

PATVIRTINTA

Rokiškio rajono kūno kultūros ir
sporto centro direktoriaus

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

ROKIŠKIO KKSC TINKLINIO 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 – 12 vaikų.
6. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė:
 - 6.1. sporto bazė 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 pradinės tinklinio sporto šakos judesių atlikimo technikos ir tinklinio žaidimo taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių tinklinio sporto šakos kompetencijų.
8. Programos uždaviniai:
 - 8.1. ugdyti holistinį (visuminį) asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, 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 žaidimų sportą, tenkinant jų saviraiškos poreikį;
 - 8.4. įvairiapusiškai, originaliai, kompleksiskai lavinti fizinio pajėgumo komponentus;
 - 8.5. šalinti vaikų fizinio išsivystymo ir fizinio parengimo disproporcijas taikant individualiai parenkamus pratimus;
 - 8.6. mokyti bendrojo lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų pasirinktos sporto šakos judesių;
 - 8.7. puoselėti vaikų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui.

III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

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

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. Programoje numatomas įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių kontrolei skiriamas laikas (valandomis) pagal ugdymo(si) metus ir parengtumo rodiklių nustatymui skiriamo laiko procentinis santykis.

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai			
		1		2	
		Valandos/procentai			
		Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		12/ 5%	12/ 3%	12/ 3%	16/ 3%
Fizinis	Bendrasis	72/ 27%	95/ 27%	95/ 27%	110/ 25%
	Specialusis	40/ 15%	50/ 14%	54/ 16%	66/ 15%
Techninis		54/ 21%	83/ 24%	83/ 24%	116/ 26%
Taktinis		30/ 11%	42/ 12%	40/ 11%	55/ 13%
Integralusis		30/ 11%	46/ 13%	46/ 13%	55/ 13%
Varžybų veikla		12/ 5%	18/ 5%	18/ 5%	20/ 4%
Testavimas		4/ 2%	6/ 2%	4/ 1%	6/ 1%
Iš viso:		264/ 100%	352/ 100%	352/100%	440/ 100%

11. Tinklinio sporto šakos pradinio ugdymo programos paskirtis – sukurti prielaidas tikslingam sportiniam vaikų rengimui, formuoti pasirinkto žaidimo 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 malonaus sportinio žaidimo veiksmų, lavinant judesius, sudaromos sąlygos jo prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

12. Vienas iš svarbiausių vaikų kvietimo į pradinio ugdymo grupes motyvų yra jo noras lavinti sporto žaidimų judesius, patirti malonumą varžantis. Bendraujant su vaiku gali būti užregistruojami jo motyvacijos siekti sportinių rezultatų rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

IV. TINKLINIO SPORTO ŠAKOS TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

13. Tinklinio žaidimo teorija – programos branduolio dalykas.

14. Tinklinio žaidimo teorijos paskirtis – suteikti mokiniui pasirinkto žaidimo teorijos pradmenis.

15. Tinklinio žaidimo teorijos uždaviniai:

15.1. suteikti žinių apie tinklinio kilmę ir raidą;

15.2. supažindinti su tinklinio judesių atlikimo technika ir taktika;

15.3. padėti pažinti save, formuoti gebėjimą bendrauti, atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus tikslus;

15.4. suvokti tinklinio žaidimo taisykles;

15.5. ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.

16. Teorinį parengtumą lemia trenerio vykdomų paskaitų kokybė ir sportininko savišvieta.

17. Tinklinio žaidimo teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

TINKLINIO SPORTO ŠAKOS TEORIJA		
Tinklinio sporto šakos istorija		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Tinklinio sporto šakos kilmė ir raida	Žinos tinklinio sporto šakos kilmę ir raidą.	Pažinimo, asmeninė, socialinė
Socialinė tinklinio sporto šakos reikšmė	Suvoks socialinę tinklinio reikšmę.	
Socialinė tinklinio sporto šakos funkcijos	Išmanys socialines tinklinio žaidimo funkcijas.	
Judesių atlikimo technika ir taktika		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Tinklinio judesių technika	Žinos tinklinio pagrindinius technikos ir taktikos veiksmus bei jų derinius.	Asmeninė, mokėjimo mokyti
Tinklinio taktika		
Asmenybės ugdymas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Tinklininkų santykiai	Gebės pažinti save, bendrauti ir bendradarbiauti, suvoks bendros veiklos ir siekiamų tikslų atsakomybę. Garbingai elgsis per treniruotes ir varžybas.	Pažinimo, asmeninė, socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Garbingos dvikovos principai		
Dorovinių asmenybės savybių ugdymas lavinantis ir rungtyniaujant		
Tinklinio žaidimo taisyklės		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Supaprastintos tinklinio žaidimo taisyklės	Žinos tinklinio pagrindines taisykles.	Pažinimo, asmeninė
Varžybų organizavimo pagrindai		
Fizinio ir protinio darbingumo regeneracijos priemonės		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Miegas, darbo ir poilsio ritmas, grūdinimasis	Žinos dienos mitybos, darbo ir poilsio režimo principus. Suvoks kūno, aprangos, apavo, sporto reikmenų ir aplinkos higieninius veiksnius. Suvoks fizinių pratimų poveikio organizmo augimui, vystymuisi svarbą bei fizinio darbingumo regeneracijos pagrindinius principus	Socialinė, pažinimo, motyvacijos, asmeninė

V. TINKLINIO ŽAIDIMO PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

18. Tinklinio žaidimo praktika – pagrindinis branduolio dalykas.
19. Tinklinio žaidimo praktikos paskirtis – sukurti prielaidas tikslingam sportinio vaikų rengimui.
20. Tinklinio žaidimo praktikos uždaviniai:
 - 20.1. ugdyti koordinacines, lankstumo, vikrumo, pusiausvyros ir kitas fizines ypatybes;
 - 20.2. mokyti kūno valdymo technikos veiksmų ir specialiųjų tinklinio judesių;

- 20.3. išmokyti pagrindinių kamuolio valdymo technikos ir taktikos veiksmų ir gebėti juos pritaikyti rungtyniaujant;
- 20.4. formuoti individualius ir grupinius taktikos veiksmų gebėjimus;
- 20.5. mokyti individualios ir grupinės gynybos.
21. Tinklinio sporto šakos praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

TINKLINIO ŽAIDIMO PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių ugdymas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendrųjų fizinių ypatybių lavinimas	Sutvirtės, susidarys raumeninis korsetas apsaugantis nuo susižeidimų ir gerinantis judesių kokybę.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Raumenų greitumo jėgos lavinimas	Gebės taisyklingai ir greitai atlikti judesius	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti (bendruosius ir specialiuosius) judesius reikiama amplitude ir ritmu	
Judesių koordinacijos, vikrumo lavinimas		
Įvairių judėjimo būdų lavinimas judriųjų ir sportinių žaidimų pagalba	Gebės greitai veikti, keisti judesių atlikimo tempą ir dažnį. Tinkamai pasirinkti judėjimo būdą	
Jėgos lavinimas taikant intervalinį pratimų atlikimo metodą	Taisyklingai vystysis raumenynas priklausomai nuo amžiaus tarpsnio.	
Specialiųjų judesių mokymas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pagrindinių tinklininko stovėsenų mokymas (aukštą, žemą, gynybai ar puolimui)	Mokės pasirinkti reikiamą stovėseną	Asmeninė, komunikavimo
Judėjimo būdų mokymas (pirmyn, atgal, pristatomu žingsniu, nugara, kryžminiu žingsniu)	Žinos pagrindinius judėjimo ir būdus bei gebės juos taikyti žaidime.	
Išmokyti pagrindinių specialių kūno judesių kamuolio valdymui	Gebės tinkamai pasirinkti kamuolio valdymo būdus	
Sustojimų būdų mokymas	Pasirinks ir taikys tinkamus sustojimo būdus.	
Užtvarų mokymas	Gebės pasirinkti tinkamą užtvaros būdą ir palengvinti komandos draugų veiksmus.	
Kamuolio valdymo veiksmų mokymas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pagrindinių technikos veiksmų ir jų	Gebės taikyti pagrindinius	Asmeninė

derinių mokymas, panaudojant judriuosius žaidimus ir estafetes.	technikos elementus žaisdamas judriuosius žaidimus ir estafetes.	iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis
Kamuolio valdymo veiksmų mokymas (perdavimai iš viršaus ir apačios; apatinio tiesinio padavimo mokymas, puolamojo smūgio šuolio mokymas, rankos judesio puolamajam smūgiui mokymas)	Taikys pagrindinius kamuolio priėmimo, perdavimo, smūgiavimo, padavimo būdus. Gebės taisyklingai atlikti kūno ir kamuolio valdymo pagrindinius veiksmus.	
Taktinis rengimas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Formuoti individualius ir grupinius taktikos veiksmų gebėjimus	Taikys individualius ir grupinius, žaidimo situacijas atitinkančius veiksmus atakuodamas ir gindamasis. Gebės pasirinkti tinkamą vietą gynyboje ir puolime.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

22. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

23. Tinklinio žaidimo varžybinės veiklos paskirtis - įvertinti išmokytojų pasirinktos tinklinio sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų kokybę žaidime.

24. Varžybinės veiklos uždaviniai:

24.1. realizuoti išmokytojų technikos veiksmus rungtyniaujant;

24.2. realizuoti išmokytojų taktikos veiksmus žaidime;

24.3. įvertinti varžybinės veiklos efektyvumą;

24.4. skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo, derinant asmeninius ir komandinius veiksmus.

25. Tinklinio žaidimo varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

25.1. 1-ųjų rengimo metų sportininkams rekomenduojama sudalyvauti ne daugiau 1-2 varžybose, 2-ųjų rengimo metų – ne mažiau kaip 10 varžybų dienų.

25.2. kartojami technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per treniruotes.;

25.3. įgyvendinant pradinio ugdymo programas reikėtų vengti pernelyg dažno testavimo, kontrolinių treniruočių, varžymosi.

26. Tinklinio žaidimo varžybinės veiklos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

VARŽYBINĖ VEIKLA		
Varžybinių veiksmų įsisavinimas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taikyti varžybinius elementus pratybose	Demonstruos įgytas žinias praktinėje veikloje	Komunikavimo
Draugiškos rungtynės		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos

Dalyvauti draugiškose rungtynėse	Taikys išmokus technikos ir taktikos elementus varžybinėje veikloje	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Kontrolinės rungtynės		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Nustatyti parengtumo lygį ir koreguoti rengimo procesą	Gebės vykdyti individualias ir komandines užduotis	Asmeninė, komunikavimo
Pagrindinės (kalendorinės) varžybos		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Realizuoti savo parengtumą dalyvauti Centro metiniame varžybų plane numatytose varžybose	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį. Gebės siekti bendro tikslo	Asmeninė, komunikavimo

VII. PAŽANGOS VERTINIMO METODAI

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

28. 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.

29. 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.

30. 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 meistriškumo rodikliais.