

**KELMĖS JONO GRAIČIŪNO GIMNAZIJA**

PATVIRTINTA

Kelmės Jono Graičiūno gimnazijos  
direktoriaus 2025 m. .... d.  
įsakymu Nr. ....

**NŠ Krepšinis (I-II klasė)**

Programa

(4 valandos per savaitę)

NŠ krepšinio programą parengė

Vyr. mokytojas

Vidmantas Gečas

APROBUOTA

Fizinio ugdymo mokytojų metodinės grupės

2025-08-29 posėdžio nutarimu Nr.1

**Kelmės Jono Graičiūno gimnazijos**  
**Neformalaus švietimo būrelio „Krepšinis“ 2025/2026m.m. programa**

**Tikslas:**

Ugdyti mokinių sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo nuostatas, gebėjimus bei suteikti lygias galimybes tobulėti visiems mokiniams, pritaikant UDM.

**Uždaviniai:**

- Analizuoti sveikatos stiprinimo bei tausojimo būdus, taip pat pokyčius, vykstančius organizme fizinio krūvio metu;
- Atlikti raumenų grupių lavinimo pratimų kompleksus treniruotėje, daryti tokius pratimus savarankiškai;
- Atlikti greitumo, ištvėmės, jėgos lavinimo, vikrumo, šoklumo, lankstumo, koordinacijos pratimus;
- Pasirinkti parankią puolimo ir gynybos taktiką žaidžiant krepšinį;
- Stengtis įgyvendinti kūrybines idėjas krepšinio treniruotėje.

**Ugdomos kompetencijos:** komunikacijos, pažinimo, kūrybiškumo, socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos bei skaitmeninė kompetencijos.

**Taikomi universalūs dizaino mokymuisi principai:**

- Įvairūs informacijos pateikimo būdai: Užduotys pateikiamos žodžiu, demonstravimu, paveikslėliais, piktogramomis, žingsnių kortelėmis, spalviniais žymėjimais.
- Įvairūs mokymosi būdai: Mokiniai renkasi tempą, intensyvumą ar užduoties lygį (3 sunkumo variantai), pratimų alternatyvas, stotelių metodus.
- Įvairūs įsitraukimo būdai: Skatinamas savarankiškas pasirinkimas, motyvacija veikti, emocinis saugumas. Taškų sistema, rolės žaidimuose, ramybės zona.

**Priemonės ir įranga:**

- Kelmės J. Graičiūno gimnazijos sporto salė, stadionas, įvairios priemonės vizualizacijai ir įvairus sporto inventorius pratimų atlikimui.

Pamokos	Tema	Turinys	Rekomendacijos
1	Saugumo instruktažas ir NŠ programa.	Supažindinimas su programa ir saugaus elgesio pamokų metu taisyklėmis.	
3	Žaidimo įgūdžių formavimas.	Krepšinio kamuolio varymo tobulinimas ir žaidimo įgūdžių formavimas.	
5	Raumenų lavinimas	Jėgos greitumas ir ištvermės lavinimas.	Kontroliuoti rankų judesių sinchroninį atlikimą ir dėmesio sutelkimą, į kvėpavimo ritmiškumą. Išlaikyti stabilią kūno padėtį.
5	Bendrojo fizinio pasiruošimo pratimai.	Bendrojo fizinio pasiruošimo pratimai.	Atliekant pratimus maksimaliai sutelkti dėmesį į kūną, atliekamus judesius, stabilizuoti kūną būnant atremtyje. Esant poreikiui būtina didinti pertraukas atsistatymui, nusiramimui.
15	Įvairios krepšinio varžybos.	Įvairios krepšinio varžybos.	Kartu aptarti varžybų tikslus ir kokiais būdais bus pasiektas norimas rezultatas. Aptarti varžybų taisykles. Aptarti varžybų rezultatus
5	Bendrojo fizinio pasiruošimo pratimai.	Lavinti specialiąją ištvermę, suteikti žinių apie pagrindines krepšinio taisykles.	Kartu aptarti treniruotės (ciklo) tikslus ir kokiais būdais bus pasiektas norimas rezultatas. Aptarti pertraukų reikšmingumą tarp pakartojimų. Atkreipti dėmesį į kūno koordinaciją atliekant pratimus. Atkreipti dėmesį į taisyklingą kvėpavimą. Esant poreikiui būtina didinti pertraukas atsistatymui, nusiramimui.

5	Krepšinio įgūdžių tobulinimas	Tobulinti krepšinio kamuolio perdavimą, formuoti žaidimo įgūdžius.	Atliekant pratimus maksimaliai sutelkti dėmesį į savo kūną, daromus judesius, stabilizuoti kūną būnant atremtyje. Atkreipti dėmesį į taisyklingą kvėpavimą. Atkreipti dėmesį į koncentraciją, koordinaciją atliekant pratimus ir kūno suvokimą.
5	Žaidimo įgūdžių formavimas.	Tobulinti krepšinio kamuolio valdymą, formuoti žaidimo įgūdžius panaudojant išmokus ir turimus veiksmus.	Tikslingai valdyti kūno ir galūnių padėtį įvairiose žaidimo situacijose, prisitaikyti prie kintančios situacijos.
10	Reikalingų krepšiniui įgūdžių tobulinimas	Tobulinti krepšinio kamuolio perdavimą, formuoti žaidimo įgūdžius panaudojant išmokus ir turimus veiksmus, lavinti jėgos greitumą.	Tikslingai valdyti kūno ir galūnių padėtį įvairiose žaidimo situacijose, prisitaikyti prie kintančios situacijos. Atliekant pratimus maksimaliai sutelkti dėmesį į kūną, rankų atliekamus judesius, stabilizuoti kūną būnant atremtyje.
10	Krepšinio įgūdžių tobulinimas	Tobulinti krepšinio metimą į krepšį iš įvairių padėčių, formuoti žaidimo įgūdžius panaudojant išmokus ir turimus veiksmus, lavinti jėgos greitumą, koordinaciją, specialiąją išsvermę.	Atliekant pratimus maksimaliai sutelkti dėmesį į savo kūną, daromus judesius, stabilizuoti kūną būnant atremtyje. Atkreipti dėmesį į taisyklingą kvėpavimą. Atkreipti dėmesį į koncentraciją, koordinaciją atliekant pratimus ir kūno suvokimą.
10	Žaidimo įgūdžių formavimas.	Tobulinti baudų metimus, lavinti jėgos greitumą, koordinaciją, specialiąją išsvermę.	Tikslingai valdyti kūno ir galūnių padėtį įvairiose žaidimo situacijose, prisitaikyti prie kintančios situacijos. Atliekant pratimus maksimaliai sutelkti dėmesį į kūną, rankų atliekamus judesius, stabilizuoti kūną būnant atremtyje.
10	Krepšinio įgūdžių tobulinimas	Tobulinti kamuolio perdavimą judant, formuoti žaidimo įgūdžius panaudojant išmokus ir turimus veiksmus lavinti jėgos greitumą, koordinaciją, specialiąją išsvermę.	Atliekant pratimus maksimaliai sutelkti dėmesį į savo kūną, daromus judesius, stabilizuoti kūną būnant atremtyje. Atkreipti dėmesį į taisyklingą kvėpavimą. Atkreipti dėmesį į koncentraciją, koordinaciją atliekant pratimus ir kūno suvokimą.
10	Raumenų lavinimas	Lavinti vikrumą parenkant krepšinio žaidimo elementus, formuoti žaidimo įgūdžius, tobulinti baudų metimus.	Kontroliuoti rankų judesių sinchroninį atlikimą ir dėmesio sutelkimą, į kvėpavimo ritmiškumą. Išlaikyti stabilią kūno padėtį.

10	Krepšinio veiksmų tobulinimas	Mokyti ir tobulinti varpstę, kovą dėl atšokusio krepšinio kamuolio, formuoti žaidimo įgūdžius, suteikti žinių apie pagrindinius teisėjavimo pagrindus.	Kontroliuoti rankų judesių sinchroninį atlikimą ir dėmesio sutelkimą, į kvėpavimo ritmiškumą. Išlaikyti stabilią kūno padėtį.
12	Žaidimo įgūdžių formavimas.	Tobulinti krepšinio veiksmus puolant bei ginantis, tobulinti kamuolio perdavimą judant, mokomasis žaidimas.	Tikslingai valdyti kūno ir galūnių padėtį įvairiose žaidimo situacijose, prisitaikyti prie kintančios situacijos. Atliekant pratimus maksimaliai sutelkti dėmesį į kūną, rankų atliekamus judesius, stabilizuoti kūną būnant atremtyje.
12	Krepšinio įgūdžių tobulinimas	Tobulinti krepšinio kamuolio perdavimą, formuoti žaidimo įgūdžius panaudojant išmokus ir turimus veiksmus, tobulinti krepšinio metimą į krepšį iš įvairių padėčių, lavinti jėgos greitumą, koordinaciją, specialiąją ištvėrę.	Atliekant pratimus maksimaliai sutelkti dėmesį į savo kūną, daromus judesius, stabilizuoti kūną būnant atremtyje. Atkreipti dėmesį į taisyklingą kvėpavimą. Atkreipti dėmesį į koncentraciją, koordinaciją atliekant pratimus ir kūno suvokimą.
10	Krepšinio įgūdžių tobulinimas	Tobulinti varymo techniką ir metimą į krepšį, lavinti rankų ir kojų jėgą, mokyti ir tobulinti derinius, gerinti kairios rankos valdymą metimo metu, mokomasis žaidimas.	Tikslingai valdyti kūno ir galūnių padėtį įvairiose žaidimo situacijose, prisitaikyti prie kintančios situacijos. Atliekant pratimus maksimaliai sutelkti dėmesį į kūną, rankų atliekamus judesius, stabilizuoti kūną būnant atremtyje.
10	Krepšinio elementų tobulinimas	Tobulinti krepšinio kamuolio valdymą, mokyti ir tobulinti derinius, tobulinti krepšinio metimą į krepšį iš tritaškio bei baudų, lavinti jėgos greitumą, koordinaciją, specialiąją ištvėrę.	Tikslingai valdyti kūno ir galūnių padėtį įvairiose žaidimo situacijose, prisitaikyti prie kintančios situacijos. Atliekant pratimus maksimaliai sutelkti dėmesį į kūną, rankų atliekamus judesius, stabilizuoti kūną būnant atremtyje.

Nauda mokiniui:

Mokiniai išmoks analizuoti savo veiksmų atlikimą, tobulinti savo kūno raumenų sandarą. Geriau įvaldę pratimų atlikimo technikos elementus padės silpnesniems tobulinti jų atlikimą. Bendradarbiaudami įgys daugiau pasitikėjimo vieni kitais, jausis partneriais, mažins stresą, kuris skatina pozityvias emocijas.

1. Motorinių įgūdžių tobulinimas: fiziniai pratimai skatina mokinių motorinių įgūdžių vystymąsi, stiprina raumenis ir gerina koordinaciją.

2. Kūno pažinimas: mokiniai mokosi geriau suvokti savo kūną, jo judesius ir koordinaciją, tai yra ypač svarbu mokiniams, turintiems raidos sutrikimų.
3. Psichologinė nauda: fiziniai pratimai padeda mokiniams jaustis geriau, mažina stresą ir skatina pozityvias emocijas.
4. Bendras fizinis pasirengimas: fizinių ypatybių lavinimas, sveikatos gerinimas.
5. Socialiniai įgūdžiai: grupiniai pratimai skatina bendradarbiavimą, komunikaciją.

Programą parengė: Vidmantas Gečas  
(Vardas, pavardė)

\_\_\_\_\_  
(Parašas)