

ŠIRVINTŲ LAURYNO STUOKOS-GUCEVIČIAUS GIMNAZIJA

TINKLINIO PROGRAMA

ANOTACIJA
2020-2021 m.m.

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

Savaitinių valandų skaičius: 2 val.

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

Kompetencijos, kurių įgis mokiniai: išmoks dirbti komandoje, sveikai konkuruoti tarpusavyje. Įgis tinklinio žaidimo technikos ir taktikos pagrindus, praplės žinias apie sveiką gyvenseną, poilsio ir mitybos ypatumus. Skirta mokiniams besidomintiems tinkliniu, 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 tinklinio žaidimo pratybos. Mokiniai susipažins su treniruočių ypatumais, fizinio krūvio dozavimu ir pasiruošimu sporto varžyboms. Išmoks pagal taisykles žaisti tinklinį, naudojant įvairius taktinius puolimo ir gynybos komandinius veiksmus. Dalyvaus mokyklos, rajono, respublikinėse tinklinio varžybose, išmoks teisėjauti rungtynių metu.

Programą parengė: fizinio ugdymo mokytojas metodininkas Romualdas Chmeliauskas