

Panevėžio „Vyturio“ progimnazija

Neformaliojo ugdymo „Sportiniai ir judrieji žaidimai“ 5-8 klasėms programa

Parengė: Šarūnas Piščikas

Veikla suteikia galimybę teoriškai ir praktiškai susipažinti su sportiniais žaidimais. Darbinės veiklos procesas vyks etapais: supažindinimas su programos veikla, pagrindinių žaidimo taisyklių įsisavinimas, taisyklingo žaidimo ugdymas, varžybų organizavimas.

Sudaryta būrelio programa skirta 5-6 klasių moksleiviams, pasirinkusiems „Sportinių žaidimų“ programą. Veikla vyks kartą per savaitę po 1 val. 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. Veiklos pabaigoje bus rengiamos varžybos.

TIKSLAS

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

UŽDAVINIAI

- Lavinti visas raumenų grupes
- Ugdyti ištvėrmę, 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.

ŠALTINIAI

P. Karoblis „Bėgioti sveika“ Kaunas 1990 m.

S. Stonkus „Krepšinio pratimai“ Kaunas 1990 m.

Eil. Nr.	Data	Val. Sk.	Tema	Praktinė veikla	Pastabos, pakeitinimai, koregavimas, papildymai
1.	2023-09	4 val.	Įvadinė pamoka. Būsimų darbų aptarimas.Saugaus elgesio instruktažas.	Susipažinimas su būsima veikla. Būsimos veiklos aptarimas	
2.	2023-09	4 val.	Futbolo elementų mokymas Futbolo žaidimas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuolio varymas tarp kliūčių • Kamuolio varymas keičiant kojas • Futbolo žaidimas 3x3 	
3.	2023-10	4 val.	Futbolo elementų mokymas Futbolo žaidimas 4x4	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuolio varymas tarp kliūčių • Kamuolio varymas keičiant kojas • Futbolo žaidimas 3x3 	
4.	2023-10	4 val.	Kamuolio varymas Sportinės estafetės	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuolio varymas kaire ranka • Kamuolio varymas dešine ranka • Judrieji žaidimai su kamuolio varymu 	
5.	2023-11	7 val.	Kamuolio varymas Sportinės estafetės	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuolio varymas kaire ranka • Kamuolio varymas dešine ranka • Judrieji žaidimai su kamuolio varymu 	
6.	2023-12	4 val.	Kamuolio varymas Krepšinio žaidimas 3x3	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuolio varymas kaire ranka • Kamuolio varymas dešine ranka • Judrieji žaidimai su kamuoliu 	
7.	2023-12	3 val.	Kamuolio varymas Krepšinio žaidimas 5x5	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuolio varymas kaire ranka • Kamuolio varymas dešine ranka • Judrieji žaidimai su kamuoliu 	

8.	2024-01	6 val.	Kamuolio varymas Krepšinio žaidimas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuolio varymas, perdavimas, metimas į krepšį • Kamuolio varymas keičiant kryptį • Krepšinio žaidimas 3x3 	
9.	2024-02	4 val.	Kamuolio varymas Salėse riedulio žaidimas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuolio varymas, perdavimas, metimas į krepšį • kamuolio varymas keičiant kryptį • Salės riedulio žaidimas 	
10.	2024-02	3 val.	Kamuolio varymas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuolio varymas apsivariant kliūtis • Metimai į krepšį po dvižingsnio 	
11.	2024-03	4 val.	Kamuolio varymas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuolio varymas apsivariant kliūtis • Metimai į krepšį po dvižingsnio 	
12.	2024-03	4 val.	Sportiniai žaidimai.	<ul style="list-style-type: none"> • Krepšinio žaidimas 5x5 • Futbolo žaidimas 3x3 	
13.	2024-04	4 val.	Sportinės estafetės	<ul style="list-style-type: none"> • Estafetės su kamuolio varymu • Krepšinio žaidimas 5x5 	
14.	2024-04	4 val.	Sportinės estafetės	<ul style="list-style-type: none"> • Estafetės su kamuolio perdavimu • Krepšinio žaidimas 3x3 	
15.	2024-05	4 val.	Salės riedulys	<ul style="list-style-type: none"> • Perdavimai porose • Supaprastintas žaidimas 6x6 	
16.	2024-05	4 val.	Salės riedulys	<ul style="list-style-type: none"> • Perdavimai tryse 	

				<ul style="list-style-type: none">• Komandinis turnyras po 5	
17.	2024-06	5 val.	Veiklos aptarimas.Sportiniai žaidimai.	<ul style="list-style-type: none">• Veiklos aptarimas• Krepšinio žaidimas 3x3	