



RANKINIO PRADINIO RENGIMO ETAPO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS

BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Rankinio pradinio rengimo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą rankinio sporto šakos pradinio rengimo etape ir nustatantis tikslus bei uždavinius, kurių su ugdytiniais turėtų pasiekti atitinkamos sportinio ugdymo grupės ugdytojas.
2. Programoje vartojamos sąvokos:
 - 2.1. **Pratybos** – fizinio aktyvumo ir (arba) aukšto meistriškumo kontaktinės grupinės arba individualios treniruotės.
 - 2.2. **Ugdytinis** – asmuo, ugdomas Sporto mokykloje pagal Sportinio ugdymo programas ir dalyvaujantis fizinio aktyvumo veiklose ir aukšto meistriškumo sporte.
 - 2.3. **Ugdytojas** – asmuo – treneris, sporto mokytojas – ugdantis ir (ar) rengiantis asmenį pagal Sportinio ugdymo programas.
3. Kitos Programoje vartojamos sąvokos atitinka Lietuvos Respublikos sporto įstatyme, Rekomendacijose ir kituose fizinį aktyvumą ir sportą reglamentuojančiuose teisės aktuose vartojamos sąvokos.

II SKYRIUS

INFORMACIJA APIE PROGRAMĄ

4. Programos tikslas – suteikti pradinių rankinio žaidimo judesių atlikimo taktikos ir technikos žaidimo, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinių. Formuoti ir lavinti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių sporto žaidimo kompetencijų.
5. Siekiant įgyvendinti Programos tikslą, kontaktinių pratybų metu vykdomas:
 - 5.1. teorinis mokymas, kuris apima:
 - 5.1.1. supažindinimą su rankinio taisyklėmis bei teorinių žinių kaupimas;
 - 5.1.2. asmens higienos taisyklių ugdymą;
 - 5.1.3. suteikti žinias apie sportininkų mitybą bei sveiką gyvenimo būdą;

- 5.1.4. sąžiningo ir kultūringo elgesio mokymą sporto varžybų ir ne tik metu.
- 5.2. praktinį mokymą, kuris apima:
 - 5.2.1. fizinių ypatybių kompleksinis lavinimas, prioritetą teikiant bendrojo vikrumo, koordinacijos, ištvėrmės, jėgos, greitumo lavinimas atliekant technikos veiksmus ir jų junginius;
 - 5.2.2. fizinių pratimų rūšys: parengiamieji judrieji mokomieji žaidimai, koordinacinių gebėjimų lavinimas, visapusiškas viso kūno stiprinimas;
 - 5.2.3. rankinio technikos veiksmų ir jų junginių mokymas ir tobulinimas;
 - 5.2.4. testavimas;
 - 5.2.5. pagrindiniai metodai: kartojimo, varžybinis - dalyvavimas Lietuvos mini vaikų, vaikų rankinio čempionatuose.
6. Programos įgyvendinimo trukmė – dveji metai.
7. Programa įgyvendinama sportinio ugdymo grupėje, kurioje yra ugdytiniai, atitinkantys Kauno miesto savivaldybės administracijos direktoriaus 2022 m. sausio 7 d. įsakymu Nr. A-45 patvirtintame Sportinio ugdymo ir/ar rengimo organizavimo tvarkos apraše bei šio aprašo prieduose nustatytus reikalavimus.

III SKYRIUS PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO REZULTATAI

8. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniais bus suteikiamas:
 - 8.1. rankinio taisyklių, teisėjų gestų išmanymas;
 - 8.2. mokomųjų žaidimų pagalba, lavinamas laiko ir erdvės ribų suvokimas;
 - 8.3. rankinio technikos veiksmų kompleksinis mokymas ir pradinis tobulinimas;
 - 8.4. taisyklingas kamuolio laikymas dviem arba viena ranka;
 - 8.5. teisingos rankos padėties laikymas su kamuoliu stovint vietoje arba atliekant tris žingsnius;
 - 8.6. trijų žingsnių su kamuoliu mokymas ir tobulinimas;
 - 8.7. formuojamas ir lavinamas teisingas judėjimo su kamuoliu ir be jo įgūdžius;
 - 8.8. lavinamas kamuolio perdavimas vietoje, atliekant tris ar mažiau žingsnių;
 - 8.9. formuojamas ir lavinamas kamuolio perdavimas tiesia ir su atšokimu nuo grindų;
 - 8.10. kamuolio varymo vietoje ir judant, viena, keičiant rankas, mokymas, tobulinimas;
 - 8.11. kamuolio metimo pašokus, atremtyje mokymas, tobulinimas;
 - 8.12. kamuolio metimo į taikinius ir į mini rankinio vartus be vartininko ir su juo mokymas, tobulinimas;
 - 8.13. kamuolio metimo į taikinius ir į vartus vietoje, žengiant vieną, tris žingsnius mokymas, tobulinimas;

- 8.14. metimų po kamuolio varymo ir gaudymo pirminių technikos veiksmų mokymas ir tobulinimas;
- 8.15. asmeninės gynybos pagrindų ir jos elementų mokymas, tobulinimas;
- 8.16. judėjimai pristatomuoju žingsniu, specifiniai judėjimai visoje aikštėje bei visose žaidimo padėtyse;
- 8.17. pradžios technikos elementus be kamuolio ir su juo, judėti paskui kamuolį ir su juo mokymas;
- 8.18. formuojami žaidimo vienas prieš vieną gebėjimai puolime ir gynyboje;
- 8.19. formuojamas puolėjo veržimasis pro gynėjus klaidinamųjų judesių pagalba ir gynėjo stovėseną bei kojų ir rankų judesius;
- 8.20. formuojami gebėjimai žaisti vienas prieš vieną, du prieš du bei gebėti žaisti puolime su užtvaramis ir atšokimais;
9. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniai taip pat gebės:
 - 9.1. bendrauti ir bendradarbiauti su komandos draugais, treneriais, aptarnaujančiu personalu;
 - 9.2. atpažinti ir atitinkamai panaudoti mokėjimo mokytis, komunikavimo, socialines, pažinimo ir asmenybės kompetencijas;
 - 9.3. ugdyti savigarbą, pagarbą kitiems asmenims;

IV SKYRIUS

BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

10. Programa parengta atsižvelgiant į fizinio ugdymo ir sporto mokslininkų, trenerių, asmenų ugdymui skirtus metodinius bei mokslinius darbus, Kauno miesto savivaldybės ir Lietuvos Respublikos teisės aktus, Mokyklos nuostatus.
 11. Programą parengė atitinkamos sporto šakos specialistai – treneriai.
 12. Pagal šią Programą gali būti ir turėtų būti vykdoma ugdytinių stebėseną, gebėjimų ir kitų savybių lavinimo dinamika bei teikiamos rekomendacijos dėl tolimesnio sportinio ugdymo grupės ir jose esančių ugdytinių darbo.
 13. Programa gali galioti ne vieną sportinį sezoną, bet, atsižvelgiant į besikeičiančius vaikų ir jaunimo poreikius bei fizines savybes, reikalavimus jų ugdymui, turėtų būti peržiūrima kasmet ir, reikalui esant, keičiama Mokyklos direktoriaus įsakymu atitinkamos sporto šakos specialistų – trenerių – siūlymu.
-