

PATVIRTINTA:

Zarasų

„Santarvės“ pradinės mokyklos

direktoriaus 20²⁶ m. rugpjūčio 31 d.

įsakymu Nr. 1-(1.6E)-62

**ZARASŲ „SANTARVĖS“ PRADINĖS MOKYKLOS
PRADINIŲ KLASIŲ MOKYTOJOS SVETLANOS ANDRIUŠKEVIČIENĖS
NEFORMALIOJO ŠVIETIMO PROGRAMA**

Sporto būrelis „DRAŠŪS, STIPRŪS, VIKRŪS.“
(veiklos pavadinimas)

2026-2027 m.m.

KLASĖ: 3-4

VALANDŲ SKAIČIUS PER SAVAITĘ:1.... (...35... per metus)

TIKSLAS: Ugdyti mokinių fizinį aktyvumą, stiprinti sveikatą, skatinti sąmoningą sveikos gyvensenos pasirinkimą ir formuoti sportinius įgūdžius per įvairias fizinio aktyvumo veiklas.

UŽDAVINIAI:

1. Tobulinti pagrindinius judėjimo įgūdžius (bėgimas, šuoliai, metimai, gaudymas).
2. Ugdyti ištvermę, jėgą, lankstumą, koordinaciją.
3. Supažindinti su įvairių sporto šakų pagrindais (futbolas, krepšinis, tinklinis, lengvoji atletika, estafetės).
4. Skatinti komandinį darbą, bendradarbiavimą, sąžiningą žaidimą.
5. Formuoti sveikos gyvensenos įpročius (mityba, fizinis aktyvumas, poilsis).
6. Puoselėti mokinių motyvaciją sportuoti ir stiprinti pasitikėjimą savimi.

UGDYMO TURINYS:

- **Įvadinė dalis:** apšilimas, tempimo pratimai, taisyklingo kvėpavimo pratimai.
- **Pagrindinė dalis:** įvairūs pratimai ir žaidimai:
 - judrieji žaidimai (su kamuoliais, estafetės, judėjimas komandose),
 - sporto šakų pagrindai (krepšinio, futbolo, tinklinio elementai),
 - lengvosios atletikos pratimai (bėgimai, šuoliai, metimai),
 - pratimai lauke: estafetės, orientaciniai žaidimai.
- **Baigiamoji dalis:** atpalaiduojantys pratimai, refleksija, trumpas aptarimas.

METODAI IR DARBO BŪDAI:

- * Praktinė veikla (fiziniai pratimai, žaidimai).
- * Grupinis ir komandinis darbas.
- * Demonstravimas ir aiškinimas.
- * Savęs vertinimas ir refleksija.

RUOŠIMASIS UŽSIĖMIMAMS:

Pasiruošimas pamokoms, darbų planavimas, ruošimasis varžyboms, metodinė veikla, inventoriaus paruošimas, sportinių žaidimų analizavimas ir pritaikymas.

NUMATOMI REZULTATAI:

- Mokiniai įgis žinių apie fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos svarbą.

- Pagerės jų fizinės savybės (ištvermė, greitumas, jėga, lankstumas).
- Sustiprės socialiniai įgūdžiai (bendradarbiavimas, pagarba, draugiškumas).
- Vaikai įpras aktyviai leisti laisvalaikį.
-

ATSISKAITYMAS: dalyvavimas rajoninėse ir regioninėse varžybose, estafetėse.

PRIEMONĖS: kamuoliai, lankai, šokdynės, kūgiai, virvės, sportinės kliūtys, kilimėliai, sportinė apranga.

LITERATŪRA IR ŠALTINIAI:

- Fizinis ugdymas pradinėse klasėse / A. Skurvydas, V. Stonkus – Kaunas: LKKA, 2005.
- Judrieji žaidimai vaikams / L. Krasauskienė – Vilnius: Leidykla „Žodynas“, 2010.
- Sporto pedagogikos pagrindai / V. Kavaliauskas. – Kaunas: LKKA, 2008.
- Vaikų fizinis aktyvumas ir sveikata / A. Emeljanovas. – Vilnius: Švietimo aprūpinimo centras, 2012.
- Judrieji žaidimai ir estafetės pradiniam ugdyme / N. Vasiliauskas. – Vilnius, 2014.
- Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerijos dokumentai: „Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija“ (2012), „Fizinio ugdymo bendrosios programos“ (2017)

VEIKLOS PLANAS

Eil. Nr,	Tema	Valandų skaičius	Pastabos
1.	Susipažinimas, taisyklės, apšilimo žaidimai.	1	Vaikai susipažįsta su būreliu, saugumo taisyklėmis, lengva mankšta.
2.	Pramankštos pratimai kvėpavimui, laikysenai ir atskiroms raumenų grupėms prieš fizinę veiklą. Atstatomieji pratimai po fizinio krūvio.	Nuolat	Suvoks pramankštos pratimų įtaką sportavimui, fiziniam pasirengimui ir sveikatai
3.	Parengiamieji kvadrato žaidimo pratimai. Kvadrato žaidimo komandinės taktikos ir individualios technikos veiksmų mokymas bei tobulinimas. Mokomasis kvadrato žaidimas.	5	Gebės bendrauti ir bendradarbiauti žaidžiant komandoje, siekiant užsibrėžto tikslo
4.	Judriųjų estafečių „Drąsūs, stiprūs, vikrūs“ rungčių atlikimo technikos mokymas ir tobulinimas. Pratimai fizinėms galioms ir individualiems gebėjimams ugdyti.	2	Stiprins sveikatą ir fizines galias.
5.	Judriųjų estafečių su krepšinio žaidimo elementais organizavimas.	2	Gebės rungtyniauti komandoje.
6.	Krepšinio kamuolio varymo rungties atlikimo mokymas bei technikos veiksmų tobulinimas.	2	Gebės varyti krepšinio kamuolį bėgant.
7.	Šuoliukų su šokdyne, su lankais atlikimo technikos mokymas ir tobulinimas.	2	Išsiugdys fizines galias – šoklumą.
8.	Pratimai šoklumui ugdyti.	2	Gebės koordinuotais judesiais šokinėti su šokdyne ar lanku.
9.	Pratimai vikrumui, greičiui, greitai	2	Gebės bėgti kuo didesniu greičiu.

	orientacijai ugdyti. Greičio estafetės atlikimo mokymas ir veiksmų tobulinimas.		
10.	Futbolo žaidimo atlikimo technikos mokymas ir tobulinimas. Mokomasis futbolo žaidimas.	2	Įvaldys futbolo varymo techniką.
11.	Krepšinio žaidimo strategija ir taktika.	1	Atliks individualius technikos ir komandinės taktikos veiksmus.
12.	Mokomasis krepšinio žaidimas.	1	Išmoks žaisti krepšinio žaidimą.
13.	Pratimai fizinėms galioms ir individualiems gebėjimams ugdyti.	2	Stiprins fizinę sveikatą.
14.	Kūno valdymo pratimai. Kamuolio perdavimo mokymo ir tobulinimo pratimai.	3	Koordinacijos ugdymas ir technikos veiksmų tobulinimas.
15.	Tinklinio žaidimo taktikos ir technikos veiksmų mokymas ir tobulinimas mini aikštelėje.	1	Mokysis pagrindinių tinklinio žaidimo taisyklių.
16.	Žaidėjų sustojimas aikštelėje, judėjimas ir pagalba vienas kitam.	1	Gebės žaisti komandinį tinklinio žaidimą mini aikštelėje.
17.	Parengiamieji tinklinio žaidimo pratimai kamuolio mušinėjimo technikai įvaldyti: • Iš apačios; • Iš viršaus; • Porose; • Prie sienos; • Per tinklą.	3	Gebės mušinėti kamuolį mokiniui patogesniu būdu.

18.	Orientaciniai žaidimai lauke.	1	Žaidžiant orientacinius žaidimus, lavins strateginį mąstymą bei ugdyt kritinį mąstymą.
31.	Judrieji žaidimai	1	Žaisdami judriuosius žaidimus vaikai stiprins fizines savybes.