

Panevėžio „Vyturio“ progimnazija
Neformaliojo ugdymo „Sportiniai žaidimai 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 „Sportinių žaidimų“ programą.

Veikla vyks 2 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.	Mēnuo, savaitē	Tema/ veikla	Valandų k.	Pastabos
1.	2024-09	Ivadinēpamoka. Susipažinimassubūsimaveikla. Būsimūdarbūaptarimas. Būsimosveiklosaptarimas.	3	
2.	2024-09	Judriejižaidimai <ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymas tarp kliūčiū • estafetēs 	3	
3.	2024-09	Kvadratas <ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymas tarp kliūčiū • mokomasiskvadratožaidimas 	3	
4.	2024-09	Kvadratas <ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymaskeičiantrankas • mokomasiskvadratožaidimas 	3	
5.	2024-10	KrepšinisJudriejižaidimai <ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymaskeičiantrankas • kamuolioperdavimas, metimas ī krepšī • baudūmetimas 	3	
6.	2024-10	KrepšinisJudriejižaidimai <ul style="list-style-type: none"> • metimai ī krepšīpodvižingsnio • mokomasiskrepšiniožaidimas 	3	
7.	2024-10	KrepšinisJudriejižaidimai <ul style="list-style-type: none"> • metimai ī krepšīpodvižingsnio • mokomasiskrepšiniožaidimas 	3	

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

16.	2024-12	Kūlversčiai.Estafetės	<ul style="list-style-type: none"> • kūlversčiai per paklotus • kūlversčiai per tris paklotus • kūlversčiai su kamuoliu 	3	
17.	2025-01	Futboloelementųmokymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliavarymas tarp kliūčių • kamuoliavarymaskeičiantkojas • Greitaskamuoliavarymas 	3	
18.	2025-01	Futboloelementųmokymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliavarymas tarp kliūčių • kamuoliavarymaskeičiantkojas • Greitaskamuoliavarymas 	3	
19.	2025-01	Kamuoliavarymas.Judriejižaidimai	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliavarymas, perdavimas, metimas į krepšį • kamuoliavarymaskeičiantkryptį • greitaskamuoliavarymas 	3	
20.	2025-01	Kamuoliavarymas.Judriejižaidimai	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliavarymas, perdavimas, metimas į krepšį • kamuoliavarymaskeičiantkryptį • greitaskamuoliavarymas 	3	
21.	2025-02	Kamuoliavarymas.Judriejižaidimai	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliavarymasapsivarantkliūtis • metimai į krepšįpodvižingsnio 	3	
22.	2025-02	Judriejižaidimai	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliavarymasapsivarantkliūtis • metimai į krepšįpodvižingsnio 	3	
23.	2025-02	Judriejižaidimai	Estafetėsukamuoliavarymoelementais	3	
24.	2025-02	Kvadratas	Estafetėsukamuoliavarymoelementais	3	

25.	2025-03	Kvadratas	Mokomasiskvadratožaidimas	3	
26.	2025-03	Futboloelementųmokymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymas tarp kliūčių • kamuoliovarymaskeičiantkojas • Greitaskamuoliovarymas 	3	
27.	2025-03	Futboloelementųmokymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymas, perdavimas, metimas į krepšį • kamuoliovarymaskeičiantkryptį • greitaskamuoliovarymas 	3	
28.	2025-03	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymas, perdavimas, metimas į krepšį • kamuoliovarymaskeičiantkryptį • greitaskamuoliovarymas 	3	
29.	2025-04	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymasapsivarantkliūtis • metimai į krepšįpodvižingsnio 	3	
30.	2025-04	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymasapsivarantkliūtis • metimai į krepšįpodvižingsnio 	3	
31.	2025-04	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymasapsivarantkliūtis • metimai į krepšįpodvižingsnio 	3	
32.	2025-04	Estafetės	Estafetėssukamuoliovarymoelementais	3	
33.	2025-05	Estafetės	Estafetėssukamuoliovarymoelementais	3	
34.	2025-05	Kvadratas	Mokomasiskvadratožaidimas	3	
35.	2025-05	Kvadratas	Mokomasiskvadratožaidimas	3	
36.	2025-05	Apibendrinimas,rezultatųaptarimas	Mokomasiskvadratožaidimas	3	

Rezervinės 6 pamokos