

Panevėžio „Vyturio“ progimnazija

Neformaliojo ugdymo „Judrieji žaidimai“ 2-4 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 2-4 klasių moksleiviams, pasirinkusiems „Sportiniai žaidimai.“ programą.

Veikla vyks 4 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.

MOKYMO SI 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 MOKYMO SI PRIEMONĖS IR KITA DIDAKTINĖ MEDŽIAGA

Sporto inventori us: 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.

ŠALTINIAI

1. S. Stonkus, V. Bogušas, „Krepšinio pratimai“. Kaunas 2015m.
2. S. Stonkus „Krepšinis“. Vilnius. 1985 m.
3. Page, Jason „Futbolas ir kiti žaidimai kamuoliu“. 2010. - 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	4	Įvadinė pamoka. Būsimo darbo aptarimas.	Susipažinimas su būsimo veikla.	
2.	2024-09	4	Krepšinis	<ul style="list-style-type: none"> • kamuolio varymas tarp kliūčių • kamuolio varymas dešinėje pusrankės • kamuolio perdavimas porose 	
3.	2024-09	4	Krepšinis	<ul style="list-style-type: none"> • kamuolio varymas tarp kliūčių • kamuolio varymas dešinėje pusrankės • kamuolio perdavimas porose 	
4.	2024-09	4	Krepšinis	<ul style="list-style-type: none"> • kamuolio varymas keičiant rankas • kamuolio perdavimas 	
5.	2024-09	4	Krepšinis	<ul style="list-style-type: none"> • kamuolio varymas keičiant rankas • kamuolio perdavimas 	
6.	2024-09	4	Krepšinis	<ul style="list-style-type: none"> • metimai į krepšį podvižingsnio • mokymas krepšinio žaidimas 	

7.	2024-09	4	Krepšinis	<ul style="list-style-type: none"> • metimai į krepšįpodvižingsnio • Judriejižaidimai. 	
8.	2024-09	4	Futbolas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliovarymas tarp kliūčių • Kamuoliovarymaskeičianrankas • Judriejižaidimai 	
9.	2024-10	4	Futbolas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliovarymas tarp kliūčių • Kamuoliovarymaskeičianrankas • Greitaskamuoliovarymas 	
10.	2024-10	4	Judriejižaidimai	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliovarymaskaireranka • Kamuoliovarymasdešineranka • Estafetės 	
11.	2024-10	4	Judriejižaidimai	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliovarymaskaireranka • Kamuoliovarymasdešineranka • Estafetės 	
12.	2024-10	4	Judriejižaidimai	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliovarymaskaireranka • Kamuoliovarymasdešineranka 	

				<ul style="list-style-type: none"> • ka • Estafetės 	
13.	2024-10	4	Judrieji žaidimai	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliavymas keičiantra nkas • Kamuoliavymas tarp kliūčių • Estafetės 	
14.	2024-10	4	Suoliukai	<ul style="list-style-type: none"> • Šuoliukais ūokdyne • ūoliukai abiejomiskojomis • Estafetės 	
15.	2024-10	4	Šuoliukai	<ul style="list-style-type: none"> • Šuoliukais ūokdyne • Judrieji žaidimai 	
16.	2024-10	4	Šuoliukai	<ul style="list-style-type: none"> • Įvairūs ūoliukai per suolą • Šuoliukai per lanką • Estafetės 	
17.	2024-11	4	Futbolo elementų mokymas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliavymas tarp kliūčių • Kamuoliavymas keičiantra nkas • Estafetės 	
18.	2024-11	4	Futbolo elementų mokymas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliavymas tarp kliūčių • Estafetės 	
19.	2024-11	4	Kamuoliavymas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliavymas, perdavimas, metimas į krepšį 	

				<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliovarymaskeičiantkr yptį • Estafetės 	
20.	2024-11	4	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliovarymas, perdavimas, metimas į krepšį • Kamuoliovarymaskeičiantkr yptį • Estafetės 	
21.	2024-11	4	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliovarymasapsivaran tkliūtis • metimai į krepšį 	
22.	2024-11	4	Estafetės	<ul style="list-style-type: none"> • Estafetėssukamuoliovarymo elementais 	
23.	2024-11	4	Estafetės	Estafetėssukamuoliovarymo elementais	
24.	2024-12	4	Kvadratas	Estafetėssukamuoliovarymo elementais	
25.	2024-12	4	Kvadratas	Mokomasiskvadratožaidimas	

26.	2024-12	4	Futboloelementumokymas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliovarymas tarp kliūčių • Kamuoliovarymaskeičiantrankas • Greitaskamuoliovarymas 	
27.	2024-12	4	Futboloelementumokymas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliovarymas, perdavimas, metimas į krepšį • Kamuoliovarymaskeičiantkryptį 	

				<ul style="list-style-type: none"> • Greitaskamuoliovarymas 	
28.	2024-12	4	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliovarymas, perdavimas, metimas į krepšį • Kamuoliovarymaskeičiantkryptį • Greitaskamuoliovarymas 	
29.	2025-01	4	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliovarymasapsivarantkliūtis • metimai į krepšįpodvižingsnio 	
30.	2025-01	4	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymasapsivarantkliūtis • metimai į krepšįpodvižingsnio 	
31.	2025-01	4	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymasapsivarantkliūtis • metimai į krepšįpodvižingsnio 	
32.	2025-01	4	Estafetės	Estafetėssukamuoliovarymoelementais	
33.	2025-01	4	Estafetės	Estafetėssukamuoliovarymoelementais	
34.	2025-01	4	Kvadratas	Mokomasiskvadratožaidimas	
35.	2025-01	4	Kvadratas	Mokomasiskvadratožaidimas	
36.	2025-01	4	Kvadratas	Mokomasiskvadratožaidimas	
37.	2025-02	4	Kvadratas	Mokomasiskvadratožaidimas	
38.	2025-02	4	Kvadratas	Mokomasiskvadratožaidimas	
39.	2025-02	4	Kvadratas	Mokomasiskvadratožaidimas	
40.	2025-02	4	Judriejižaidimai	Judrijįžaidimai.Medžiotojasirkiškis	
41.	2025-02	4	Judriejižaidimai	Medžiotojasirkiškis	
42.	2025-02	4	Judriejižaidimai	Medžiotojasirkiškis	
43.	2025-02	4	Judriejižaidimai	Medžiotojasirkiškis	
44.	2025-03	4	Estafetės	Kamuoliovarymas tarp kliūčių	
45.	2025-03	4	Estafetės	Kamuoliovarymas,šuoliukai,bėgimas	
46.	2025-03	4	Estafetės	Kamuoliovarymas,šuoliukai,bėgimas	
47.	2025-03	4	Šuoliukai, žaidimai		
48.	2025-03	4	Šuoliukai, žaidimai		
49.	2025-03	4	Kamuoliovarymas, žaidimai		
50.	2025-03	4	Kamuoliovarymas, žaidimai		

51.	2025-03	4	Kamuoliovarymas, žaidimai		
52.	2025-04	4	Judrieji žaidimai	Estafetės	
53.	2025-04	4	Judrieji žaidimai	Estafetės	
54.	2025-04	4	Judrieji žaidimai	Estafetės	
55.	2025-04	4	Kvadratas	Mokomasis žaidimas	
56.	2025-04	4	Kvadratas	Mokomasis žaidimas	
57.	2025-04	4	Kvadratas	Mokomasis žaidimas	
58.	2025-04	4	Kvadratas	Mokomasis žaidimas	
59.	2025-05	4	Futbolas	Mokomasis žaidimas	
60.	2025-05	4	Futbolas	Mokomasis žaidimas	
61.	2025-05	4	Futbolas	Mokomasis žaidimas	
62.	2025-05	4	Futbolas	Mokomasis žaidimas	
63.	2025-05	4	Kvadratas	Mokomasis žaidimas	
64.	2025-05	4	Kvadratas	Mokomasis žaidimas	
65.	2025-05	4	Sportiniai žaidimai		
66.	2025-06	4	Sportiniai žaidimai		
67.	2025-06	4	Sportiniai žaidimai		

Rezervinės 6 pamokos