

## **FORMALŪJŲ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIŲ KOMANDINIŲ SPORTO ŽAIDIMŲ (RANKINIO, KREPŠINIO, FUTBOLO) MEISTRISKUMO UGDYMO PROGRAMA**

### **I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Formalųjų švietimą papildančių komandinių sporto žaidimų meistriskumo ugdymo programos paskirtis užtikrinti ugdymo turinio kokybę ir teigiamą poveikį vaikams.
2. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos Kūno kultūros ir sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija.
3. Atsižvelgdama į ugdytinių poreikius bei gebėjimus Sporto mokykla formuoja Programos ugdymo turinį, numato jos apimtį, planuoja jos įgyvendinimo nuoseklumą, priemones.
4. Programos trukmė 5 metai.
5. Ciklinių sporto šakų meistriskumo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą mokinių amžių pradėti sporto šakos pratybas, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.
6. Rekomenduojamas vidutinis sportininkų skaičius grupėje – 12
7. Rekomenduojamas sportininkų amžius grupėje 10-19 m.
8. Įgyvendinant Programą taikomos grupinio ir individualaus mokymo(si) formos.
9. Kvalifikaciniai reikalavimai Programą įgyvendinantiems mokytojams reglamentuojami Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu.
10. Programos įgyvendinimo priemonės, įranga ir ugdymo bazė:
  - 10.1. sporto bazė (sporto salės, aikštynai, kt.) turi atitikti higienos normas, o įranga ir inventorių pritaikyta teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui;
  - 10.2. teoriniam mokymui grupinių užsiėmimų patalpose rekomenduojama turėti interaktyvią lentą, vaizdo projektorių, garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą.

### **II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI, STRUKTŪRA**

11. Programos tikslas – suteikti sportininkams pasirinkto sporto žaidimo judesių atlikimo technikos ir žaidimo taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių sporto žaidimo kompetencijų.
12. Programos uždaviniai:
  - 12.1. ugdyti holistinį (visybišką) asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;
  - 12.2. laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;
  - 12.3. taikant optimalius fizinius krūvius laiduoti paauglio organizmo augimą ir brandą;
  - 12.4. tobulinti pradinio ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis ir varžytis;
  - 12.5. suteikti žinių apie judesių mokymą, žaidimo technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose;
  - 12.6. ugdyti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;
  - 12.7. puoselėti paauglių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.
13. Programos realizavimo principai:
  - 13.1. prieinamumo – veiklos ir metodai turi būti prieinami visiems ugdytiniams pagal amžių,

išsilavinimą, turimą patirtį;

13.2. individualizavimo – fiziniai krūviai turi būti taikomi atsižvelgiant į vaiko fizinio ir techninio parengtumo lygį, judesių įsisavinimo greitį ir kt.;

13.3. sąmoningumo ir aktyvumo principas turėtų laiduoti optimalų ugdymo vadovavimo ir ugdytinio sąmoningos, aktyvios ir kūrybingos veiklos santykius. Remiantis šiuo principu, mokytojai fizinius pratimus teikia taip, kad sportininkai juos suprastų, suvoktų jų taikymo tikslingumą, tinkamai juos įvaldytų ir aktyviai mąstytų;

13.4. ugdymo(si) grupėje – mokoma(si) spręsti tarpasmeninius santykius, priimti bendrus sprendimus, dalytis darbais ir atsakomybe;

13.5. pozityvumo – žaidimo pratybos yra labai palankios vaikų teigiamų emocijų raiškai ir geros savijautos sukūrimui;

13.6. demokratiškumo – mokytojai, tėvai ir vaikai yra aktyvūs ugdymo(si) proceso kūrėjai, kartu identifikuoja sportinio ugdymosi poreikius.

14. Programą sudaro ugdymo turinio branduolio dalykai:

14.1. sporto žaidimų teorija;

14.2. sporto žaidimų praktika;

14.3. varžybų veikla.

### III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

15. Atsižvelgiant į jaunųjų žaidėjų parengtumą ir ugdymo metus numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinį valandų apimtis per savaitę ir vienerius ugdymo(si) metus:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinį valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinį valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	7	252	10	360
2	8	288	10	360
3	9	324	12	432
4	10	360	14	504
5	11	396	15	540

16. Programoje numatomas įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių kontrolei skiriamas laikas pagal ugdymo(si) metus:

Rengimo tipai ir varžybų veikla		Ugdymo metai									
		1		2		3		4		5	
		Valandos									
		Min.	Maks.	Min.	Maks.	Min.	Maks.	Min.	Maks.	Min.	Maks.
Teorinis		8	10	10	10	12	13	13	16	14	16
Fizinis	Bendrasis	52	75	75	96	65	80	60	79	67	98
	Specialusis	32	55	55	76	52	75	62	96	70	90
Techninis		65	82	83	82	82	103	92	120	96	136
Taktinis		30	44	30	44	40	68	58	83	61	84
Integralusis		30	44	28	44	35	48	36	54	41	59
Varžybų veikla		32	38	30	38	35	42	36	52	43	53
Testavimas		3	3	3	3	3	3	3	4	4	4
Iš viso:		252	360	288	360	324	432	360	504	396	540

17. Programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio rengimo pagrindus, formuoti fizinės

veiklos įpročius antrajame daugiamečio žaidėjo rengimo etape. Taikant įvairius judesių mokymo metodus ugdyti pasirinkto žaidimo veiksmus. Plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius, išreikšti kūrybiškumą, mokant malonaus sportinio žaidimo veiksmų, lavinti judesius žaidėjo prigimčiai artima fizine veikla, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

18. Vienas iš svarbiausių paauglio mokytojas meistriškumo ugdymo(si) grupėje motyvų yra jo paties noras lavinti sporto žaidimų judesius, patirti malonumą varžantis. Bendraujant su sportininku gali būti fiksuojami jo motyvacijos siekti sportinių rezultatų rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

#### IV. PAŽANGOS VERTINIMO METODAI

19. Planuojant jaunųjų žaidėjų ugdymo turinį mokytojas numato ir pedagoginio poveikio veiksmingumo vertinimą. Taikomas formuojamasis, diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimas.

20. Formuojamasis vertinimas atliekamas nuolatos, kuris suteikia mokytojui ir sportininkui grįžtamąją informaciją apie ugdymo(si) pažangą. Ši informacija mokytojui padeda tinkamai planuoti tolesnio ugdymo strategiją. Formuojamojo vertinimo tikslas – padėti mokytis, bet ne kontroliuoti. Pagrindiniai formuojamojo vertinimo būdai: stebėjimas, informacijos rinkimas, analizė, informacijos pateikimas.

21. Diagnostinis vertinimas padės išsiaiškinti, ar pasiekti ugdymo(si) tikslai ir uždaviniai. Diagnostinis vertinimo būdas taikomas pradedant ir baigiant treniruočių ciklą, kai reikia numatyti ugdytinių tolesnio treniravimo(si) poreikius. Dažniausias diagnostinio vertinimo metodas – etapinis kontrolinių normatyvų (testų) vykdymas ir palyginimas su ankstesniais rezultatais.

22. Apibendrinamasis vertinimas atliekamas ugdymo(si) metų ir ugdymo programos pabaigoje. Keliant vaiką į aukštesnę sportinio ugdymo grupę remiamasi apibendrinamojo vertinimo informacija.

#### V. ŽAIDIMŲ TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

23. Sporto žaidimų teorijos paskirtis – padėti įsisavinti sveikatos ugdymo, sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.

24. Sporto žaidimų teorijos uždaviniai:

24.1. gilinti sveikos gyvensenos sampratą ir įgūdžius;

24.2. ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus;

24.3. suteikti žinių apie organizmo adaptaciją prie fizinių krūvių, nuovargio ir atsigavimo mechanizmą;

24.4. gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;

24.5. supažindinti su individualios technikos ir taktikos veiksmais ir jų taikymo būdais rungtyniaujant.

25. Sporto žaidimų teorijos metodinės nuostatos:

25.1. teoriškai sportininkai rengiami per paskaitas arba teorija integruojama į sporto pratybas;

25.2. mokytojas išanalizuoja visas teorinį sportininko rengimą sudarančias temas;

25.3. paskaitos skaitomos sportininkų grupei;

25.4. sporto žaidimų teorijos programoje numatyta veikla turi būti siejama su kitais programos branduolio dalykais.

26. Teorinį parengtumą lemia mokytojo vedamų užsiėmimų kokybė ir sportininko savišvieta.

27. Sporto žaidimų teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus.

SPORTO ŽAIDIMŲ TEORIJA		
Sveikatos ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Kūno priežiūra, taisyklinga laikysena	Žinos sveikos mitybos, darbo ir poilsio	

Sveika gyvensena	režimo, vandens procedūrų poveikio	Pažinimo, asmeninė, savikontrolės
Sveika mityba	principus ir taikys juos rengdamasis	
Organizmo vystymasis, branda, fizinis tobulinimas, savikontrolė	varžyboms.	
Ligų ir traumų prevencija	Žinos pagrindines širdies kraujagyslių, kvėpavimo, nervų, raumenų, termoreguliacijos, energijos tiekimo sistemų funkcijas.	
<b>Žaidėjo asmenybės ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas	Gebės derinti individualius interesus su komandiniais.	Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo,
Garbingo rungtyniavimo nuostatų ugdymas	Mokės adekvačiai elgtis sudėtingose emociniu atžvilgiu aplinkybėse. Išsąmonins motyvacijos svarbą fizinei veiklai ir varžybų rezultatui. Suvoks trenerio veiklos motyvus. Gebės valdyti emocijas ir veiksmus per sporto pratybas ir varžybas.	motyvacijos fizinei saviugdai, emocijų ir veiksmų valdymo
<b>Funkcinio parengtumo ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Organizmo nuovargis, atsigavimas po treniruočių ir varžybų	Suvoks fizinio krūvio poveikio pedagoginius komponentus: pratimo atlikimo trukmę ir intensyvumą, pratimų kartojimų skaičių, poilsio intervalų trukmę ir pobūdį. Žinos nuovargio dėl įvairaus kryptingumo atliekamų pratimų priežastis. Suvoks greitojo ir lėtojo atsigavimo mechanizmą.	Mokėjimo mokytis, asmeninė, pažinimo
Organizmo darbingumo savikontrolė	Suvoks esminius fiziologinius fizinio krūvio poveikio organizmui rodiklius. Žinos elementariausius organizmo darbingumo savikontrolės būdus (širdies susitraukimo dažnio registravimas ramybėje ir po krūvio, Ruffje, PWC170, Harvardo testai).	
<b>Žaidimo technikos ir taktikos ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Techninio ir taktinio rengimo planavimas	Žinos techninio ir taktinio rengimo pratimų išdėstymo mikrocikluose principus.	Socialinė, iniciatyvumo ir
Technikos ir taktikos veiksmai rungtyniaujant	Žinos technikos ir taktikos veiksmų taikymą, atsižvelgdamas į varžovų taikomą žaidimo taktiką ir savo parengtumo lygį.	

Techninio ir taktinio parengtumo vertinimas	Gebės įvertinti savo ir komandos draugų atliekamų techninio ir taktinio rengimo pratimų kokybę. Suvoks netinkamai atliekamų judesių priežastis ir gebės koreguoti tolimesnes savo pastangas.	kūrybingumo, tinkamų žaidimo veiksmų taikymo
Techninio, taktinio ir fizinio rengimo sąsajos	Suvoks techninį, taktinį ir fizinį rengimą kaip kompleksą	
Individualių technikos ir taktikos veiksmų lavinimas	Žinos techninio ir taktinio rengimo pratimus ir gebės juos taikyti per savirangos pratybas	

## VI. ŽAIDIMŲ PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

28. Sporto žaidimų praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo pagrindus.
29. Sporto žaidimų praktikos uždaviniai:
- 29.1. ugdyti fizinės ypatybes, taikant bendrojo ugdymo, parengiamuosius ir specialiuosius pratimus;
- 29.2. mokyti kūno valdymo technikos veiksmų, įveikiant partnerio ar varžovo pasipriešinimą;
- 29.3. mokyti įvairių kamuolio valdymo technikos veiksmų puolant ir ginantis;
- 29.4. mokyti vartininko žaidimo judesių technikos ir taktikos veiksmų bendradarbiaujant su gynėjais;
- 29.5. mokyti individualių ir grupinių technikos ir taktikos veiksmų puolant ir ginantis.
30. Sporto žaidimų praktikos metodinės nuostatos:
- 30.1. plėtoti žaidėjo fizinės veiklos įpročius;
- 30.2. taikyti įvairius judesių mokymo metodus formuojamiems pasirinkto žaidimo veiksmams;
- 30.3. užtikrinti vaiko atliekamų judesių stabilumą ir įvairovę;
- 30.4. mokyti vaiką atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu besikeičiančiose sąlygose;
- 30.5. skatinti vaiko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius;
- 30.6. mokyti vaikui malonaus žaidimo veiksmų, sudarant sąlygas jo prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius;
- 30.7. įgyvendinant meistriskumo ugdymo programas reikėtų vengti jaunųjų žaidėjų psichoemocinės ir fizinės perkrovos.
31. Ugdymo procese taikomi auklėjimo, mokymo, mokymosi metodai, ugdytinių veiklos organizavimo per pratybas metodai, pažinimo metodas, fizinį savybių ugdymo, treniruotės metodai, klaidų nustatymo ir taisymo, žinių, gebėjimų ir įgūdžių vertinimo metodai.
32. Auklėjimo metodas suvokiamas kaip veiksmų būdų kuriam nors auklėjimo tikslui pasiekti visuma. Taikomi rodomieji (pvz., asmeninis pavyzdys, vadovavimo stilius), žodiniai (pamokymas, patarimas), veikdinamieji (pratimas, įpareigojimų vykdymas, kontrolė ir vertinimas), skatinamieji (pritarimas, pagyrimas, pasitikėjimo pareiškimas, apdovanojimas), baismės (nepritarimas, pastaba) metodai. Svarbiausios metodinės priemonės yra sportinio rengimosi perspektyvų nurodymas, gerų tradicijų skiepijimas, sportinės veiklos motyvų stiprinimas, gyrimas ir peikimas, sektinų pavyzdžių nurodymas, pagalbininko funkcijų patikėjimas, pagaliau – sporto varžybos.
33. Mokymo metodas suvokiamas kaip mokytojo ir mokinių sąveikos būdas, per kurį mokiniai, mokytojo vadovaujami, įgyja žinių, lavina gebėjimus ir įgūdžius, plėtoja pažintines galias ir ugdo gebėjimą toliau savarankiškai įgyti ir kūrybiškai taikyti žinias ir įgūdžius. Mokant sporto žaidimo technikos veiksmų ir jų derinių, suteikiama teorinių žinių, formuojami judesiai, kurie po daugkartinio kartojimo virsta įgūdžiais. Suformuoti judesių įgūdžiai mokomi taikyti varžybose, savarankiškai tobulinami, kuriami nauji. Taikomi šie mokymo metodai: 1) aiškinimo, 2) dalinis, 3) individualusis, 4) kartojimo, 5) vientisinis.

34. Mokymosi metodas suvokiamas kaip ugdytinių veiklos būdų, kuriais įgyjamos arba perimamos žinios, įvaldomi gebėjimai, įgūdžiai, sistema.

35. Ugdytinių veiklos organizavimo per pratybas metodai: 1) frontalusis, 2) grupinis, 3) rato, 4) srautinis. Šie metodai nulemia pratybų kokybę, todėl labai svarbu juos tinkamai taikyti.

36. Raumenų jėgos ugdymo metodai – pamatinės sportininko fizinės ypatybės ugdymas taikant specifinius metodus, priemones ir įrangą. Taikomi šie raumenų jėgos ugdymo metodai – daugelio serijų, kartotinių pastangų, lengvinimo, piramidės, serijų.

37. Iššermės ugdymo metodai skirstomi į dvi grupes: iššermės nepertraukiamos veiklos metodai (tolygusis, pakaitis, fartlekas) ir pertraukiamos veiklos metodai (kartotinis intervalinis ir kt.).

38. Treniruotės metodai suvokiami kaip mokytojo ir sportininko bendros veiklos būdų konkrečioms sportinio rengimo uždaviniais spręsti visuma. Treniruotės metodai padeda įgyti reikiamų žinių ir įgūdžių, jais ugdomos būtinos ypatybės ir gebėjimai, siekiama geriausių sportinių rezultatų. Dažniausiai naudojami treniruotės metodai: 1) individualusis, 2) intervalinis (intensyvusis ir ekstensyvusis), 3) kartojimo, 4) pakaitinis, 5) tolydusis, 6) varžybų, 7) žaidimo ir kt.

39. Mokytojo meistriškumas pasireiškia ne tik gebėjimu nustatyti pagrindines jaunųjų žaidėjų daromas klaidas, bet ir gebėjimu parinkti tinkamus pratimus joms ištaisyti. Sporto mokytojas prieš parinkdamas pratimus klaidoms ištaisyti turi nustatyti tų klaidų priežastį. Judesiai gali būti klaidingai atliekami dėl naujų ir dėl to neįprastų pratimų, nepakankamo individualaus parengtumo, sudėtingų žaidimo sąlygų ar įtampos, netinkamai suformuotų, pernelyg lėtų žaidimo įgūdžių ir kt.

40. Ugdymo proceso metodas suvokiamas kaip kurio nors tikslo siekimo (veikimo) būdas, nuosekli veikla tikslui siekti; bendra veiklos sistema, sudaryta apibendrinus tam tikrus elgesio tipus.

41. Komandinių sporto žaidimų praktikos turinys nulemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus.

<b>SPORTO ŽAIDIMŲ PRAKTIKA</b>		
<b>Fizinių ypatybių ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendrosios iššermės ir greičio lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti 20–25 min ir atlikti 8–10 min besikeičiančio intensyvumo intervalinį darbą. Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaegio ir kintamo intensyvumo, krypties, dažnio, amplitudės judesius.	Asmeninė, technologinė
Raumenų greičio ir iššermės jėgos lavinimas	Atliks beveik maksimalaus ir submaksimalaus intensyvumo pratimus su nedidele išorine sunkmena. Atliks vidutinės trukmės kartotinių ir intervalinių darbų veikdamas su nedidele išorine sunkmena arba įveikdamas nedidelį išorinį pasipriešinimą.	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti judesius didele amplitude	
Judesių koordinacijos lavinimas	Gebės koordinuoti judesius veikdamas sudėtingose sąlygose	
Įvairių judėjimo būdų lavinimas	Gebės greitai veikti, keisdamas judesių atlikimo kryptį, tempą ir dažnį	
<b>Kūno valdymo veiksmų mokymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Stovėsenos mokymas	Mokės pasirinkti reikiamą stovėseną ginantis ir puolant	Asmeninė
Judėjimo būdų mokymas	Išmanys pagrindinius judėjimo būdus ir gebės juos taikyti gynyboje ir puolime	Asmeninė

Kovos dėl kamuolio mokymas	Įvertins varžovo veiksmus ir gebės pasirinkti tinkamus kovos dėl kamuolio būdus	Asmeninė
Sustojimo būdų mokymas	Pasirinks ir taikys tinkamus sustojimo būdus puolant ir ginantis	Asmeninė, komunikavimo
Užtvarų mokymas	Gebės pasirinkti ir taikyti pavienes, grupines užtvaras, palengvindamas komandos draugų ir apsunkindamas varžovų veiksmus	Asmeninė, komunikavimo
<b>Kamuolio valdymo veiksmų mokymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Kamuolio valdymo veiksmų (perdavimo/ gaudymo; padavimo/priėmimo; varymo/ metimo; smūgiavimo/ stabdymo užtvarų; klaidinamųjų veiksmų) mokymas.	Mokės ir taikys kamuolio gaudymo, perdavimo, smūgiavimo, padavimo, varymo ir metimo būdus. Gebės taisyklingai atlikti kūno ir kamuolio valdymo veiksmus.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis, komunikavimo
	Gebės panaudoti individualius, grupinius ir komandinius taktikos veiksmus. atsižvelgdamas į varžovų taikomas sistemas gynyboje ir puolime.	
<b>Vartininko žaidimo veiksmų mokymas</b>		
Vartininko stovėsenos ir judėjimo mokymas (rankinis, futbolas)	Taikys optimalius, žaidimo situacijas atitinkančius judesius, gebės bendrauti ir bendradarbiauti su gynėjais.	Asmeninė, technologinė, komunikavimo
<b>Taktinis rengimas</b>		
Taktikos veiksmų mokymas atakuojant	Taikys individualius ir grupinius, žaidimo situacijas atitinkančius veiksmus atakuodamas ir gindamasis. Gebės pasirinkti tinkamą vietą gynyboje ir puolime.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Taktikos veiksmų mokymas ginantis		

## VII. VARŽYBŲ VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

42. Sporto žaidimų varžybų veiklos paskirtis – įvertinti išmoktų žaidimo technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant.

43. Varžybų veiklos uždaviniai:

43.1. modeliuoti žaidėjų varžybinę veiklą;

43.2. išmokyti žaidėjus vertinti savo varžybų veiklos efektyvumą;

43.3. nustatyti sąsajas tarp žaidėjų parengtumo ir varžybų veiklos efektyvumo.

44. Sporto žaidimų varžybų veiklos metodinės nuostatos:

44.1. Pirmaisiais rengimo metais sportininkai turėtų sužaisti ne mažiau kaip 30, antraisiais – 32, trečiaisiais – 34, ketvirtaisiais – 38, o penktaisiais ne mažiau kaip 40 rungtynes;

44.2. rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, jaunieji sportininkai turi sužaisti ne mažiau kaip 5–8 kontrolines rungtynes;

44.3. varžybų technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per pratybas.

Kartojami technikos veiksmai, taktiniai deriniai lenktyniaujant ir varžantis;

44.4. įgyvendinant meistriško ugdymo programas būtina testuoti sportininkus

– tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp mokytojo teikiamų krūvių ir sportininko parengtumo.



45. Komandinių sporto žaidimų varžybų veiklos programos turinys nulemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus.

<b>VARŽYBŲ VEIKLA</b>		
<b>Varžybinių judesių įsisavinimas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Varžybinių judesių įsisavinimas pratybose veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos įgytas žinias ir įgūdžius praktinėje veikloje	Komunikavimo
<b>Draugiškos rungtynės</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvavimas draugiškose rungtynėse	Taikys išmokus technikos ir taktikos veiksmus, gebės taikyti parengtą žaidimo taktiką ir individualias užduotis	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, komunikavimo, taikymo, numatymo
<b>Kontrolinės rungtynės</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo nustatymas ir rengimo optimizavimas	Gebės vykdyti individualias ir komandines užduotis kontrolinėse rungtynėse. Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses	Komunikavimo, asmeninė, suvokimo, savivertės
<b>Pagrindinės rungtynės</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo realizavimas ir rengimo optimizavimas	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį, žinos ir realizuos komandines žaidimo užduotis, sieks bendro tikslo. Prisidės prie tinkamo komandos psichologinio mikroklimate kūrimo. Gebės analizuoti savo ir varžovų varžybų veiklos efektyvumą.	Komunikavimo, asmeninė, suvokimo, savivertės

## **IX. PROGRAMOS DERMĖ SU KITOMIS PROGRAMOMIS**

46. Komandinių sporto žaidimų meistriškumo ugdymo programos savo paskirtimi, ugdymo tikslais, uždaviniais ir principais dera su Bendrosiomis ugdymo programomis ir išsilavinimo standartais, Sporto krypties neformalaus ugdymo programa.