

ROKIŠKIO KKSC LEDO RITULIO 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 – 16 vaikų.
6. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė:
 - 6.1. sporto bazė turi atitikti higienos normas, o įranga ir inventoriai pritaikyti teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui;
 - 6.2. teoriniam mokymui(si) turėti kompiuterį, vaizdo projektorį, garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą.

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

7. Programos tikslas – suteikti pradines ledo ritulio 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 (ledo ritulio) 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 ledo ritulio žaidimo judesių;
 - 8.7 puoselėti vaikų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui.
9. Atsižvelgiant į jaunųjų ledo ritulio ugdymo metus ir parengtumą numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinų valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimo (si) metus. Vienerių metų etapo trukmė – 44 savaitės:

| Ugdymo(si) metai | Minimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius | | Maksimalus kontaktinių akademinų 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 | Bendras | 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. Ledo ritulio 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 | |
| | | Valandos | | | |
| | | Min | Max | Min | Max |
| Teorinis | | 4,5 | 3,9 | 3,8 | 3,4 |
| Fizinis | Bendras | 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 ledo ritulio 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 ledo ritulio 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 ledo ritulio sporto šakos judesius, patirti malonumą varžantis. Bendraujant su vaiku gali būti registruojami jo motyvacijos sportiniam rezultatui rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

IV. LEDO RITULIO ŠAKOS TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

14. Ledo ritulio sporto šakos teorija – programos branduolio dalykas.

15. Ledo ritulio sporto šakos teorijos paskirtis – suteikti mokiniui pasirinktos ledo ritulio sporto šakos teorijos pradmenis.

16. Ledo ritulio sporto šakos teorijos uždaviniai:

16.1 suteikti žinių apie ledo ritulio sporto šakos kilmę ir raidą;

16.2 supažindinti su pasirinktos ledo ritulio 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 ledo ritulio sporto šakos taisykles;

16.5 ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.

17. Teorinį parengtumą lemia trenerio vedamų paskaitų kokybė ir sportininko savišvieta.

18. Ledo ritulio sporto šakos teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

| LEDO RITULIO ŠAKOS TEORIJA | | |
|---|--|---|
| Ledo ritulio sporto šakos istorija | | |
| Ledo ritulio sporto šakos kilmė ir raida | Žinos apie ledo ritulio sporto šakos kilmę ir raidą. | Pažinimo, asmeninė, socialinė |
| Socialinė ledo ritulio sporto šakos reikšmė | Žinos apie ledo ritulio sporto šakos reikšmę. | |
| Socialinė ledo ritulio sporto šakos funkcijos | Žinos apie socialines ledo ritulio šakos funkcijas. | |
| Judesių atlikimo technika ir taktika | | |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Ledo ritulio sporto šakos judesių technika | Žinos apie ledo ritulio sporto šakos pagrindinius technikos ir taktikos veiksmus bei jų derinius. | Asmeninė, mokėjimo mokytis |
| Ledo ritulio sporto šakos taktika | | |
| Asmenybės ugdymas | | |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Ledo ritulio sporto šakos sportininkų santykiai | Gebės pažinti save, bendrauti ir bendradarbiauti, suvoks bendros veiklos ir siekiamų tikslų atsakomybę. Gebės garbingai elgtis per treniruotes ir varžybas. | Pažinimo, asmeninė, socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo. |
| Garbingo žaidimo principai | | |
| Dorovinių asmenybės savybių ugdymas lavinantis ir rungtyniaujant. | | |
| Ledo ritulio taisyklės | | |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Supaprastintos ledo ritulio taisyklės | Žinos apie ledo ritulio pagrindines taisykles. | Pažinimo, asmeninė, socialinė. |
| Varžybų organizavimo pagrindai | | |
| Fizinio ir protinio darbingumo regeneracijos priemonės | | |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Miegas, darbo ir poilsio ritmas, grūdinimasis | Žinos apie dienos mitybos, darbo ir poilsio režimo principus. Suvoks kūno, aprangos, apavo, sporto reikmenų ir aplinkos higieninius veiksnius. | Socialinė, pažinimo, motyvacijos, asmeninė. |

| | | |
|--|--|--|
| | Suvoks fizinių pratimų poveikio organizmo augimui, vystymuisi svarbą bei fizinio darbingumo regeneracijos pagrindinius principus | |
|--|--|--|

V. LEDO RITULIO SPORTO ŠAKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

19. Ledo ritulio praktika – pagrindinis branduolio dalykas.
20. Ledo ritulio praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas.
21. Ledo ritulio praktikos uždaviniai:
- 21.1. ugdyti koordinacines, lankstumo, vikrumo, pusiausvyros ir kitas fizines ypatybes;
- 21.1. mokyti specialiųjų ledo ritulio sporto šakos judesių;
- 21.3. išmokyti pagrindinių krepšinio sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų ir gebėti juos pritaikyti rungtynėse;
- 21.4. formuoti ledo ritulio sporto šakos taktikos veiksmų mokėjimus;
22. Ledo ritulio praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

| LEDO RITULIO SPORTO ŠAKOS PRAKTIKA | | |
|---|--|---------------------------------------|
| Fizinių ypatybių lavinimas | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Bendrosios ištvermės lavinimas | Gebės nepertraukiamai čiuožti 20-25 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 | |
| Specialiųjų judesių mokymas | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Čiuožimo mokymas | Mokės pasirinkti tinkamą čiuožmo būdą ginantis ir puolant. | Asmeninė, komunikavimo |
| Judėjimo būdų mokymas | Žinos pagrindinius judėjimo būdus bei gebės taikyti žaidime | |
| Kovos dėl ritulio veiksmų mokymas | Įvertins varžovo veiksmus ir gebės pasirinkti tinkamus kovos dėl ritulio būdus | |

| | | |
|--|--|---|
| Sustojimo būdų mokymas | Pasirinks ir taikys tinkamus sustojimo būdus | |
| Gynybos veikslių mokymas | Įvertins varžovo veiksmus ir gebės pasirinkti tinkamus gynybos būdus | |
| Čiuožimo ir ritulio valdymo veikslių mokymas | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Žaidimo technikos veikslių ir jų derinių mokymas, panaudojant judriuosius žaidimus ir estafetes. | Gebės taikyti čiuožimo technikos elementus žaisdamas judriuosius žaidimus ir estafetes | Asmeninė, iniciatyvumo, kūrybingumo, mokėjimo mokytis |
| Ritulio valdymo veikslių (perdavimo/priemimo; varymo/metimo; klaidinamųjų veikslių) mokymas | Taikys pagrindinius ritulio priemimo, perdavimo, metimo būdus. Gebės taisyklingai atlikti kūno ir ritulio valdymo pagrindinius veiksmus. | |
| Taktinis rengimas | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Taktikos veikslių 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. Ledo ritulio varžybinės veiklos paskirtis - įvertinti išmuktų ledo ritulio sporto šakos technikos ir taktikos veikslių kokybę rungtyniaujant.

25. Varžybinės veiklos uždaviniai:

25.1. realizuoti išmokus technikos veiksmus rungtyniaujant;

25.2. realizuoti išmokus taktikos veiksmus rungtyniaujant;

25.3. įvertinti varžybinės veiklos efektyvumą;

25.4. skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo.

26. Ledo ritulio 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. Ledo ritulio sporto šakos varžybinės veiklos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

| VARŽYBINĖ VEIKLA | | |
|---|---|---------------------------------------|
| Varžybinių veiksmų įsisavinimas | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Taikyti varžybinius elementus pratybose | Demonstruos įgytas žinias praktinėje veikloje | Komunikavimo |
| Draugiškos rungtynės | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Dalyvauti draugiškose rungtynėse | Taikys išmokus technikos ir taktikos elementus varžybinėje veikloje. | Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo |
| Kontrolinės rungtynės | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Nustatyti parengtumo lygį ir koreguoti rengimo procesą | Gebės vykdyti individualias ir komandines užduotis | Asmeninė, komunikavimo |
| Pagrindinės rungtynės | | |
| Veiklos kryptis | 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 |