

APROBUOTA

Neformaliojo švietimo skyriaus vedėja

Vilanda Lapėnienė

2023-09- 20

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

Neformaliojo ugdymo „Sportiniai žaidimai“ 2-4 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 2-4 klasių moksleiviams, pasirinkusiems „Drąsūs, stiprūs, vikrūs.“ 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.

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 veikla. Būsimo veiklos aptarimas.	
2.	2022-09	3	Krepšinis	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliavymas tarp kliūčių • kamuoliavymas dešineranka • kamuolioperdavimas porose 	
3.	2022-09	3	Krepšinis	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliavymas tarp kliūčių • kamuoliavymas dešineranka • kamuolioperdavimas porose 	
4.	2022-09	3	Krepšinis	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliavymas keičiantra nkas • kamuolioperdavimas 	
5.	2022-09	3	Krepšinis	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliavymas keičiantra nkas • kamuolioperdavimas 	
6.	2022-09	3	Krepšinis	<ul style="list-style-type: none"> • metimai į krepšį podvižingsnio • mokomas krepšinio žaidimas 	
7.	2022-09	3	Krepšinis	<ul style="list-style-type: none"> • metimai į krepšį podvižingsnio • Judrieji žaidimai. 	

8.	2022-09	3	Futbolas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliavymas tarp kliūčių • Kamuoliavymaskeičianranas • Judriejižaidimai 	
9.	2022-10	3	Futbolas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliavymas tarp kliūčių • Kamuoliavymaskeičianranas • Greitaskamuoliavymas 	
10.	2022-10	3	Judriejižaidimai	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliavymaskaireranka • Kamuoliavymasdešineranka • Estafetės 	
11.	2022-10	3	Judriejižaidimai	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliavymaskaireranka • Kamuoliavymasdešineranka • Estafetės 	
12.	2022-10	3	Judriejižaidimai	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliavymaskaireranka • Kamuoliavymasdešineranka • Estafetės 	

13.	2022-10	3	Judrieji žaidimai	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliavymas keičiantra nkas • Kamuoliavymas tarp kliūčių • Estafetės 	
14.	2022-10	3	Suoliukai	<ul style="list-style-type: none"> • Šuoliukaisušokdyne • šuoliukai abiejomis kojomis • Estafetės 	
15.	2022-10	3	Šuoliukai	<ul style="list-style-type: none"> • Šuoliukaisušokdyne • Judrieji žaidimai 	
16.	2022-10	3	Šuoliukai	<ul style="list-style-type: none"> • Įvairūs suoliukai per suolą • Šuoliukai per lanką • Estafetės 	
17.	2022-11	3	Futbolo elementų mokymas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliavymas tarp kliūčių • Kamuoliavymas keičiantra nkas • Estafetės 	
18.	2022-11	3	Futbolo elementų mokymas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliavymas tarp kliūčių • Estafetės 	
19.	2022-11	3	Kamuoliavymas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliavymas, perdavimas, metimas į krepšį • Kamuoliavymas keičiant kryptį • Estafetės 	

20.	2022-11	3	Kamuoliavarymas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliavarymas, perdavimas, metimas į krepšį • Kamuoliavarymaskeičiantkryptį • Estafetės 	
21.	2022-11	3	Kamuoliavarymas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliavarymasapsivaran tkliūtis • metimai į krepšį 	
22.	2022-11	3	Estafetės	<ul style="list-style-type: none"> • Estafetėssukamuoliavarymo elementais 	
23.	2022-11	3	Estafetės	Estafetėssukamuoliavarymo elementais	
24.	2022-12	3	Kvadratas	Estafetėssukamuoliavarymo elementais	
25.	2022-12	3	Kvadratas	Mokomasiskvadratožaidimas	

26.	2022-12	3	Futbolo element mokymas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliavarymas tarp kliūčių • Kamuoliavarymaskeičiantrankas • Greitaskamuoliavarymas 	
27.	2022-12	3	Futboloelementųmokymas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliavarymas, perdavimas, metimas į krepšį • Kamuoliavarymaskeičiantkryptį • Greitaskamuoliavarymas 	

28.	2022-12	3	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliovarymas, perdavimas, metimas į krepšį • Kamuoliovarymaskeičiantkryptį • Greitaskamuoliovarymas 	
29.	2023-01	3	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • Kamuoliovarymasapsivarantkliūtis • metimai į krepšįpodvižingsnio 	
30.	2023-01	3	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymasapsivarantkliūtis • metimai į krepšįpodvižingsnio 	
31.	2023-01	3	Kamuoliovarymas	<ul style="list-style-type: none"> • kamuoliovarymasapsivarantkliūtis • metimai į krepšįpodvižingsnio 	
32.	2023-01	3	Estafetės	Estafetėssukamuoliovarymoelementais	
33.	2023-01	3	Estafetės	Estafetėssukamuoliovarymoelementais	
34.	2023-01	3	Kvadratas	Mokomasiskvadratožaidimas	
35.	2023-01	3	Kvadratas	Mokomasiskvadratožaidimas	
36.	2023-01	3	Kvadratas	Mokomasiskvadratožaidimas	
37.	2023-02	3	Kvadratas	Mokomasiskvadratožaidimas	
38.	2023-02	3	Kvadratas	Mokomasiskvadratožaidimas	
39.	2023-02	3	Kvadratas	Mokomasiskvadratožaidimas	
40.	2023-02	3	Judriejižaidimai	Judrijižaidimai.Medžiotojasirkiškis	
41.	2023-02	3	Judriejižaidimai	Medžiotojasirkiškis	
42.	2023-02	3	Judriejižaidimai	Medžiotojasirkiškis	
43.	2023-02	3	Judriejižaidimai	Medžiotojasirkiškis	
44.	2023-03	3	Estafetės	Kamuoliovarymas tarp kliūčių	
45.	2023-03	3	Estafetės	Kamuoliovarymas,šuoliukai,bėgimas	
46.	2023-03	3	Estafetės	Kamuoliovarymas,šuoliukai,bėgimas	
47.	2023-03	3	Šuoliukai, žaidimai		
48.	2023-03	3	Šuoliukai, žaidimai		
49.	2023-03	3	Kamuoliovarymas, žaidimai		
50.	2023-03	3	Kamuoliovarymas, žaidimai		
51.	2023-03	3	Kamuoliovarymas, žaidimai		
52.	2023-04	3	Judriejižaidimai	Estafetės	

53.	2023-04	3	Judrieji žaidimai	Estafetės	
54.	2023-04	3	Judrieji žaidimai	Estafetės	
55.	2023-04	3	Kvadratas	Mokomasis žaidimas	
56.	2023-04	3	Kvadratas	Mokomasis žaidimas	
57.	2023-04	3	Kvadratas	Mokomasis žaidimas	
58.	2023-04	3	Kvadratas	Mokomasis žaidimas	
59.	2023-05	3	Futbolas	Mokomasis žaidimas	
60.	2023-05	3	Futbolas	Mokomasis žaidimas	
61.	2023-05	3	Futbolas	Mokomasis žaidimas	
62.	2023-05	3	Futbolas	Mokomasis žaidimas	
63.	2023-05	3	Kvadratas	Mokomasis žaidimas	
64.	2023-05	3	Kvadratas	Mokomasis žaidimas	
65.	2023-05	3	Sportiniai žaidimai		
66.	2023-06	3	Sportiniai žaidimai		
67.	2023-06	3	Sportiniai žaidimai		
68.	2023-06	3	Sportiniai žaidimai		
69.	2023-06	3	Sportiniai žaidimai, apibendrinimas		

Rezervinės 6 pamokos