

ŠILUTĖS SPORTO MOKYKLOS KREPŠINIO UGDYMO PROGRAMA

2018 m.

I. PRADINIO RENGIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
PR-1	15 mokinių	7-9 metų	2-6	3-5 val.
43 sav. \ 129/ 215 val.				

Teorinis rengimas	11/19
Bendras fizinis rengimas	21/35
Specialusis fizinis rengimas	22/35
Techninis rengimas	33/54
Taktinis rengimas	33/54
Psichologinis rengimas	19/18
Viso:	129/215

Tikslai: suteikti pradinių krepšinio judesių atlikimo technikos ir žaidimo taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinių, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių krepšinio žaidimo kompetencijų.

Uždaviniai: ugdyti požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį. Saugoti ir stiprinti jaunųjų sportininkų sveikatą, ieškoti talentingų fizinei veiklai vaikų, skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, pratinti sveikai gyventi.

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;
 - 1.2. Supažindinimas su krepšinio taisyklėmis;
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 1.1. Pagrindinių fizinių savybių vystimasis, bendro fizinio pajėgumo gerinimas;
 - 1.2. Taisyklingos kūno laikysenos formavimas.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Pratimai lavinti koordinacija;
 - 3.2. Pratimai lavinti greitumą;
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Kamuolio valdymo technika;
 - 4.2. Kamuolio varymas dešine ir kaire rankomis, kaitalioti varymo kryptį;
 - 4.3. Kamuolio metimas į krepšį iš vietos ir judant išmokyti kur taikyti, kaip stovėti ir išlaikyti pusiausvyrą;
 - 4.4. Kamuolio gaudymas, lekiančio oru, atšokusio nuo žemės, riedančio.

- 4.5. Kamuolio perdavimai stovint vietoje, žingsneliu;
- 4.6. Kamuolio laikymas;
- 4.7. Žaidėjo stovėseną, judėjimas aikštelėje dengiant žaidėją su kamuoliu ir be jo.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Individuali be kamuolio vietos pasirinkimas, atitrūkimas nuo gynėjo;
 - 5.2. Dviejų žaidėjų bendradarbiavimas perduodant kamuolį;
 - 5.3. Žaidimas 1x1, 2x2, 3x3.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;
 - 6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį).
7. Mokymo metodai:
 - 7.1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo.
 - 7.2. Mokymosi (praktiniai) metodai dalinis, kartojimo.
 - 7.3. Žaidėjų organizavimo metodai frontalusis, grupinis, individualus, srautinis.

II . PRADINIO RENGIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
PR-2	16 mokinių	8-10 metų	6-10	4-6 val.
43 sav. \ 172-258 val.				

Teorinis rengimas	14/22
Bendras fizinis rengimas	28/42
Specialusis fizinis rengimas	28/42
Techninis rengimas	42/63
Taktinis rengimas	42/62
Psichologinis rengimas	14/21
Varžybos	4/6
Viso:	172/258

Tikslai: techninių veiksmų ir jų junginių kartojimas, kol taps įgūdžiu.

Uždaviniai: išmokyti vaikus iki smulkmenų teisingai suvokti ir atlikti pagrindinius krepšinio technikos veiksmus ir jų derinius.

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;
 - 1.2. Supažindinimas su krepšinio taisyklėmis;
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 1.3. Pagrindinių fizinių savybių vystymasis, bendro fizinio pajėgumo gerinimas;
 - 1.4. Taisyklingos kūno laikysenos formavimas.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Pratimai lavinti koordinaciją;
 - 3.2. Pratimai lavinti greitumą;
4. Techninis rengimas:

- 4.1. Kamuolio valdymo technika;
- 4.2. Kamuolio varymas dešine ir kaire rankomis, kaitalioji varymo kryptį;
- 4.3. Kamuolio metimas į krepšį iš vietos ir judant išmokyti kur taikyti, kaip stovėti ir išlaikyti pusiausvyrą;
- 4.4. Kamuolio gaudymas, lekiančio oru, atšokusio nuo žemės, riedančio.
- 4.5. Kamuolio perdavimai stovint vietoje, žingsneliu;
- 4.6. Kamuolio laikymas;
- 4.7. Žaidėjo stovėsena, judėjimas aikštelėje dengiant žaidėją su kamuoliu ir be jo.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Individuali be kamuolio vietos pasirinkimas, atitrūkimas nuo gynėjo;
 - 5.2. Dviejų žaidėjų bendradarbiavimas perduodant kamuolį;
 - 5.3. Žaidimas 1x1, 2x2, 3x3.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;
 - 6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį).
7. Mokymo metodai:
 - 7.1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo.
 - 7.2. Mokymosi (praktiniai) metodai dalinis, kartojimo.
 - 7.3. Žaidėjų organizavimo metodai frontalusis, grupinis, individualus, srautinis.

III. MEISTRISKUMO UGDYMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU-1	15 mokinių	9-11 metų	6-8	5-7 val.
43 sav. \ 215-301 val.				
Teorinis rengimas			17/24	
Bendras fizinis rengimas			34/49	
Specialusis fizinis rengimas			34/51	
Techninis rengimas			55/75	
Taktinis rengimas			52/72	
Psichologinis rengimas			17/22	
Varžybos			6/8	
Viso:			215/301	

Tikslai: techninių veikslių ir jų junginių kartojimas, kol taps įgūdžiu.

Uždaviniai: suteikti teorines ir praktines žinias, gerinti techninį ir taktinį rengimą, parengti komandas dalyvauti krepšinio varžybose.

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;
 - 1.2. Supažindinimas su krepšinio taisyklėmis;
 - 1.3. Varžybų analizavimas ir aptarimas.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Pagrindinių fizinių savybių vystymasis, bendro fizinio pajėgumo gerinimas;

- 2.2. Taisyklingos kūno laikysenos formavimas.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Pratimai lavinti koordinacija;
 - 3.2. Pratimai lavinti greitumą;
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Kamuolio valdymo technika;
 - 4.2. Kamuolio varymas dešine ir kaire rankomis, kaitalioji varymo kryptį,
 - 4.3. Kamuolio metimas į krepšį iš vietos, pavarius kamuolį, pašokus, gavus kamuolį iš partnerio, iš vidutinio nuotolio, iš toli, varžovui netrukdam, trukdam;
 - 4.4. Kamuolio gaudymas, lekiančio oru, atšokusio nuo žemės, riedančio.
 - 4.5. Kamuolio perdavimai nuo galvos, nuo peties, nuo krūtinės, nuo žemės.
 - 4.6. Žaidėjo stovėseną, judėjimas aikštelėje dengiant žaidėją su kamuoliu ir be jo, klaidinamieji judesiai atitrūkstant nuo gynėjo, pasirenkant vietą.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Krepšinio puolimo taktika individuali be kamuolio vietos pasirinkimas, atitrūkimas nuo gynėjo su kamuoliu prasiveržimui, perdavimui, metimui į krepšį. Grupinė dviejų žaidėjų bendradarbiavimas perduodant kamuolį – aktyviai dengiantis, vidurio puolėjui. Komandinė puolimo taktika greitas puolimas, pozicinis puolimas.
 - 5.2. Krepšinio gynybos taktika individuali dengiant žaidėją su kamuoliu, dengiant žaidėją be kamuolio, grupinė pasikeitimas, prasilenkimas, komandinė asmeninis spaudimas visoje aikštelėje, gynyba prieš greitą puolimą;
 - 5.3. Žaidimas 1x1, 2x2, 3x3, 5x5.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;
 - 6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį).
7. Mokymo metodai:
 - 7.1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo.
 - 7.2. Mokymosi (praktiniai) metodai dalinis, kartojimo.
 - 7.3. Žaidėjų organizavimo metodai frontalusis, grupinis, individualus, srautinis.

IV. MEISTRIŠKUMO UGDYMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU-2	14 mokinių	10-12 metų	10-14	6-8 val.
43 sav. 258-344val.				
Teorinis rengimas			20/27	
Bendras fizinis rengimas			42/55	
Specialusis fizinis rengimas			42/55	
Techninis rengimas			63/83	
Taktinis rengimas			61/83	
Psichologinis rengimas			20/27	
Varžybos			10/14	
Viso:			258/344	

Tikslai: techninių veiksmų ir jų junginių kartojimas, kol taps įgūdžiu.

Uždaviniai: suteikti teorines ir praktines žinias, gerinti techninį ir taktinį rengimą, parengti komandas dalyvauti krepšinio varžybose.

1. Teorinis rengimas:

1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;

1.2. Specialios žinios apie technikos veiksmus ir žaidimo taktiką;

1.3. Varžybų analizavimas ir aptarimas.

2. Bendras fizinis rengimas:

2.1. Pagrindinių fizinių savybių vystimasis, bendro fizinio pajėgumo gerinimas;

2.2. Taisyklingos kūno laikysenos formavimas.

3. Specialusis fizinis rengimas:

3.1. Vikrumo lavinimas;

3.2. Jėga ir jos lavinimas, specialiosios jėgos lavinimas;

3.3. □oklumas ir jo lavinimas;

3.4. Ištvėmės lavinimas.

4. Techninis rengimas:

4.1. Kamuolio valdymo technika:

4.2. Kamuolio varymas dešine ir kaire rankomis, kaitalioji varymo kryptį,

4.3. Kamuolio metimas į krepšį iš vietos, pavarius kamuolį, pašokus, gavus kamuolį iš partnerio, iš vidutinio nuotolio, iš toli, varžovui netrukdam, trukdam;

4.4. Žaidėjo stovėseną, judėjimas aikštelėje dengiant žaidėją su kamuoliu ir be jo, klaidinamieji judesiai atitrūkstam nuo gynėjo, pasirenkant vietą.

4.5. Puolant – kova dėl atšokusio kamuolio, klaidinamieji judesiai, užtvaros mokymas, verpstės tobulinimas.

4.6. Ginantis – kova dėl atšokusio kamuolio, veiksmai dengiant varantį žaidėją, metantį į krepšį, prasiveržusį puolėją.

5. Taktinis rengimas:

5.1. Krepšinio puolimo taktika individuali be kamuolio vietos pasirinkimas, atitrūkimas nuo gynėjo su kamuoliu prasiveržimui, perdavimui, metimui į krepšį. Grupinė dviejų, trijų žaidėjų bendradarbiavimas perduodant kamuolį – aktyviai dengiantis, vidurio puolėjui, žaidėjų bendradarbiavimas statant užtvaras. Komandinė puolimo taktika greitas puolimas, pozicinis puolimas.

5.2. Krepšinio gynybos taktika individuali dengiant žaidėją su kamuoliu, dengiant žaidėją be kamuolio, grupinė pasikeitimas, prasilenkimas, komandinė spaudimas visoje aikštelėje,

5.3. Žaidimas 1x1, 2x2, 3x3, 5x5

6. Psichologinis rengimas:

6.1. Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;

6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį).

7. Mokymo metodai:

7.1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo.

7.2. Mokymosi (praktiniai) metodai dalinis, kartojimo.

7.3. Žaidėjų organizavimo metodai frontalusis, grupinis, individualus, srautinis.

V. MEISTRIŠKUMO UGDYMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU-3	14 mokinių	11-13 metų	10-16	7-9 val.
43 sav. 344-387val.				
Teorinis rengimas			27/29	
Bendras fizinis rengimas			50/55	
Specialusis fizinis rengimas			60/68	
Techninis rengimas			87/92	
Taktinis rengimas			83/98	
Psichologinis rengimas			27/29	
Varžybos			10/16	
Viso:			344/387	

Tikslai: techninių veikslių, jų derinių tobulinimas, žaidimo situacijų sprendimų paieškos ir įgyvendinimas.

Uždaviniai: pritaikyti išmokus veiksmus jų derinius krepšinio varžybose.

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;
- 1.2. Specialios žinios apie technikos veiksmus ir žaidimo taktiką;
- 1.3. Varžybų analizavimas ir aptarimas.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Pagrindinių fizinių savybių vystymasis, bendro fizinio pajėgumo gerinimas;
- 2.2. Taisyklingos kūno laikysenos formavimas.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Vikrumo lavinimas;
- 3.2. Jėga ir jos lavinimas, specialiosios jėgos lavinimas;
- 3.3. Šoklumas ir jo lavinimas;
- 3.4. Ištvėmės lavinimas.

4. Techninis rengimas:

- 4.1. Kamuolio valdymo technika;
- 4.2. Kamuolio varymas dešine ir kaire rankomis, kaitalioji varymo kryptį,
- 4.3. Kamuolio metimas į krepšį iš vietos, pavarius kamuolį, pašokus, gavus kamuolį iš partnerio, iš vidutinio nuotolio, iš toli, varžovui netrukdant, trukdant;
- 4.4. Žaidėjo stovėseną, judėjimą aikštelyje dengiant žaidėją su kamuoliu ir be jo, klaidinamieji judesiai atitrūkstant nuo gynėjo, pasirenkant vietą.

4.5. Puolant – kova dėl atšokusio kamuolio, klaidinamieji judesiai, užtvaros mokymas, verpstės tobulinimas.

4.6. Ginantis – kova dėl atšokusio kamuolio, veiksmai dengiant varantį žaidėją, metantį į krepšį, prasiveržusį puolėją.

5. Taktinis rengimas:

5.1. Krepšinio puolimo taktika individuali be kamuolio vietos pasirinkimas, atitrūkimas nuo gynėjo su kamuoliu prasiveržimui, perdavimui, metimui į krepšį. Grupinė- dviejų, trijų žaidėjų bendradarbiavimas perduodant kamuolį – aktyviai dengiantis, vidurio puolėjui, žaidėjų bendradarbiavimas statant užtvaras. Komandinė puolimo taktika greitas puolimas, pozicinis puolimas;

5.2.Krepšinio gynybos taktika individuali dengiant žaidėją su kamuoliu, dengiant žaidėją be kamuolio, grupinė pasikeitimas, prasilenkimas, komandinė spaudimas visoje aikštelėje. Aikštės gynybos mokymas, mišri gynyba;

5.3.Žaidimas 1x1, 2x2, 3x3, 5x5.

6.Psichologinis rengimas:

6.1.Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;

6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį).

7. Mokymo metodai:

7.1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo.

7.2.Mokymosi (praktiniai) metodai dalinis, kartojimo.

7.3.Žaidėjų organizavimo metodai frontalusis, grupinis, individualus, srautinis.

VI. MEISTRIŠKUMO UGDYMO IV METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU-4	14 mokinių	12-14 metų	16-20	8-9 val.
43 sav. 344-387val.				
Teorinis rengimas			26/30	
Bendras fizinis rengimas			50/56	
Specialusis fizinis rengimas			56/75	
Techninis rengimas			84/85	
Taktinis rengimas			86/92	
Psichologinis rengimas			26/29	
Varžybos			16/20	
Viso:			344/387	

Tikslai: techninių veiksmų, jų derinių tobulinimas, žaidimo situacijų sprendimų paieškos ir įgyvendinimas.

Uždaviniai: pritaikyti išmokus veiksmus jų derinius krepšinio varžybose.

1.Teorinis rengimas:

1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;

1.2.Specialios žinios apie technikos veiksmus ir žaidimo taktiką;

1.3.Varžybų analizavimas ir aptarimas.

2.Bendras fizinis rengimas:

2.1. Pagrindinių fizinių savybių vystimasis, bendro fizinio pajėgumo gerinimas;

2.2.Taisyklingos kūno laikysenos formavimas.

3.Specialusis fizinis rengimas:

3.1. Vikrumo lavinimas;

3.2. Jėga ir jos lavinimas, specialiosios jėgos lavinimas;

3.3. Šoklumas ir jo lavinimas;

3.4. Ištvėmės lavinimas.

4.Techninis rengimas:

4.1. Kamuolio valdymo technika:

4.2.Kamuolio varymas dešine ir kaire rankomis, kaitalioji varymo kryptį,

- 4.3. Kamuolio metimas į krepšį iš vietos, pavarius kamuolį, pašokus, gavus kamuolį iš partnerio, iš vidutinio nuotolio, iš toli, varžovui netrukdam, trukdam;
- 4.4. Žaidėjo stovėseną, judėjimas aikštelėje dengiant žaidėją su kamuoliu ir be jo, klaidinamieji judesiai atitrūkstam nuo gynėjo, pasirenkant vietą.
- 4.5. Puolant – kova dėl atšokusio kamuolio, klaidinamieji judesiai, užtvaros mokymas, verpstės tobulinimas.
- 4.6. Ginantis – kova dėl atšokusio kamuolio, veiksmai dengiant varantį žaidėją, metantį į krepšį, prasiveržusį puolėją.
5. Taktinis rengimas:
- 5.1. Krepšinio puolimo taktika individuali be kamuolio vietos pasirinkimas, atitrūkimas nuo gynėjo su kamuoliu prasiveržimui, perdavimui, metimui į krepšį. Grupinė dviejų, trijų žaidėjų bendradarbiavimas perduodant kamuolį – aktyviai dengiantis, vidurio puolėjui, žaidėjų bendradarbiavimas statant užtvaras. Komandinė puolimo taktika greitas puolimas, pozicinis puolimas.
- 5.2. Krepšinio gynybos taktika individuali dengiant žaidėją su kamuoliu, dengiant žaidėją be kamuolio, grupinė pasikeitimas, prasilenkimas, komandinė spaudimas visoje aikštelėje. Aikštės gynybos tobulinimas, mišri gynyba, zoninis spaudimas;
- 5.3. Žaidimas 1x1, 2x2, 3x3, 5x5.
6. Psichologinis rengimas:
- 6.1. Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;
- 6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį).
7. Mokymo metodai:
- 7.1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo.
- 7.2. Mokymosi (praktiniai) metodai dalinis, kartojimo.
- 7.3. Žaidėjų organizavimo metodai frontalusis, grupinis, individualus, srautinis.

VII. MEISTRISKUMO UGDYMO V METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU-5	13 mokinių	13-15 metų	20-24	9-10 val.
43 sav. 387/ 430val.				
Teorinis rengimas			29/35	
Bendras fizinis rengimas			60/60	
Specialusis fizinis rengimas			66/68	
Techninis rengimas			91/104	
Taktinis rengimas			92/106	
Psichologinis rengimas			29/33	
Varžybos			20/24	
Viso:			387/430	

Tikslai: techninių veiksmų, jų derinių tobulinimas, žaidimo situacijų sprendimų paieškos ir įgyvendinimas.

Uždaviniai: Pritaikyti išmokus veiksmus jų derinius krepšinio varžybose.

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;
- 1.2. Specialios žinios apie technikos veiksmus ir žaidimo taktiką;
- 1.3. Varžybų analizavimas ir aptarimas.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Pagrindinių fizinių savybių vystymasis, bendro fizinio pajėgumo gerinimas;
 - 2.2. Taisyklingos kūno laikysenos formavimas.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Vikrumo lavinimas;
 - 3.2. Jėga ir jos lavinimas, specialiosios jėgos lavinimas;
 - 3.3. Šoklumas ir jo lavinimas;
 - 3.4. Ištvėmės lavinimas.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Kamuolio valdymo technika;
 - 4.2. Kamuolio varymas dešine ir kaire rankomis, kaitaliooti varymo kryptį,
 - 4.3. Kamuolio metimas į krepšį iš vietos, pavarius kamuolį, pašokus, gavus kamuolį iš partnerio, iš vidutinio nuotolio, iš toli, varžovui netrukdant, trukdant;
 - 4.4. Žaidėjo stovėseną, judėjimas aikštelėje dengiant žaidėją su kamuoliu ir be jo, klaidinamieji judesiai atitrūkstiant nuo gynėjo, pasirenkant vietą.
 - 4.5. Puolant – kova dėl atšokusio kamuolio, klaidinamieji judesiai, užtvaros mokymas, verpstės tobulinimas.
 - 4.6. Ginantis – kova dėl atšokusio kamuolio, veiksmai dengiant varantį žaidėją, metantį į krepšį, prasiveržusį puolėją.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Krepšinio puolimo taktika individuali be kamuolio vietos pasirinkimas, atitrūkimas nuo gynėjo su kamuoliu prasiveržimui, perdavimui, metimui į krepšį. Grupinė dviejų, trijų žaidėjų bendradarbiavimas perduodant kamuolį – aktyviai dengiantis, vidurio puolėjui, žaidėjų bendradarbiavimas statant užtvaras. Komandinė puolimo taktika greitas puolimas, pozicinis puolimas.
 - 5.2. Krepšinio gynybos taktika individuali dengiant žaidėją su kamuoliu, dengiant žaidėją be kamuolio, grupinė pasikeitimas, prasilenkimas, komandinė spaudimas visoje aikštelėje. Aikštės gynybos tobulinimas ir įvairios zoninio spaudimo sistemos;
 - 5.3. Žaidimas 1x1, 2x2, 3x3, 5x5.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;
 - 6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį).
7. Mokymo metodai:
 - 7.1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo.
 - 7.2. Mokymosi (praktiniai) metodai dalinis, kartojimo.
 - 7.3. Žaidėjų organizavimo metodai frontalusis, grupinis, individualus, srautinis.

VIII. MEISTRISKUMO TOBULINIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MT-1	12 mokinių	14-16 metų	20-32	10-11 val.
43 sav. 430- 473val.				
Teorinis rengimas		32/36		
Bendras fizinis rengimas		68/70		

Specialusis fizinis rengimas	72/79
Techninis rengimas	104/110
Taktinis rengimas	102/110
Psichologinis rengimas	32/36
Varžybos	30/32
Viso:	430/ 473val.

Tikslai: techninių veiksmy, jų derinių tobulinimas, žaidimo situacijų sprendimų paieškos ir įgyvendinimas.

Uždaviniai: Pritaikyti išmokus veiksmus jų derinius krepšinio varžybose.

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;
- 1.2. Specialios žinios apie technikos veiksmus ir žaidimo taktiką;
- 1.3. Varžybų analizavimas ir aptarimas.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Pagrindinių fizinių savybių vystymasis, bendro fizinio pajėgumo gerinimas;
- 2.2. Taisyklingos kūno laikysenos formavimas.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Vikrumo lavinimas;
- 3.2. Jėga ir jos lavinimas, specialiosios jėgos lavinimas;
- 3.3. Šoklumas ir jo lavinimas;
- 3.4. Ištvėmės lavinimas.

4. Techninis rengimas:

- 4.1. Kamuolio valdymo technika;
- 4.2. Kamuolio varymas dešine ir kaire rankomis, kaitalioji varymo kryptį,
- 4.3. Kamuolio metimas į krepšį iš vietos, pavarius kamuolį, pašokus, gavus kamuolį iš partnerio, iš vidutinio nuotolio, iš toli, varžovui netrukdam, trukdam;
- 4.4. Žaidėjo stovėseną, judėjimas aikštelėje dengiant žaidėją su kamuoliu ir be jo, klaidinamieji judesiai atitrūkstam nuo gynėjo, pasirenkam vietą.
- 4.5. Puolant – kova dėl atšokusio kamuolio, klaidinamieji judesiai, užtvaros mokymas, verpstės tobulinimas.
- 4.6. Ginantis – kova dėl atšokusio kamuolio, veiksmai dengiant varantį žaidėją, metantį į krepšį, prasiveržusį puolėją.

5. Taktinis rengimas:

5.1. Krepšinio puolimo taktika individuali be kamuolio vietos pasirinkimas, atitrūkimas nuo gynėjo su kamuoliu prasiveržimui, perdavimui, metimui į krepšį. Grupinė dviejų, trijų žaidėjų bendradarbiavimas perduodant kamuolį – aktyviai dengiantis, vidurio puolėjui, žaidėjų bendradarbiavimas statant užtvaras. Komandinė puolimo taktika greitis puolimas, pozicinis puolimas.

5.2. Krepšinio gynybos taktika individuali dengiant žaidėją su kamuoliu, dengiant žaidėją be kamuolio, grupinė pasikeitimas, prasilenkimas, komandinė spaudimas visoje aikštelėje. Aikštės gynybos tobulinimas ir įvairios zoninio spaudimo sistemos;

5.3. Žaidimas 1x1, 2x2, 3x3, 5x5.

6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;
- 6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį).

7. Mokymo metodai:

- 7.1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo.
- 7.2. Mokymosi (praktiniai) metodai dalinis, kartojimo.
- 7.3. Žaidėjų organizavimo metodai frontalusis, grupinis, individualus, srautinis.

III. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MT-2	12 mokinių	15-17 metų	32-34	10-12 val.
43 sav. 430- 473val.				
Teorinis rengimas			32/36	
Bendras fizinis rengimas			70/70	
Specialusis fizinis rengimas			68/84	
Techninis rengimas			96/105	
Taktinis rengimas			100/115	
Psichologinis rengimas			32/36	
Varžybos			32/34	
Viso:			430/ 473val.	

Tikslai: techninių veikslių, jų derinių tobulinimas, žaidimo situacijų sprendimų paieškos ir įgyvendinimas.

Uždaviniai: Pritaikyti išmokus veiksmus jų derinius krepšinio varžybose.

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;
- 1.2. Specialios žinios apie technikos veiksmus ir žaidimo taktiką;
- 1.3. Varžybų analizavimas ir aptarimas.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Pagrindinių fizinių savybių vystymasis, bendro fizinio pajėgumo gerinimas;
- 2.2. Taisyklingos kūno laikysenos formavimas.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Vikrumo lavinimas;
- 3.2. Jėga ir jos lavinimas, specialiosios jėgos lavinimas;
- 3.3. Šoklumas ir jo lavinimas;
- 3.4. Ištvėmės lavinimas.

4. Techninis rengimas:

- 4.1. Kamuolio valdymo technika;
- 4.2. Kamuolio varymas dešine ir kaire rankomis, kaitalioji varymo kryptį,
- 4.3. Kamuolio metimas į krepšį iš vietos, pavarius kamuolį, pašokus, gavus kamuolį iš partnerio, iš vidutinio nuotolio, iš toli, varžovui netrukdant, trukdant;
- 4.4. Žaidėjo stovėseną, judėjimą aikštelėje dengiant žaidėją su kamuoliu ir be jo, klaidinamieji judesiai atitrūkstiant nuo gynėjo, pasirenkant vietą.

4.5. Puolant – kova dėl atšokusio kamuolio, klaidinamieji judesiai, užtvaros mokymas, verpstės tobulinimas.

4.6. Ginantis – kova dėl atšokusio kamuolio, veiksmai dengiant varantį žaidėją, metantį į krepšį, prasiveržusį puolėją.

5. Taktinis rengimas:

5.1. Krepšinio puolimo taktika individuali be kamuolio vietos pasirinkimas, atitrūkimas nuo gynėjo su kamuoliu prasiveržimui, perdavimui, metimui į krepšį. Grupinė dviejų, trijų žaidėjų bendradarbiavimas perduodant kamuolį – aktyviai dengiantis, vidurio puolėjui, žaidėjų bendradarbiavimas statant užtvaras. Komandinė puolimo taktika greitas puolimas, pozicinis puolimas.

5.2. Krepšinio gynybos taktika individuali dengiant žaidėją su kamuoliu, dengiant žaidėją be kamuolio, grupinė pasikeitimas, prasilenkimas, komandinė spaudimas visoje aikštelėje. Aikštės gynybos tobulinimas ir įvairios zoninio spaudimo sistemos;

5.3. Žaidimas 1x1, 2x2, 3x3, 5x5.

6. Psichologinis rengimas:

6.1. Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;

6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį).

7. Mokymo metodai:

7.1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo.

7.2. Mokymosi (praktiniai) metodai dalinis, kartojimo.

7.3. Žaidėjų organizavimo metodai frontalusis, grupinis, individualus, srautinis.

IV. MEISTRISKUMO TOBULINIMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MT-3	12 mokinių	16-19 metų	32-34	11-13 val.
43 sav. 430/ 473val.				
Teorinis rengimas			32/36	
Bendras fizinis rengimas			60/74	
Specialusis fizinis rengimas			72/86	
Techninis rengimas			95/95	
Taktinis rengimas			107/112	
Psichologinis rengimas			32/36	
Varžybos			32/34	
Viso:			430/ 473val.	

Tikslai: techninių veiksmų, jų derinių tobulinimas, žaidimo situacijų sprendimų paieškos ir įgyvendinimas.

Uždaviniai: pritaikyti išmokus veiksmus jų derinius krepšinio varžybose.

1. Teorinis rengimas:

1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;

1.2. Specialios žinios apie technikos veiksmus ir žaidimo taktiką;

1.3. Varžybų analizavimas ir aptarimas.

2. Bendras fizinis rengimas:

2.1. Pagrindinių fizinių savybių vystimasis, bendro fizinio pajėgumo gerinimas;

2.2. Taisyklingos kūno laikysenos formavimas.

3. Specialusis fizinis rengimas:

3.1. Vikrumo lavinimas;

3.2. Jėga ir jos lavinimas, specialiosios jėgos lavinimas;

3.3. Šoklumas ir jo lavinimas;

3.4. Ištvėmės lavinimas.

4. Techninis rengimas:

4.1. Kamuolio valdymo technika:

4.2. Kamuolio varymas dešine ir kaire rankomis, kaitalioji varymo kryptį,

4.3. Kamuolio metimas į krepšį iš vietos, pavarius kamuolį, pašokus, gavus kamuolį iš partnerio, iš vidutinio nuotolio, iš toli, varžovui netrukdam, trukdam;

4.4. Žaidėjo stovėseną, judėjimas aikštelėje dengiant žaidėją su kamuoliu ir be jo, klaidinamieji judesiai atitrūkstam nuo gynėjo, pasirenkam vietą.

4.5. Puolant – kova dėl atšokusio kamuolio, klaidinamieji judesiai, užtvaros mokymas, verpstės tobulinimas.

4.6. Ginantis – kova dėl atšokusio kamuolio, veiksmai dengiant varantį žaidėją, metantį į krepšį, prasiveržusį puolėją.

5. Taktinis rengimas:

5.1. Krepšinio puolimo taktika individuali be kamuolio vietos pasirinkimas, atitrūkimas nuo gynėjo su kamuoliu prasiveržimui, perdavimui, metimui į krepšį. Grupinė dviejų, trijų žaidėjų bendradarbiavimas perduodant kamuolį – aktyviai dengiantis, vidurio puolėjui, žaidėjų bendradarbiavimas statant užtvaras. Komandinė puolimo taktika greitas puolimas, pozicinis puolimas.

5.2. Krepšinio gynybos taktika individuali dengiant žaidėją su kamuoliu, dengiant žaidėją be kamuolio, grupinė pasikeitimas, prasilenkimas, komandinė spaudimas visoje aikštelėje. Aikštės gynybos tobulinimas ir įvairios zoninio spaudimo sistemos;

5.3. Žaidimas 1x1, 2x2, 3x3, 5x5.

6. Psichologinis rengimas:

6.1. Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;

6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį).

7. Mokymo metodai:

7.1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo.

7.2. Mokymosi (praktiniai) metodai dalinis, kartojimo.

7.3. Žaidėjų organizavimo metodai frontalusis, grupinis, individualus, srautinis.

Literatūros sąrašas:

- Stanislovas Stonkus, Krepšinis Istorija, Teorija, Didaktika, Kaunas 2003 m.

- Seminarų medžiaga, informacija internete.

Ugdymo programą parengė
treneriai – sporto mokytojai:

Loreta Stančiauskienė
Kęstutis Šernius