

Panevėžio „Vyturio“ progimnazija

Neformaliojo ugdymo „Sportiniai ir judrieji žaidimai 1-4 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 1-4klasių moksleiviams, pasirinkusiems „Bendras fizinis pasirengimas“ 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.

MOKYMOSI 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 MOKYMOSI 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.

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.	Mėnuo, savaitė	Tema / veikla	Valandų sk.	Pastabos
1.	2024-09	Įvadinė pamoka. Susipažinimas su būsimo mėnuo veikla. Būsimo mėnuo savaitės planas.	3	
2.	2024-09	Krepšinis <ul style="list-style-type: none"> • kamuoliavymas tarp kliūčių • kamuoliavymas dešineranka • kamuolioperdavimas porose 	3	
3.	2024-09	Krepšinis <ul style="list-style-type: none"> • kamuoliavymas tarp kliūčių • kamuoliavymas dešineranka • kamuolioperdavimas porose 	3	
4.	2024-09	Krepšinis <ul style="list-style-type: none"> • kamuoliavymas keičiantrankas • kamuolioperdavimas, metimas į krepšį • baudų metimas 	3	
5.	2024-09	Krepšinis <ul style="list-style-type: none"> • kamuoliavymas keičiantrankas • kamuolioperdavimas, metimas į krepšį • baudų metimas 	3	
6.	2024-09	Krepšinis <ul style="list-style-type: none"> • metimai į krepšį podvižingsnio • mokomas krepšinio žaidimas 	3	
7.	2024-09	Krepšinis <ul style="list-style-type: none"> • metimai į krepšį podvižingsnio • mokomas krepšinio žaidimas 	3	

8.	2024-09	Futbolas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliovarymas tarp kliūčių • Kamuoliovarymaskeičiantkojas • Greitaskamuoliovarymas 	3	
9.	2024-10	Futbolas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliovarymas tarp kliūčių • Kamuoliovarymaskeičiantkojas • Greitaskamuoliovarymas 	3	
10.	2024-10	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymaskaireranka • kamuoliovarymasdešineranka • judriejižaidimaisukamuoliovarymu 	3	
11.	2024-10	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymaskaireranka • kamuoliovarymasdešineranka • judriejižaidimaisukamuoliovarymu 	3	
12.	2024-10	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymaskaireranka • kamuoliovarymasdešineranka • judriejižaidimaisukamuoliovarymu 	3	
13.	2024-10	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymaskeičiantrankas • kamuoliovarymas tarp kliūčių • judriejižaidimaisukamuoliu 	3	
14.	2024-10	Suoliukai	<ul style="list-style-type: none"> • šuoliukaisušokdyne • šuoliukai per suolaabiejomiskojomis • judriejižaidimai 	3	
15.	2024-10	Kūlversčiai	<ul style="list-style-type: none"> • šuoliukaisušokdyne • šuoliukai per suolaabiejomiskojomis • judriejižaidimai 	3	

16.	2024-10	Kūlversčiai	<ul style="list-style-type: none"> • kūlversčiai per paklotus • kūlversčiai per tris paklotus • kūlversčiai su kamuoliu 	3	
17.	2024-11	Futboloelementų mokymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymas tarp kliūčių • kamuoliovarymaskeičiantkojas • Greitaskamuoliovarymas 	3	
18.	2024-11	Futboloelementų mokymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymas tarp kliūčių • kamuoliovarymaskeičiantkojas • Greitaskamuoliovarymas 	3	
19.	2024-11	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymas, perdavimas, metimas į krepšį • kamuoliovarymaskeičiantkryptį • greitaskamuoliovarymas 	3	
20.	2024-11	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymas, perdavimas, metimas į krepšį • kamuoliovarymaskeičiantkryptį • greitaskamuoliovarymas 	3	
21.	2024-11	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymasapsivarantkliūtis • metimai į krepšįpodvizingsnio 	3	
22.	2024-11	Estafetės	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymasapsivarantkliūtis • metimai į krepšįpodvizingsnio 	3	
23.	2024-11	Estafetės	Estafetėsukamuoliovarymoelementais	3	
24.	2024-12	Kvadratas	Estafetėsukamuoliovarymoelementais	3	
25.	2024-12	Kvadratas	Mokomasiskvadratožaidimas	3	

26.	2024-12	Futbolo element mokymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymas tarp kliūčių • kamuoliovarymaskeičiantkojas • Greitaskamuoliovarymas 	3	
27.	2024-12	Futbolo element mokymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymas, perdavimas, metimas į krepšį • kamuoliovarymaskeičiantkryptį • greitaskamuoliovarymas 	3	
28.	2024-12	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymas, perdavimas, metimas į krepšį • kamuoliovarymaskeičiantkryptį • greitaskamuoliovarymas 	3	
29.	2025-01	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymasapsivarantkliūtis • metimai į krepšįpodvižingsnio 	3	
30.	2025-01	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymasapsivarantkliūtis • metimai į krepšįpodvižingsnio 	3	
31.	2025-01	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymasapsivarantkliūtis • metimai į krepšįpodvižingsnio 	3	
32.	2025-01	Estafetės	Estafetėssukamuoliovarymoelementais	3	
33.	2025-01	Estafetės	Estafetėssukamuoliovarymoelementais	3	
34.	2025-01	Kvadratas	Mokomasiskvadratožaidimas	3	
35.	2025-01	Kvadratas	Mokomasiskvadratožaidimas	3	
36.	2025-01	Kvadratas	Mokomasiskvadratožaidimas	3	
37.	2025-02	Kvadratas	Mokomasiskvadratožaidimas	3	
38.	2025-02	Kvadratas	Mokomasiskvadratožaidimas	3	
39.	2025-02	Kvadratas	Mokomasiskvadratožaidimas	3	
40.	2025-02	Judriejižaidimai		3	
41.	2025-02	Judriejižaidimai		3	
42.	2025-02	Judriejižaidimai		3	
43.	2025-02	Judriejižaidimai		3	
44.	2025-03	Estafetės		3	
45.	2025-03	Estafetės		3	
46.	2025-03	Estafetės		3	
47.	2025-03	Šuoliukai, žaidimai		3	

48.	2025-03	Šuoliukai, žaidimai	3	
49.	2025-03	Kamuoliovarymas, žaidimai	3	
50.	2025-03	Kamuoliovarymas, žaidimai	3	
51.	2025-03	Kamuoliovarymas, žaidimai	3	
52.	2025-04	Judrieji žaidimai	3	
53.	2025-04	Judrieji žaidimai	3	
54.	2025-04	Judrieji žaidimai	3	
55.	2025-04	Kvadratas	3	
56.	2025-04	Kvadratas	3	
57.	2025-04	Kvadratas	3	
58.	2025-04	Kvadratas	3	
59.	2025-05	Futbolas	3	
60.	2025-05	Futbolas	3	
61.	2025-05	Futbolas	3	
62.	2025-05	Futbolas	3	
63.	2025-05	Kvadratas	3	
64.	2025-05	Kvadratas	3	
65.	2025-05	Sportiniai žaidimai	3	
66.	2025-06	Sportiniai žaidimai	3	
67.	2025-06	Sportiniai žaidimai	3	
68.	2025-06	Sportiniai žaidimai	3	
69.	2025-06	Sportiniai žaidimai, apibendrinimas	3	

Rezervinės 6 pamokos