

# ŠIRVINTŲ LAURYNO STUOKOS-GUCEVIČIAUS GIMNAZIJA

## KREPŠINIO PROGRAMA

ANOTACIJA  
2020-2021 m.m.

**Programa/modulis skirta/skirtas:** I-IV kl. mokiniams

**Savaitinių valandų skaičius:** 1-2 val.

**Tikslai ir uždaviniai:** pateikti krepšinį kaip vieną iš sveikatos stiprinimo priemonių, ugdyti mokinių fizinio aktyvumo nuostatas bei gebėjimus ir sistemingo fizinio aktyvumo įpročius. Populiarinti krepšinį mokinių tarpe, suteikti žinių apie treniruotę, fizinio krūvio dozavimą, fizinės formos atsistatymo po skirtingų fizinių krūvių, poilsio bei mitybos ypatumus. Tobulinti krepšinio žaidimo techniką ir taktiką, teorines žinias.

**Kompetencijos, kurių įgis mokiniai:** išmoks dirbti komandoje, sveikai konkuruoti tarpusavyje. Įgis krepšinio žaidimo technikos ir taktikos pagrindus, praplės žinias apie sveiką gyvenseną, poilsio ir mitybos ypatumus.

Skirta mokiniams besidomintiems krepšiniu, norintiems patobulinti sugebėjimus suprasti ir žaisti šį žaidimą. Programoje kviečiami dalyvauti I-IV klasių mokiniai.

**Mokymosi metodai ir būdai:** frontalinis ir grupinio darbo, klasikiniai (tradiciniai) teikiamieji ir atkuriamieji. Praktiniai- operaciniai.

**Trumpas programos turinys:** programos pagrindą sudaro krepšinio žaidimo pratybos. Mokiniai susipažins su treniruočių ypatumais, fizinio krūvio dozavimu ir pasiruošimu sporto varžyboms. Išmoks pagal taisykles žaisti krepšinį, naudojant sudėtingus taktinius puolimo ir gynybos komandinius veiksmus. Dalyvaus mokyklos, rajono, respublikinėse krepšinio varžybose, išmoks teisėjauti rungtynių metu.

**Programą parengė:** : fizinio ugdymo mokytojas metodininkas Romualdas Chmeliauskas