

PATVIRTINTA

Rokiškio rajono kūno kultūros ir

sporto centro direktoriaus

2025 m. gruodžio 31 d. įsakymu Nr. V-17

## **ROKIŠKIO KKSC KREPŠINIO PRADINIO UGDYMO PROGRAMA**

### **I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Programos paskirtis - užtikrinti ugdymo turinio kokybę, teigiamą poveikį vaikams.
2. Programoje, atsižvelgiant į ugdytinių poreikius bei gebėjimus, formuojamas ugdymo turinys, numatomos jos apimtys, planuojamas jos įgyvendinimo nuoseklumas, priemonės.
3. Programos trukmė - 2 metai.
4. Pradinio rengimo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą vaikų amžių pradėti sporto šakos pratybas, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.
5. Mokinių skaičius grupėje – 15 vaikų.
6. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė:
  - 6.1. sporto bazė (specializuota krepšinio sporto šakos salė, kt.) turi atitikti higienos normas, o įranga ir inventorius pritaikyta teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui;
  - 6.2. teoriniam mokymui(si) turėti kompiuterį, vaizdo projektorių, garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą.

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

7. Programos tikslas – suteikti pradines krepšinio žaidimo judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių sportinių žaidimų kompetencijų.
8. Programos uždaviniai:
  - 8.1. ugdyti holistinį (visuminį) asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti fizinio ugdymo, sporto, sveikatos ryšį;
  - 8.2. saugoti ir stiprinti jaunųjų sportininkų sveikatą, ieškoti talentingų judamajai veiklai vaikų, skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, pratinti sveikai gyventi;
  - 8.3. sudaryti vaikams galimybę rinktis savo poreikius bei gebėjimus atitinkantį sportinių žaidimų (krepšinio) sporto šaką, tenkinant jų saviraiškos poreikį;
  - 8.4. įvairiapusiškai, originaliai, kompleksiskai lavinti fizinio pajėgumo komponentus;
  - 8.5. šalinti vaikų fizinio išsivystymo ir fizinio parengtumo disproporcijas taikant individualiai parenkamus pratimus;
  - 8.6 mokyti bendrojo lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų pasirinktos krepšinio žaidimo judesių;
  - 8.7 puoselėti vaikų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui.

### **III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS**

9. Atsižvelgiant į jaunųjų krepšininkų ugdymo metus ir parengtumą numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinių valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimo (si) metus. Vienerių metų etapo trukmė – 44 savaitės:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinį valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinį valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	6	264	8	352
2	8	352	10	440

10. Programos įvairių sportinio rengimo rūšių, varžybų veiklos bei parengtumo rodiklių kontrolei skiriamas laikas pagal ugdymo(si) metus:

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai			
		1		2	
		Valandos			
		Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		12	14	13	15
Fizinis	Bendrasis	62	80	72	99
	Specialusis	48	68	61	70
Techninis		77	95	99	116
Taktinis		22	32	43	52
Integralusis		29	43	43	60
Varžybų veikla		10	16	16	23
Testavimas		4	4	5	5
Iš viso:		264	352	352	440

11. Krepšinio sporto šakos pradinio ugdymo programos racionalus įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių nustatymui skiriamo laiko procentinis santykis:

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai			
		1		2	
		Procentai			
		Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		4,5	3,9	3,8	3,4
Fizinis	Bendrasis	23,6	22,7	20,5	22,4
	Specialusis	18,2	19,2	17,4	15,9
Techninis		29,1	26,9	28,0	26,4
Taktinis		8,2	9,1	12,1	11,9
Integralusis		10,9	12,3	12,1	13,6
Varžybų veikla		3,6	4,5	4,5	5,1
Testavimas		1,8	1,3	1,5	1,1

12. Programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas, formuoti krepšinio veiksmus, taikant įvairius judesių mokymo metodus. Vaikas turi gebėti atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu besikeičiančiose sąlygose. Būtina skatinti vaiko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius. Mokant vaikui krepšinio veiksmų, lavinant judesius, sudaromos sąlygos jo prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

13. Vienas iš svarbiausių vaikų kvietimo į pradinio ugdymo grupes motyvų yra jo noras lavinti pasirinktos krepšinio sporto šakos judesius, patirti malonumą varžantis. Bendraujant su vaiku gali būti registruojami jo motyvacijos sportiniam rezultatui rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

#### IV. KREPŠINIO SPORTO ŠAKOS TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

14. Krepšinio sporto šakos teorija – programos branduolio dalykas.
15. Krepšinio sporto šakos teorijos paskirtis – suteikti mokiniui pasirinktos krepšinio sporto šakos teorijos pradmenis.
16. Krepšinio sporto šakos teorijos uždaviniai:
- 16.1 suteikti žinių apie krepšinio sporto šakos kilmę ir raidą;
- 16.2 supažindinti su pasirinktos krepšinio sporto šakos judesių atlikimo technika ir taktika;
- 16.3 padėti pažinti save, formuoti gebėjimą bendrauti, atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus tikslus;
- 16.4 suvokti krepšinio sporto šakos taisykles;
- 16.5 ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.
17. Teorinį parengtumą lemia trenerio vedamų paskaitų kokybė ir sportininko savišvieta.
18. Krepšinio sporto šakos teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>KREPŠINIO SPORTO ŠAKOS TEORIJA</b>		
<b>Krepšinio sporto šakos istorija</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Krepšinio sporto šakos kilmė ir raida	Žinos apie krepšinio sporto šakos kilmę ir raidą.	Pažinimo, asmeninė, socialinė
Socialinė krepšinio sporto šakos reikšmė	Žinos apie krepšinio sporto šakos reikšmę.	
Socialinė krepšinio sporto šakos funkcijos	Žinos apie socialines krepšinio šakos funkcijas.	
<b>Judesių atlikimo technika ir taktika</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Krepšinio sporto šakos judesių technika	Žinos apie krepšinio sporto šakos pagrindinius technikos ir taktikos veiksmus bei jų derinius.	Asmeninė, mokėjimo mokyti
Krepšinio sporto šakos taktika		
<b>Asmenybės ugdymas</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Krepšinio sporto šakos sportininkų santykiai	Gebės pažinti save, bendrauti ir bendradarbiauti, suvoks bendros veiklos ir siekiamų tikslų atsakomybę.	Pažinimo, asmeninė, socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo.
Garbingo žaidimo principai		
Dorovinių asmenybės savybių ugdymas lavinantis ir rungtyniaujant.	Gebės garbingai elgtis per treniruotes ir varžybas.	
<b>Krepšinio taisyklės</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Supaprastintos krepšinio taisyklės	Žinios apie krepšinio pagrindines taisykles.	Pažinimo, asmeninė, socialinė.
Varžybų organizavimo pagrindai		
<b>Fizinio ir protinio darbingumo regeneracijos priemonės</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos

Miegas, darbo ir poilsio ritmas, grūdinimasis	<p>Žinos apie dienos mitybos, darbo ir poilsio režimo principus.</p> <p>Suvoks kūno, aprangos, apavo, sporto reikmenų ir aplinkos higieninius veiksnius.</p> <p>Suvoks fizinių pratimų poveikio organizmo augimui, vystymuisi svarbą bei fizinio darbingumo regeneracijos pagrindinius principus</p>	Socialinė, pažinimo, motyvacijos, asmeninė.
---	--	---

## V. KREPŠINIO SPORTO ŠAKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

19. Krepšinio praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

20. Krepšinio praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas.

21. Krepšinio praktikos uždaviniai:

21.1. ugdyti koordinacines, lankstumo, vikrumo, pusiausvyros ir kitas fizines ypatybes;

21.1. mokyti specialiųjų krepšinio sporto šakos judesių;

21.3. išmokyti pagrindinių krepšinio sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų ir gebėti juos pritaikyti rungtynėse;

21.4. formuoti krepšinio sporto šakos taktikos veiksmų mokėjimus;

22. Krepšinio praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>KREPŠINIO SPORTO ŠAKOS PRAKTIKA</b>		
<b>Fizinių ypatybių ugdymas</b>		
<b>Kryptingumas</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Bendrosios ištvermės lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti 15 minučių	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Raumenų jėgos lavinimas	Gebės taisyklingai atlikti judesius su nedidele išorine sunkmena	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės greitai veikti, keisti judesių atlikimo tempą ir dažnį	
Judesių koordinacijos, vikrumo lavinimas	Gebės atlikti (bendruosius ir specialiuosius) judesius reikiama amplitude ir ritmu	
Įvairių judėjimo būdų, greitumo lavinimas	Gebės greitai veikti, keisti judesių atlikimo tempą ir dažnį	
Jėgos, jėgos greitumo lavinimas taikant intervalinį pratimų atlikimo metodą	Gebės galingai 10-12 kartų atlikti 10-15 s trukmės pratimus su nedidele išorine sunkmena	
<b>Specialiųjų judesių mokymas</b>		
<b>Kryptingumas</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Stovėsenos mokymas	Mokės pasirinkti tinkamą stovėseną ginantis ir puolant.	Asmeninė, komunikavimo
Judėjimo būdų mokymas	Žinos pagrindinius judėjimo būdus bei gebės taikyti žaidime	

Kovos dėl kamuolio veiksmų mokymas	Įvertins varžovo veiksmus ir gebės pasirinkti tinkamus kovos dėl kamuolio būdus	
Sustojimo būdų mokymas	Pasirinks ir taikys tinkamus sustojimo būdus	
Gynybos veiksmų mokymas	Įvertins varžovo veiksmus ir gebės pasirinkti tinkamus gynybos būdus	
<b>Kamuolio valdymo veiksmų mokymas</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Žaidimo technikos veiksmų ir jų derinių mokymas, panaudojant judriuosius žaidimus ir estafetes.	Gebės taikyti technikos elementus žaisdamas judriuosius žaidimus ir estafetes	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis
Kamuolio valdymo veiksmų (perdavimo/gaudymo; varymo/metimo; klaidinamųjų veiksmų) mokymas	Taikys pagrindinius kamuolio gaudymo, perdavimo, metimo būdus. Gebės taisyklingai atlikti kūno ir kamuolio valdymo pagrindinius veiksmus.	
<b>Taktinis rengimas</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taktikos veiksmų mokymas atakuojant, kontratakuojant ir ginantis.	Taikys žaidybines situacijas atitinkančius veiksmus (žvalgomieji, klaidinamieji, manevro, atakuojamieji, provokaciniai, gynybiniai) atakuojant ir ginantis. Gebės pasirinkti tinkamą vietą gynyboje ir puolime.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

## VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

23. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.
24. Krepšinio varžybinės veiklos paskirtis - įvertinti išmoktų krepšinio sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant.
25. Varžybinės veiklos uždaviniai:
  - 25.1. realizuoti išmoktus technikos veiksmus rungtyniaujant;
  - 25.2. realizuoti išmoktus taktikos veiksmus rungtyniaujant;
  - 25.3. įvertinti varžybinės veiklos efektyvumą;
  - 25.4. skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo.
26. Krepšinio sporto šakos varžybinės veiklos metodinės nuostatos:
  - 26.1. 1-ųjų rengimo metų sportininkams rekomenduojama sudalyvauti ne daugiau kaip 1-2 varžybose, 2-ųjų rengimo metų – ne mažiau kaip 10 varžybų dienų ;
  - 26.2. varžybinės veiklos technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per treniruotes.;
  - 26.3. įgyvendinant pradinio ugdymo programas reikėtų vengti pernelyg dažno testavimo, kontrolinių treniruočių, varžymosi.
27. Krepšinio sporto šakos varžybinės veiklos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>VARŽYBINĖ VEIKLA</b>		
<b>Varžybinių veiksmų įsisavinimas</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taikyti varžybinius elementus pratybose	Demonstruos įgytas žinias praktinėje veikloje	Komunikavimo
<b>Draugiškos rungtynės</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvauti draugiškose rungtynėse	Taikys išmokus technikos ir taktikos elementus varžybiniame veikloje.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
<b>Kontrolinės rungtynės</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Nustatyti parengtumo lygį ir koreguoti rengimo procesą	Gebės vykdyti individualias ir komandines užduotis	Asmeninė, komunikavimo
<b>Pagrindinės (kalendorinės) varžybos</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Realizuoti savo parengtumą dalyvauti Centro metiniame varžybų plane numatytose varžybose.	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį. Gebės taikyti technikos ir taktikos veiksmus varžybose.	Asmeninė, komunikavimo

## VII. PAŽANGOS VERTINIMO METODAI

28. Planuojant jaunųjų krepšininčių ugdymo turinį treneris numato ir pedagoginio poveikio veiksmingumo vertinimą. Taiko formuojamąjį, diagnostinį ir apibendrinamąjį vertinimą.

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

30. 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.

31. Apibendrinamasis vertinimas atliekamas ugdymo(si) metų pabaigoje. Keliant sportininką į aukštesnę pagal ugdymo metus grupę, remiamasi apibendrinamojo vertinimo rezultatais, t. y. vadovaujantis Sportinio ugdymo organizavimo meistriskumo rodikliais.