

FORMALŪJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIŲ KOMANDINIŲ SPORTO ŽAIDIMŲ MEISTRIŠKUMO UGDYMO PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Formalųjį švietimą papildančių komandinių sporto žaidimų meistriškumo 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, Bendrosiomis programomis ir išsilavinimo standartais.
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. Atsižvelgiant į varžybų rezultatus, ugdytinio fizinės brandos, fizinio parengtumo rodiklių kaitą, vaikai gali būti priimami į aukštesnę ugdymo(si) metų grupę. Vaikai, nenorintys dalyvauti varžybose arba, kurių sportiniai rezultatai gerėja labai lėtai gali lankyti Sporto mokyklos bendro fizinio rengimo (toliau – BFR) grupes. BFR grupėse vaikų sportinis ugdymas organizuojamas ir vykdomas atsižvelgiant į vaiko judėjimo ir savęs realizavimo poreikius, siekiant užtikrinti įvairių sporto šakų bei įvairių fizinio aktyvumo formų prieinamumą.
6. Sportinio žaidimo meistriškumo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą amžių, varžybų rezultatus, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.
7. Rekomenduojamas sportininkų skaičius grupėje – 12-15 vaikų.
8. Įgyvendinant Programą taikomos grupinio ir individualaus mokymo(si) formos.
9. Kvalifikaciniai reikalavimai Programą įgyvendinantiems pedagogams 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 inventoriai pritaikyti teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui;
 - 10.2. teoriniam mokymui grupinių užsiėmimų patalpose rekomenduojama turėti interaktyvią lentą, vaizdo projektorius, 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. lavinti 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 ugdytojo vadovavimo ir ugdytinio sąmoningos, aktyvios ir kūrybingos veiklos santykius. Remiantis šiuo principu, treneriai 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 – treneriai, 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 akademinų valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimo(si) metus:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	5	220	8	352
2	6	264	9	396
3	7	308	10	440
4	8	352	11	484
5	10	440	12	528

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

Rengimo rūšys ir varžybų veikla	Ugdymo metai									
	1		2		3		4		5	
	Valandos									
	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis	10	12	12	12	14	14	14	14	16	16
Fizinis Bendrasis	55	70	68	80	70	76	74	96	74	96

	Specialusis	37	52	41	66	40	78	56	76	78	88
Techninis		56	94	63	98	72	106	83	118	106	132
Taktinis		18	40	26	48	36	68	42	72	68	82
Integralusis		16	38	18	44	38	46	42	54	46	58
Varžybų veikla		24	42	32	44	34	48	37	50	48	52
Testavimas		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Iš viso:		220	352	264	396	308	440	352	484	440	528

17. Komandinių sporto žaidimų meistriskumo ugdymo programoje numatytas ir racionalus įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių nustatymui skiriamo laiko procentinis santykis:

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai									
		1		2		3		4		5	
		Valandos									
		Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		4,5	3,4	4,5	3,0	4,5	3,2	4,0	2,9	3,6	3,0
Fizinis	Bendrasis	25,0	19,9	25,8	20,2	22,7	17,3	21,0	19,8	16,8	18,2
	Specialusis	16,8	14,8	15,5	16,7	13,0	17,7	15,9	15,7	17,7	16,7
Techninis		25,4	26,7	23,9	24,7	23,4	24,1	23,6	24,4	24,1	25,0
Taktinis		8,2	11,4	9,8	12,2	11,8	15,4	11,9	14,9	15,5	15,5
Integralusis		7,3	10,8	6,8	11,1	12,3	10,4	11,9	11,2	10,4	11,0
Varžybų veikla		11,0	11,9	12,2	11,1	11,0	10,9	10,6	10,3	10,9	9,8
Testavimas		1,8	1,1	1,5	1,0	1,3	1,0	1,1	0,8	1,0	0,8

18. Programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio rengimo pagrindus, formuoti fizinės veiklos įpročius antrajame daugiamečio žaidėjo rengimo etape. Taikant įvairius judesių mokymo metodus lavinti 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.

19. Vienas iš svarbiausių paauglio lavinimosi meistriskumo 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

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

21. Formuojamasis vertinimas atliekamas nuolatos, kuris suteikia 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.

22. 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.

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

24. Diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimas vykdomas pagal Sporto mokyklos veiklos kriterijus.

25. Baigę meistriško ugdymo programą, sportininkai keliami į meistriško tobulinimo programą.

V. ŽAIDIMŲ TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

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

27. Sporto žaidimų teorijos uždaviniai:

27.1. gilinti sveikos gyvensenos sampratą ir įgūdžius;

27.2. lavinti bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus;

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

27.4. gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;

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

28. Sporto žaidimų teorijos metodinės nuostatos:

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

28.2. treneris išanalizuoja visas teorinį sportininko rengimą sudarančias temas;

28.3. paskaitos skaitomos sportininkų grupei;

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

29. Teorinį parengtumą lemia trenerio vedamų užsiėmimų kokybė ir sportininko savišvieta.

30. 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 režimo, vandens procedūrų poveikio principus ir taikys juos rengdamasis varžyboms. Žinos pagrindines širdies kraujagyslių, kvėpavimo, nervų, raumenų, termoreguliacijos, energijos tiekimo sistemų funkcijas.	Pažinimo, asmeninė, savikontrolės
Sveika gyvensena		
Sveika mityba		
Organizmo vystymasis, branda, fizinis tobulinimas, savikontrolė		
Ligų ir traumų prevencija		
Žaidėjo asmenybės ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos 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. Įsisąmonins 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
Funkcinio parengtumo ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos 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, Ruffe, PWC170, Harvardo testai).	
Žaidimo technikos ir taktikos ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Techninio ir taktinio rengimo planavimas	Žinos techninio ir taktinio rengimo pratimų išdėstymo mikrocikluose principus.	Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų žaidimo veiksmų taikymo
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.	
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

31. Sporto žaidimų praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo pagrindus.

32. Sporto žaidimų praktikos uždaviniai:

32.1. ugdyti fizines ypatybes, taikant bendrojo lavinimo, parengiamuosius ir specialiuosius pratimus;

32.2. mokyti kūno valdymo technikos veiksmų, įveikiant partnerio ar varžovo pasipriešinimą;

32.3. mokyti įvairių kamuolio valdymo technikos veiksmų puolant ir ginantis;

32.4. mokyti vartininko žaidimo judesių technikos ir taktikos veiksmų bendradarbiaujant su gynėjais;

32.5. mokyti individualių ir grupinių technikos ir taktikos veiksmų puolant ir ginantis.

33. Sporto žaidimų praktikos metodinės nuostatos:

33.1. plėtoti žaidėjo fizinės veiklos įpročius;

33.2. taikyti įvairius judesių mokymo metodus formuojamiems pasirinkto žaidimo veiksmams;

33.3. užtikrinti vaiko atliekamų judesių stabilumą ir įvairovę;

33.4. mokyti vaiką atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu besikeičiančiose sąlygose;

33.5. skatinti vaiko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius;

33.6. mokyti vaikui malonaus žaidimo veiksmų, sudarant sąlygas jo prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius;

33.7. įgyvendinant meistriskumo ugdymo programas reikėtų vengti jaunųjų žaidėjų psichoemocinės ir fizinės perkrovos.

34. Ugdymo procese taikomi auklėjimo, mokymo, mokymosi metodai, ugdytinių veiklos organizavimo per pratybas metodai, pažinimo metodas, fizinių savybių lavinimo, treniruotės metodai, klaidų nustatymo ir taisymo, žinių, gebėjimų ir įgūdžių vertinimo metodai.

35. 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.

36. Mokymo metodas suvokiamas kaip pedagogo ir mokinių sąveikos būdas, per kurį mokiniai, pedagogo 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.

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

38. 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.

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

40. Ištvėmės lavinimo metodai skirstomi į dvi grupes: ištisinės nepertraukiamos veiklos metodai (tolygusis, pakaitis, fartlekas) ir pertraukiamos veiklos metodai (kartotinis intervalinis ir kt.).

41. Treniruotės metodai suvokiami kaip trenerio ir sportininko bendros veiklos būdų konkretiems sportinio rengimo uždaviniams 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.

42. Trenerio meistriškumas pasireiškia ne tik gebėjimu nustatyti pagrindines jaunųjų žaidėjų daromas klaidas, bet ir gebėjimu parinkti tinkamus pratimus joms ištaisyti. Sporto pedagogas 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.

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

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

SPORTO ŽAIDIMŲ PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendrosios ištvermės ir greitumo lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti 20–25 min ir atlikti 8–10 min besikeičiančio intensyvumo intervalinį darbą. Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaeigio ir kintamo intensyvumo, krypties, dažnio, amplitudės judesius.	Asmeninė, technologinė
Raumenų greitumo ir ištvermės jėgos lavinimas	Atliks beveik maksimalaus ir submaksimalaus intensyvumo pratimus su nedidele išorine sunkmena. Atliks vidutinės trukmės kartotinį ir intervalinį darbą 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	
Kūno valdymo veiksmų mokymas		
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 veiksmų 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
Kamuolio valdymo veiksmų mokymas		
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 mokyti, komunikavimo
	Gebės panaudoti individualius, grupinius ir komandinius taktikos veiksmus. atsižvelgdamas į varžovų taikomas sistemas gynyboje ir puolime.	
Vartininko žaidimo veiksmų mokymas		
Vartininko stovėsenos ir judėjimo mokymas	Taikys optimalius, žaidimo situacijas atitinkančius judesius, gebės bendrauti ir bendradarbiauti su gynėjais.	Asmeninė, technologinė, komunikavimo
Taktinis rengimas		
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

45. Sporto žaidimų varžybų veiklos paskirtis – įvertinti išmuktų žaidimo technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant.

46. Varžybų veiklos uždaviniai:

46.1. modeliuoti žaidėjų varžybinę veiklą;

46.2. išmokyti žaidėjus vertinti savo varžybų veiklos efektyvumą;

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

47. Sporto žaidimų varžybų veiklos metodinės nuostatos:

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

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

47.3. varžybų technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per pratybas. Kartojami technikos veiksmai, taktiniai deriniai lenktyniaujant ir varžantis;

47.4. įgyvendinant meistriško ugdymo programas būtina testuoti sportininkus – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko parengtumo.

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

VARŽYBŲ VEIKLA		
Varžybinių judesių įsisavinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Varžybinių judesių įsisavinimas pratybose veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos įgytas žinias ir įgūdžius praktinėje veikloje	Komunikavimo
Draugiškos rungtynės		
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
Kontrolinės rungtynės		
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
Pagrindinės rungtynės		
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 mikroklimato kūrimo. Gebės analizuoti savo ir varžovų varžybų veiklos efektyvumą.	Komunikavimo, asmeninė, suvokimo, savivertės

IX. PROGRAMOS DERMĖ SU KITOMIS PROGRAMOMIS

49. Komandinių sporto žaidimų meistriško ugdymo programos savo paskirtimi, ugdymo tikslais, uždaviniais ir principais dera su Bendrosiomis ugdymo programomis ir išsilavinimo standartais, Kūno kultūros pagrindinio ugdymo 5–8 ir 9–10 klasių programa, Lietuvos kūno kultūros ženklo „Kasdien judėti“ programa, Sporto krypties neformalaus ugdymo programa.