje santykius, lavins vikrumą, koordinaciją, reakciją. Veikios pabaigoje bus rengiamos varžybos.

TIKSLAS

Gerinti fizinį mokinių pasirengimą, išmokyti naujų krepšinio, futbolo ir salės riedulio žaidimo elementų.

UŽDAVINIAI

- Lavinti visas raumenų grupes.
- Ugdyti ištvermę, koordinaciją, vikrumą.
- Išmokyti taisyklingo kamuolio varymo, perdavimo, metimo į krepšį.
- Išmokyti taisyklingo smūgiavimo į vartus.
- Išmokyti taisyklingo kvėpavimo didėjant krūviui.

MOKYMOŠI PASIEKIMŲ IR PAŽANGOS VERTINIMAS IR ĮSIVERTINIMAS

Mokymosi pasiekimai ir pažanga bus vertinama aptariant žodžiu, bendrai tarp veiklos dalyvių. Rengiamų varžybų rezultatai atspindės mokinių pasiruošimą ir žinių įsisavinimą.

PAGRINDINĖS IR PAPILDOMOS MOKYMOŠI PRIEMONĖS IR KITA DIDAKTINĖ MEDŽIAGA

Sporto inventoriūs: kamuoliai, šokdynės, lankai, vartai, lazdos, kamuoliukai, stoveliai.

VERTINIMAS

- jei įgytas žinias susies su jau turimomis,
- jei bus laiku įvykdyti visi darbo etapai,
- jei atliekami darbai suteiks judėjimo džiaugsmą, gerų emocijų tai programa pasieks tikslą.
- dalyvavimas miesto varžybose

ŠALTINIAI

1. S. Stonkus, V. Bogušas, „Krepšinio pratimai“. Kaunas 1990
2. S. Stonkus „Krepšinis“. Vilnius. 1985 m.
3. Page, Jason „Futbolas ir kiti žaidimai kamuoliu“. 2008. - 32 p
4. Kazakevičius, Rimas „Futbolas kūno kultūros pamokose : metodinis leidinys“. - 1997. - 57, [1] p.
5. Kontvainis, Vytautas „Futbolas Lietuvoje : (pirmųjų žingsnių apžvalga)“. - 2001. - 309, [1] p.

Eil. Nr.	Data	Val. Sk.	Tema	Praktinė veikla	Pastabos, pageidavimai, koregavimas, papildymai
1.	2024-09	3	Įvadinė pamoka. Būsimo darbo aptarimas.	Susipažinimas su būsimoje veikloje. Būsimo veiklos aptarimas.	
2.	2024-09	3	Judrieji žaidimai	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliavimas tarp kliūčių • estafetės 	
3.	2024-09	3	Kvadratas. Krepšinis	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliavimas tarp kliūčių • mokomas kvadrato žaidimas 	
4.	2024-09	3	Kvadratas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliavimas keičiantra nkas • mokomas kvadrato žaidimas 	
5.	2024-10	3	Krepšinis. Judrieji žaidimai	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliavimas keičiantra nkas • kamuolioperdavimas, metimas į krepšį • baudų metimas 	
6.	2024-10	3	Krepšinis. Judrieji žaidimai	<ul style="list-style-type: none"> • metimai į krepšį po dvižingsnio • mokomas krepšinio žaidimas 	

7.	2024-10	3	KrepšinisJudriejižaidimai	<ul style="list-style-type: none"> • metimai į krepšį po dvižingsnio • mokomasiskrepšiniožaidimas 	
8.	2024-11	3	Futbolas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliavarymas tarp kliūčių • Kamuoliavarymaskeičianrankas • Greitaskamuoliavarymas 	
9.	2024-11	3	Futbolas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliavarymas tarp kliūčių • Kamuoliavarymaskeičianrankas • Greitaskamuoliavarymas 	
10.	2024-11	3	Kamuoliavarymas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliavarymaskaireranka • Kamuoliavarymasdešineranka • Judriejižaidimaisukamuoliavarymu 	
11.	2024-11	3	Kamuoliavarymas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliavarymaskaireranka • Kamuoliavarymasdešineranka • judriejižaidimaisukamuoliavarymu 	

12.	2024-12	3	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymaskaireranka • kamuoliovarymasdešineranka • judriejižaidimaisukamuolio varymu 	
13.	2024-12	3	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymaskeičiantrankas • kamuoliovarymas tarp kliūčių • judriejižaidimaisukamuoliu 	
14.	2024-12	3	ŠuoliukaiEstafetės	<ul style="list-style-type: none"> • šuoliukaisušokdyne • šuoliukai per suolaabiejomiskojomis • judriejižaidimai 	
15.	2025-01	3	Kūlversčiai.Estafetės	<ul style="list-style-type: none"> • kūlverstis į priekį • šuoliukai per suolaabiejomiskojomis • judriejižaidimai 	
16.	2025-01	3	Kūlversčiai.Estafetės	<ul style="list-style-type: none"> • kūlversčiai per paklotus • kūlversčiai per tris paklotus • kūlversčiai su kamuoliu 	
17.	2025-01	3	Futboloelementųmokymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymas tarp kliūčių • kamuoliovarymaskeičiantrankas • Greitaskamuoliovarymas 	
18.	2025-01	3	Futboloelementųmokymas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliovarymas tarp kliūčių • Kamuoliovarymaskeičiantra 	

				<ul style="list-style-type: none"> • Greitaskamuoliavarymas 	
19.	2025-02	3	Kamuoliavarymas.Judriejižaidimai	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliavarymas, perdavimas, metimas į krepšį • Kamuoliavarymaskeičiantkr yptį • Greitaskamuoliavarymas 	
20.	2025-02	3	Kamuoliavarymas.Judriejižaidimai	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliavarymas, perdavimas, metimas į krepšį • Kamuoliavarymaskeičiantkr yptį • Greitaskamuoliavarymas 	
21.	2025-02	3	Kamuoliavarymas.Judriejižaidimai	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliavarymasapsivaran tkliūtis • metimai į krepšį po dvižingsnio 	
22.	2025-02	3	Judriejižaidimai	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliavarymasapsivaran tkliūtis • metimai į krepšį po dvižingsnio 	
23.	2025-03	3	Judriejižaidimai	Estafetėssukamuoliavarymo elementais	
24.	2025-03	3	Kvadratas	Estafetėssukamuoliavarymo elementais	
25.	2025-03	3	Kvadratas	Mokomasiskvadratožaidima s	

26.	2025-03	3	Futboloelementųmokymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymas tarp kliūčių • kamuoliovarymaskeičiantkojas • Greitaskamuoliovarymas 	
27.	2025-04	3	Futboloelementųmokymas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliovarymas, perdavimas, metimas į krepšį • Kamuoliovarymaskeičiantkryptį • Greitaskamuoliovarymas 	
28.	2025-04	3	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliovarymas, perdavimas, metimas į krepšį • Kamuoliovarymaskeičiantkryptį • Greitaskamuoliovarymas 	
29.	2025-04	3	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliovarymasapsivarantkliūtis • metimai į krepšį po dvižingsnio 	
30.	2025-04	3	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymasapsivarantkliūtis • metimai į krepšį po dvižingsnio 	
31.	2025-05	3	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymasapsivarantkliūtis • metimai į krepšį po dvižingsnio 	
32.	2025-05	3	Estafetės	Estafetėssukamuoliovarymoelementais	
33.	2025-05	3	Estafetės	Estafetėssukamuoliovarymoelementais	
34.	2025-05	3	Kvadratas	Mokomasiskvadratožaidimas	
35.	2025-06	3	Kvadratas	Mokomasiskvadratožaidimas	
36.	2025-06	3	Apibendrinimas,rezultatųaptarimas	Mokomasiskvadratožaidimas	

