

PATVIRTINTA

Vilkaviškio rajono sporto mokyklos direktoriaus  
2022 m. rugsėjo 15 d. įsakymu Nr. V-1-27

## **KREPŠINIO MEISTRISKUMO UGDYMO PROGRAMA**

### **I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Krepšinio meistriskumo ugdymo programos (toliau – Programos) paskirtis padėti treneriams pasirengti Programos įgyvendinimo planą ir užtikrinti ugdymo turinio kokybę ir žaidimų teigiamą poveikį vaikams.

2. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, Sportinio ugdymo organizavimo Jonavos kūno kultūros ir sporto centre tvarkos aprašu.

3. Vadovaudamasi Programa ir atsižvelgdama į ugdytinių poreikius bei gebėjimus Jonavos kūno kultūros ir sporto centras (toliau – Centras) formuoja Programos ugdymo turinį, numato jos apimtį, planuoja jos įgyvendinimo nuoseklumą, priemones, mokinių sportininkų pasiekimų kontrolę ir vertinimą, trenerio veiklos efektyvumo vertinimą.

4. Programos trukmė 5 metai.

5. Atsižvelgiant į varžybų rezultatus, ugdytinio fizinės brandos, fizinio parengtumo rodiklių kaitą, mokiniai gali būti priimami į aukštesnę ugdymo(si) metų grupę.

6. Krepšinio meistriskumo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą amžių, varžybų rezultatus, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.

7. Sportininkų skaičius grupėje: 1 - ū metų – 15, 2 - ū metų - 15, 3 - ū metų – 15, 4 - ū metų – 14, 5 - ū metų – 14.

8. Įgyvendinant Programą taikomos grupinio ir individualaus mokymo(si) formos.

9. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė:

9.1. sporto bazė (specializuotos krepšinio salės, kt.) turi atitikti higienos normas, o įranga ir inventorių pritaikyta teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui (si) bei sporto varžybų organizavimui;

9.2. teoriniam mokymui grupinių užsiėmimų patalpose turėti vaizdo projektorių, garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą.

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

10. Programos tikslas – suteikti sportininkams pasirinktos krepšinio sporto šakos judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių sportinių žaidimų sporto šakų kompetencijų.

11. Programos uždaviniai:

11.1. ugdyti holistinį (visybišką) asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti fizinio ugdymo, sporto, sveikatos ryšį;

11.2. laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;

11.3. taikant optimalius fizinius krūvius laiduoti jaunuolio organizmo augimą ir brandą;

11.4. tobulinti pradinio ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis ir varžytis;

11.5. suteikti žinių apie judesių mokymą, krepšinio technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose;

11.6. lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;

11.7. puoselėti mokinių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.

12. Programos realizavimo principai:

12.1. prieinamumo – veiklos ir metodai turi būti prieinami visiems ugdytiniam pagal amžių, išsilavinimą, turimą patirtį nepriklausomai nuo jų socialinės padėties;

12.2. individualizavimo – fiziniai krūviai turi būti taikomi atsižvelgiant į vaiko fizinio ir techninio parengtumo lygį, judesių įsisavinimo greitį ir kt.;

12.3. 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 mąstyti;

12.4. ugdymo(si) grupėje – mokoma(si) spręsti tarpasmeninius santykius, priimti bendrus sprendimus, dalytis darbais ir atsakomybe;

12.5. pozityvumo – pratybos yra labai palankios vaikų teigiamų emocijų raiškai ir geros savijautos sukūrimui;

12.6. demokratiškumo – treneriai, tėvai ir vaikai yra aktyvūs ugdymo(si) proceso kūrėjai, kartu identifikuoja sportinio ugdymosi poreikius.

13. Programą sudaro ugdymo turinio branduolio dalykai:

13.1. krepšinio sporto šakos teorija;

13.2. krepšinio sporto šakos praktika;

13.3. varžybų veikla.

### III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

14. Atsižvelgiant į jaunųjų krepšininkų ugdymo metus numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinį valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimosi metus. Vienerių metų etapo trukmė - 38 savaitės:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinį valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinį valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	8	304	10	380
2	10	380	12	456
3	12	456	14	532
4	14	532	16	608
5	16	608	18	684

15. 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		9	12	11	14	14	11	11	12	12	14
Fizinis	Bendrasis	67	84	80	96	91	106	106	122	122	137
	Specialusis	55	68	65	78	73	90	96	109	109	123
Techninis		88	110	103	123	123	144	133	152	140	157
Taktinis		40	49	49	59	59	69	74	85	91	103
Integralusis		24	30	38	46	56	64	64	73	79	89
Varžybų veikla		18	23	30	36	36	43	43	49	49	55
Testavimas		3	4	4	4	4	5	5	6	6	6
Iš viso:		304	380	380	456	456	532	532	608	608	684

16. Krepšinio meistriskumo ugdymo programoje turi būti 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	
		Procentai									
		Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Fizinis	Bendrasis	22,0	22,0	21,0	21,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0
	Specialusis	18,0	18,0	17,0	17,0	16,0	17,0	18,0	18,0	18,0	18,0
Techninis		29,0	29,0	27,0	27,0	27,0	27,0	25,0	25,0	23,0	23,0
Taktinis		13,0	13,0	13,0	13,0	13,0	13,0	14,0	14,0	15,0	15,0
Integralusis		8,0	8,0	10,0	10,0	12,0	12,0	12,0	12,0	13,0	13,0
Varžybų veikla		6,0	6,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0
Testavimas		1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0

17. Programos paskirtis – realizuoti individualius, maksimalius sportininkų gebėjimus, optimizuoti sportinio rengimo komponentus: treniruotes, varžybų veiklą, savirangą ir fizinio darbingumo regeneraciją. Formuoti fizinės veiklos vertybines nuostatas antrajame daugiamečio rengimo etape. Tobulinti krepšinio sporto šakos veiksmus, taikant judesių mokymo metodus. 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.

18. 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

19. Planuojant jaunųjų krepšinio sporto šakos sportininkų ugdymo turinį treneris numato ir pedagoginio poveikio veiksmingumo vertinimą. Taiko formuojamąjį, diagnostinį ir apibendrinamąjį vertinimą.

20. 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.

21. Diagnostinis vertinimas padės išsiaiškinti, ar pasiekti ugdymo(si) tikslai ir uždaviniai. Diagnostinis vertinimo būdas taikomas pradėdant ir baigiant treniruočių ciklą, kai reikia numatyti ugdytinių tolesnio treniravimo(si) poreikius. Dažniausias diagnostinio vertinimo metodas – etapis kontrolinių normatyvų (testų) vykdymas ir palyginimas su ankstesniais rezultatais.

22. Apibendrinamasis vertinimas atliekamas ugdymo(si) metų pabaigoje. Keliant sportininką į aukštesnę pagal ugdymo metus grupę, remiamasi apibendrinamojo vertinimo rezultatais.

23. Diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimas vykdomas pagal kriterijus.

24. Asmeniui baigusiam meistriško ugdymo programą, kai sutampa su bendrojo ugdymo mokyklos baigimu, išduodamas Mokyklos parengtas ir vadovo pasirašytas pažymėjimas, kuriame nurodoma programos pavadinimas, geriausias rezultatas.

## V. KREPŠINIO TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

25. Krepšinio – programos branduolio dalykas.

26. Krepšinio sporto šakos teorijos paskirtis – suvokti individualios taktikos, žaidimo technikos veiksnių vertinimo technologiją. Gilinti sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.

27. Krepšinio sporto šakos teorijos uždaviniai:

27.1. išsiaiškinti sveikatos reikšmę sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsningumus;

27.2. ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus ir psichinį stabilumą;

27.3. suvokti organizmo nuovargio, darbingumo savikontrolės, funkcinio rengimo technologiją; 27.3. gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;

27.4. pagrįsti individualios technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymo būdus rungtyniaujant.

28. Krepšinio sporto šakos teorijos metodinės nuostatos:

28.1. teorinis sportininkų rengimas realizuojamas per paskaitas arba integruojamas į sporto pratybas;

28.2. treneris išanalizuoja visas teorinį sportininko rengimą sudarančias temas;

28.3. paskaitos skaitomos sportininkų grupei;

28.4. krepšinio sporto šakų teorijos programoje numatyta veikla turi būti siejama su kitais Programos branduolio dalykais.

29. Krepšinio sporto šakos teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>KREPŠINIO SPORTO ŠAKOS TEORIJA</b>		
<b>Sveikatos ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Kūno priežiūra, taisyklinga laikysena. Sveika gyvensena. Sveika mityba. Organizmo vystymasis, branda, fizinis tobulinimas, savikontrolė. Ligų ir traumų prevencija.	Žinos sveikos mitybos, darbo ir poilsio režimo, hidroprocedūrų poveikio principus ir taikyti juos rengdamasis varžyboms. Žinos pagrindines širdies kraujagyslių, kvėpavimo, nervų – raumenų, termoreguliacijos, energijos tiekimo sistemų funkcijas.	Pažinimo, asmeninė, savikontrolės

<b>Žaidėjo asmenybės ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas. Garbingo žaidimo nuostatų ugdymas. Pasitikėjimo savimi ugdymas.	Gebės derinti individualius interesus su komandiniais. Mokės adekvačiai elgtis sudėtingose emociniu požiūriu sąlygose. Gebės adekvačiai save vertinti ir pasitikėti savo jėgomis. Įsisąmonins motyvacijos fizinei veiklai ir varžybų rezultatui svarbą. Suvoks trenerio veiklos motyvus. Gebės valdyti emocijas ir veiksmus per sporto pratybas ir varžybas.	Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo, motyvacijos fizinei saviugdai, emocijų ir veiksmų valdymo
<b>Funkcinio parengtumo ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Organizmo nuovargis, atsigavimas po treniruočių ir varžybų. Organizmo darbingumo savikontrolė.	Suvoks fizinio krūvio poveikio komponentus: pratimų atlikimo trukmę ir intensyvumą, pratimų kartojimų skaičių, poilsio intervalų trukmę ir pobūdį. Žinos nuovargio priežastis atliekant įvairaus kryptingumo pratimus. Suvoks greitojo ir lėtojo atsigavimo mechanizmą. Žinos elementariausius organizmo darbingumo savikontrolės būdus (širdies susitraukimo dažnio registravimas ramybėje ir po krūvio, Rufje, Harvardo testai).	Mokėjimo mokytis, asmeninė, pažinimo
<b>Krepšinio technikos ir taktikos ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Techninio ir taktinio rengimo planavimas. Technikos ir taktikos veiksmai rungtyniaujant. ir taktinio parengtumo vertinimas. Techninio, taktinio ir fizinio rengimo sąsajos. Individualių technikos ir taktikos veiksmų lavinimas.	Žinos techninio ir taktinio rengimo pratimų išdėstymo mikrocikluose principus. technikos ir taktikos veiksmų taikymą, atsižvelgiant į varžovo taikomą žaidimo taktiką ir savo parengtumo lygį. Gebės įvertinti savo atliekamų techninio ir taktinio rengimo pratimų kokybę. Suvoks netinkamai atliekamų judesių priežastis ir gebės koreguoti tolimesnes savo pastangas. Suvoks techninį, taktinį ir fizinį rengimą kaip kompleksą. Žinos techninio ir taktinio rengimo pratimus bei gebės juos taikyti per savirangos pratybas.	Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų žaidimo veiksmų taikymo

## VI. KREPŠINIO SPORTO ŠAKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

30. Krepšinio sporto šakos praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

31. Krepšinio sporto šakos praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo pagrindus.

32. Krepšinio sporto šakos praktikos uždaviniai:

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

32.2. mokyti technikos veiksmų ir jų kombinacijų, ieškant sau priimtino, mėgiamo (efektyviausio) technikos veiksmo ar elemento;

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

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

33. Krepšinio sporto šakos praktikos metodinės nuostatos:

33.1. taikyti šiuos treniruotės metodus: didesnio krūvio, didžiausiųjų pastangų, greitosios informacijos, individualųjį, intervalinį ir kompleksinį;

33.2. formuoti įvairius judesių mokymo metodus formuojamiems pasirinktos dvikovos sporto šakos žaidimo veiksmams;

33.3. užtikrinti sportininko atliekamų judesių stabilumą ir įvairovę;

33.4. tobulinti greitą judesių atlikimo techniką;

33.5. skatinti sportininko judesių individualumą;

33.6. tobulinti individualią techniką ir taktiką;

33.7. plėtoti žaidėjo fizinės veiklos įpročius.

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

35. Auklėjimo metodas suvokiamas kaip veiksmų būdų visuma kuriam nors auklėjimo tikslui siekti. Taikomi rodomieji (pvz., asmeninis pavyzdys, vadovavimo stilius), žodiniai (pamokymas, patarimas), veikdinamieji (pratimas, įpareigojimų vykdymas, kontrolė ir vertinimas), skatinamieji (pritarimas, pagyrimas, pasitikėjimo pareiškimas, apdovanojimas), bausmės (nepritarimas, pastaba). Taikomos šios svarbiausios metodinės priemonės: 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 tarpusavyje susiję pedagogo ir mokinių veiklos būdai, kuriais mokiniai, pedagogo vadovaujami, įgyja žinių, lavina mokėjimus ir įgūdžius, plėtoja pažintines galias ir ugdo gebėjimus toliau savarankiškai įgyti ir kūrybingai taikyti žinias bei įgūdžius. Mokant krepšinio sporto šakos technikos veiksmų ir jų derinių, suteikiamos teorinės žinios, formuojami judesių mokėjimai, 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 sistema ugdytinių veiklos būdų, kuriais įgyjamos arba perimamos žinios, įvaldomi mokėjimai, įgūdžiai.

38. Ugdytinių veiklos organizavimo per pratybas metodai: 1) frontalusis, 2) grupinis, 3) rato, 4) srautinis. Jie nulemia pratybų kokybę, todėl labai svarbus yra tinkamas jų taikymas.

39. Raumenų jėgos ir jėgos greičio ugdymo metodai tai 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. Ištvėrmės lavinimo metodai skirstomi į dvi grupes: ištisinės nepertraukiamos veiklos metodai (tolygusis, pakaitis, fartlekas) ir pertraukiamos veiklos metodai (kartotinis intervalinis ir t.t.).

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 reiškiasi ne tik gebėjimu nustatyti pagrindines jaunųjų krepšininkų daromas klaidas, bet ir gebėjimu parinkti tinkamus pratimus klaidoms ištaisyti. Treneris prieš parinkdamas pratimus klaidoms ištaisyti turi nustatyti klaidų priežastį. Judesiai gali būti klaidingai atliekami dėl: naujų ir tuo pačiu neįprastų pratimų atlikimo, nepakankamo individualaus parengtumo, sudėtingų žaidimo sąlygų ar įtampos, netinkamai suformuotų, pernelyg lėtų dvikovos įgūdžių ir kt.

43. Krepšinio sporto šakos praktikos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>KREPŠINIO SPORTO ŠAKOS PRAKTIKA</b>		
<b>Fizinių ypatybių lavinimas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Bendrosios ir specialiosios ištvėrmės bei greitumo lavinimas.	Gebės nepertraukiamai bėgti 20-25 min. ir atlikti 8-10 min. besikeičiančio intensyvumo intervalinį darbą. Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaieigio ir kintamo intensyvumo, krypties, dažnio, amplitudės judesius	Asmeninė
Jėgos ir jėgos greitumo 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 nedidelę išorinį pasipriešinimą.	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti (bendruosius ir specialiuosius) judesius reikiama amplitude ir ritmu	
Judesių koordinacijos, vikrumo lavinimas	Gebės koordinuoti judesius veikdamas sudėtingose sąlygose	
Įvairių judėjimo būdų lavinimas	Gebės greitai veikti, keisdami judesių atlikimo kryptį, tempą ir dažnį	
<b>Kūno valdymo veiksmų tobulinimas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Pagrindinės krepšininko stovėsenos mokymas	Mokės pasirinkti reikiama stovėseną ginantis ir atakuojant	Asmeninė
Judėjimo būdų tobulinimas	Gebės taikyti pagrindinius judėjimo ir kūno masės perkėlimo būdus žaidžiant.	
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 puolant ir ginantis	
<b>Kamuolio valdymo veiksmų mokymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Kamuolio valdymo veiksmų (perdavimo/gaudymo; varymo/metimo; klaidinamųjų veiksmų) mokymas	Mokės ir taikys kamuolio gaudymo, perdavimo, varymo, metimo būdus. Gebės taisyklingai atlikti kūno ir kamuolio valdymo veiksmus. Gebės panaudoti individualius, grupinius ir komandinius taktikos veiksmus, atsižvelgdamas į varžovų taikomas sistemas gynyboje ir puolime.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokyti, komunikavimo
<b>Taktinis rengimas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taktikos veiksmų mokymas atakuojant, ginantis.	Taikys individualius ir grupinius, žaidimo situacijas atitinkančius veiksmus atakuodamas ir gindamasis. Gebės pasirinkti tinkamą vietą gynyboje ir puolime.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

## VII. VARŽYBŲ VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

44. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

45. Krepšinio varžybų veiklos paskirtis – įvertinti išmoktų krepšinio technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant.

46. Varžybinės veiklos uždaviniai:

46.1. modeliuoti krepšinininkų varžybinę veiklą;

46.2. išmokyti krepšinininkus vertinti savo varžybų veiklos efektyvumą;

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

47. Krepšinio sporto šakos varžybų veiklos metodinės nuostatos:

47.1. žaidėjams rekomenduojama sudalyvauti ne mažiau 20 varžybų dienų;

47.2. rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, žaidėjai turi sužaisti kelias 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 meistriskumo ugdymo programas būtina testuoti sportininkus – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko parengtumo.

48. Varžybų veiklos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>VARŽYBINĖ VEIKLA</b>		
<b>Varžybinių judesių įsisavinimas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Varžybinių judesių įsisavinimas pratybose veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos įgytas žinias, mokėjimus ir įgūdžius praktinėje veikloje	Asmeninė, komunikavimo
<b>Treniruojamojo pobūdžio rungtynės (draugiškos, turnyrai)</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos



Dalyvauti draugiškose rungtynėse	Taikys išmokus technikos ir taktikos veiksmus, gebės taikyti parengtą žaidimo taktiką ir individualias užduotis.	Asmeninė, iniciatyvumo, kūrybingumo, komunikavimo, taikymo, numatymo
<b>Kontrolinės rungtynės</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos 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
<b>Pagrindinės (kalendorinės) varžybos</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Parengtumo realizavimas ir rengimo optimizavimas	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį, žinos ir realizuos komandines žaidimo užduotis, sieks bendro tikslo. Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses. Gebės analizuoti savo ir varžovų varžybinės veiklos efektyvumą.	Asmeninė, suvokimo, savivertės

## IX. PROGRAMOS DERMĖ SU KITOMIS PROGRAMOMIS

49. Krepšinio sporto šakos meistriskumo ugdymo programa savo paskirtimi, ugdymo tikslais, uždaviniais ir principais dera su Bendrosiomis ugdymo programomis ir išsilavinimo standartais, Fizinio ugdymo 6-12 klasių programa, sporto krypties neformalaus ugdymo programa.

50. Krepšinio sporto šakos meistriskumo ugdymo programa papildo Bendrųjų ugdymo programų ir išsilavinimo standartų, Fizinio ugdymo vidurinio ugdymo 6-12 klasių programos turinį.

Suderinta: direktoriaus pavaduotoja ugdymui Irena Janulevičienė