

APROBUOTA

Direktoriaus pavaduotoja neformaliajam švietimui

Vilanda Lapėnienė

2023-09-20

Panevėžio „Vyturio“ progimnazija 2023-2024 m.m.

Neformaliojo ugdymo „Sportiniai žaidimai“ 5-8 kl. programa

Parengė: mokytojas metodininkas Jonas Mažutis

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.

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 inventorius: 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.

Eil. Nr.	Data	Val. Sk.	Tema	Praktinė veikla	Pastabos, pageidavimai, koregavimas, papildymai
-----------------	-------------	-----------------	-------------	------------------------	--

5. Kontvainis, Vytautas „Futbolas Lietuvoje : (pirmųjų žingsnių apžvalga)“ . - 2001. - 309, [1] p.

1.	2022-09	3	Įvadinė pamoka. Būsimo darbo aptarimas.	Susipažinimas su būsimo mėnesio veikla. Būsimo mėnesio veiklos aptarimas.	
2.	2022-09	3	Judrieji žaidimai	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliavimas tarp kliūčių • estafetės 	
3.	2022-09	3	Kvadratas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliavimas tarp kliūčių • mokomas kvadrato žaidimas 	
4.	2022-09	3	Kvadratas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliavimas keičiantra nkas • mokomas kvadrato žaidimas 	
5.	2022-10	3	Krepšinis. Judrieji žaidimai	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliavimas keičiantra nkas • kamuolių perdavimas, metimas į krepšį • baudų metimas 	
6.	2022-10	3	Krepšinis. Judrieji žaidimai	<ul style="list-style-type: none"> • metimai į krepšį po dvižingsnio • mokomas krepšinio žaidimas 	
7.	2022-10	3	Krepšinis. Judrieji žaidimai	<ul style="list-style-type: none"> • metimai į krepšį po dvižingsnio • mokomas krepšinio žaidimas 	

8.	2022-11	3	Futbolas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliavymas tarp kliūčių • Kamuoliavymaskeičiantrankas • Greitaskamuoliavymas 	
9.	2022-11	3	Futbolas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliavymas tarp kliūčių • Kamuoliavymaskeičiantrankas • Greitaskamuoliavymas 	
10.	2022-11	3	Kamuoliavymas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliavymaskaireranka • Kamuoliavymasdešineranka • Judriejižaidimaisukamuoliavymu 	
11.	2022-11	3	Kamuoliavymas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliavymaskaireranka • Kamuoliavymasdešineranka • judriejižaidimaisukamuoliavymu 	
12.	2022-12	3	Kamuoliavymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliavymaskaireranka • kamuoliavymasdešineranka • judriejižaidimaisukamuolio 	

				varymu	
13.	2022-12	3	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymaskeičiantra nkas • kamuoliovarymas tarp kliūčių • judriejižaidimaisukamuoliu 	
14.	2022-12	3	ŠuoliukaiEstafetės	<ul style="list-style-type: none"> • šuoliukaisušokdyne • šuoliukai per suolaabiejomiskojomis • judriejižaidimai 	
15.	2023-01	3	Kūlversčiai.Estafetės	<ul style="list-style-type: none"> • kūlverstis į priekį • šuoliukai per suolaabiejomiskojomis • judriejižaidimai 	
16.	2023-01	3	Kūlversčiai.Estafetės	<ul style="list-style-type: none"> • kūlversčiai per paklotus • kūlversčiai per tris paklotus • kūlversčiai su kamuoliu 	
17.	2023-01	3	Futbolo element mokymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymas tarp kliūčių • kamuoliovarymaskeičiantra nkas • Greitaskamuoliovarymas 	
18.	2023-01	3	Futbolo element mokymas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliovarymas tarp kliūčių • Kamuoliovarymaskeičiantra nkas • Greitaskamuoliovarymas 	

19.	2023-02	3	Kamuoliavarymas.Judriejižaidimai	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliavarymas, perdavimas, metimas į krepšį • Kamuoliavarymaskeičiantkr yptį • Greitaskamuoliavarymas 	
20.	2023-02	3	Kamuoliavarymas.Judriejižaidimai	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliavarymas, perdavimas, metimas į krepšį • Kamuoliavarymaskeičiantkr yptį • Greitaskamuoliavarymas 	
21.	2023-02	3	Kamuoliavarymas.Judriejižaidimai	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliavarymasapsivaran tkliūtis • metimai į krepšį po dvižingsnio 	
22.	2023-02	3	Judriejižaidimai	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliavarymasapsivaran tkliūtis • metimai į krepšį po dvižingsnio 	
23.	2023-03	3	Judriejižaidimai	Estafetėssukamuoliavarymo elementais	
24.	2023-03	3	Kvadratas	Estafetėssukamuoliavarymo elementais	
25.	2023-03	3	Kvadratas	Mokomasiskvadratožaidimas	

26.	2023-03	3	Futbolo element mokymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymas tarp kliūčių • kamuoliovarymaskeičiantkojas • Greitaskamuoliovarymas 	
27.	2023-04	3	Futbolo element mokymas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliovarymas, perdavimas, metimas į krepšį • Kamuoliovarymaskeičiantkryptį • Greitaskamuoliovarymas 	
28.	2023-04	3	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliovarymas, perdavimas, metimas į krepšį • Kamuoliovarymaskeičiantkryptį • Greitaskamuoliovarymas 	
29.	2023-04	3	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliovarymasapsivarantkliūtis • metimai į krepšį po dvižingsnio 	
30.	2023-04	3	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymasapsivarantkliūtis • metimai į krepšį po dvižingsnio 	
31.	2023-05	3	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymasapsivarantkliūtis • metimai į krepšį po dvižingsnio 	
32.	2023-05	3	Estafetės	Estafetėssukamuoliovarymoelementais	
33.	2023-05	3	Estafetės	Estafetėssukamuoliovarymoelementais	
34.	2023-05	3	Kvadratas	Mokomasiskvadratožaidimas	
35.	2023-06	3	Kvadratas	Mokomasiskvadratožaidimas	
36.	2023-06	3	Apibendrinimas,rezultatųaptarimas	Mokomasiskvadratožaidimas	

