

PATVIRTINTA
Rokiškio r. Juodupės gimnazijos
direktoriaus 2024 m. rugpjūčio 30 d.
įsakymu Nr. V- 283

**ROKIŠKIO R. JUODUPĖS GIMNAZIJOS
NEFORMALIOJO ŠVIETIMO SKYRIUS**
P. Cvirkos 16, Juodupė, Rokiškio r.

**SAVIGYNOS SPORTO (DZIUDO/ SAMBO) MENO
NEFORMALIOJO VAIKŲ ŠVIETIMO PROGRAMA**

Programą rengė:
mokytoja Agnė Šlapelytė

Programos trukmė: 4 metai

Programos apimtis: 4 sav. val.
Iš viso: 560 val.

Programos dalyvių amžius: 7-18 m.
NŠPR kodas: 120500594

Suderinta:
neformaliojo švietimo skyriaus vedėja
V. Sadauskienė

Juodupė, 2024

SAVIGYNOS SPORTO (DZIUDO/ SAMBO) MENO NEFORMALIOJO VAIKŲ ŠVIETIMO PROGRAMA

Programa skirta mokyklinio amžiaus vaikų fiziniam ir emociniam ugdymui. Mokiniai susipažįsta su dziudo ir sambo savigynos meno filosofija ir savigynos elementais, geba išmokus savigynos elementus panaudoti asmeniniam fiziniam ir emociniam tobulėjimui bei naudoja varžybose. Savigynos sporto meno gebėjimus 7- 12 m. vaikai ugdosi per sportinius žaidimus, o vyresnieji (13 – 18 m.) taikant dziudo ir sambo sporto šakų treniruočių metodikas. Programos turinys ir veiklos sudaro sąlygas vaikams turintiems specialius poreikius tobulinti savybes, kurios reikalingos ne tik sportinės karjeros kūrimui, bet ir asmeniniame gyvenime: mokoma atsakingumo, mokiniai įgyja drąsos ir kantrybės, ugdomas pasitikėjimas savimi, taikant vaizdinę medžiagą, kartojimo metodiką.

TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

1. **Programos tikslas:** sudaryti sąlygas vaikų fizinę ir emocinę sveikatą stiprinančiai įdomiai ir aktyviai fizinei veiklai, stiprinant fizinio aktyvumo nuostatas bei gebėjimus, sistemingo fizinio aktyvumo įpročius mokant(-is) savigynos sporto (dziudo ir sambo) meno.
2. **Uždaviniai:**
 - 2.1. Žinoti ir suprasti dziudo ir sambo sporto šakų filosofiją, techniką ir taktiką;
 - 2.2. Lavinti motoriką, kūno laikyseną, savistabos savikontrolės ir saviugdos įgūdžius, patirti judėjimo džiaugsmą, ugdyti judesių kultūrą perprantant savigynos (dziudo ir sambo) sistemą ir įvaldant pagrindinius savigynos elementus.
 - 2.3. Suvokti fizinio aktyvumo galimybių ir judėjimo formų įvairovę, siejamą su fizinio pajėgumo didinimu, judesių kultūros gerinimu, sveikatos stiprinimu, sportinės karjeros ir saviraiškos galimybėmis bendraujant su kitų ugdymo įstaigų sportininkais dalyvaujant 2 – 3 sportiniuose renginiuose per mokslo metus.
3. **Vertybinių nuostatų:**
 - 3.1. Pagarba kitoms kultūroms.
 - 3.2. Atvirumas naujovėms.
 - 3.3. Pagarba kartu dirbančiajam (besimokančiam).
 - 3.4. Savo individualumo ir išskirtinumo supratimas.
4. **Ugdomi bendrieji mokinių gebėjimai:**
 - 4.1. Asmeniniai gebėjimai – per sportinę veiklą mokiniai ugdosi pasitikėjimą savimi, iniciatyvumą, atsakingumą, kritinio mąstymo bei problemų sprendimo gebėjimus;
 - 4.2. Pilietinis sąmoningumas – analizuodami kitų tautų filosofiją mokosi vertinti savo tautos laimėjimus;
 - 4.3. Mokymasis mokytis – analizuodami savo pasiekimus mokiniai ugdosi gebėjimą reflektuoti ir kryptingai siekti pažangos;
 - 4.4. Verslumas – kūrybinė veikla glaudžiai siejasi su išradingumu, planavimu, numatymu, reagavimu į nenumatytas situacijas, komandiniu darbu ir kitomis verslumą ugdančiomis veiklomis;
 - 4.5. Komunikavimas – sportinė veikla ir patirtis – prielaida mokinių tarpusavio bendravimui, diskusijoms;
 - 4.6. Sąmoningumas – motyvuotai dalyvaudami sportinėje veikloje mokiniai ugdosi teigiamas nuostatas į fizinio aktyvumo svarbą, aiškinasi fizinio aktyvumo reikšmę asmenybės tobulėjimui, individualumo skleidimuisi, pažįsta ir mokosi gerbti bei vertinti kitus žmones.

KOMPETENCIJOS

Programos pagalba ugdomos šios mokinių kompetencijos:

Pažinimo kompetencija - motyvacija ir gebėjimas pažinti save ir pasaulį, įgyjami suvokiant (perimant) žmonijos kultūrinę patirtį. Ši kompetencija apima dalyko žinias ir gebėjimus, kritinio mąstymo, problemų sprendimo, mokėjimo mokytis gebėjimus.

Komunikavimo kompetencija - gebėjimas kurti, perduoti ir suprasti žinias (faktus, požiūrius ar asmenines nuostatas), etiškai naudotis verbalinėmis ir neverbalinėmis komunikavimo priemonėmis ir technologijomis.

Skaitmeninė kompetencija - motyvacija ir gebėjimas naudotis skaitmeninėmis technologijomis užduotims atlikti, mokytis, problemoms spręsti, dirbti, bendrauti ir bendradarbiauti, valdyti informaciją, efektyviai, tinkamai, saugiai, kritiškai, savarankiškai ir etiškai kurti ir dalytis skaitmeniniu turiniu.

Kultūrinė kompetencija - kultūrinė savimonė, grįsta žiniomis, aktyvia kultūrine raiška ir kultūriniu sąmoningumu.

Kūrybiškumo kompetencija - sau ir kitiems reikšmingų kūrybinių idėjų, produktų, problemų sprendimų tyrinėjimas, generavimas, kūrimas, vertinimas, išlaikant darnų santykį su savimi ir aplinka.

Pilietiškumo kompetencija - pilietinis tapatumas ir pilietinė galia, grįsta vertybėmis, nuostatomis, žiniomis ir praktinio veikimo gebėjimais, įgalinančiais kartu su kitais atsakingai kurti demokratišką visuomenę, stiprinti Lietuvos valstybingumą.

Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija - asmens savimonė ir savitvarda, socialinis sąmoningumas, tarpusavio santykių kūrimo gebėjimai, atsakingas sprendimų priėmimas ir asmens rūpinimasis fizine ir psichine sveikata.

TURINYS, METODAI IR PRIEMONĖS

Eil. Nr.	Sudėtinė dalis (tema)	Veiklos apibūdinimas	Metodai	Ugdomos bendrosios ir dalykinės kompetencijos	Trukmė (val.)
1.	Dziudo ir sambo sporto šakos.	Pažinimas.	Žodiniai (pasakojimas, diskusija), vaizdiniai (vaizdo medžiagos peržiūra, demonstravimas), aktyvūs metodai (žaidimai)	Ugdomos dalykinės, mokėjimo mokytis, komunikavimo, socialinės, pažinimo, kultūrinės, pilietiškos, asmeninės kompetencijos.	4
2.	Dziudo filosofija	Dvasinis tobulėjimas. Protinė veikla.		6	
3.	Reikalavimai dziudo aprangai ir teisingas dėvėjimas	Praktinė veikla		Ugdomos asmeninės, mokėjimo mokytis, komunikavimo, socialinės, pilietiškos, kultūrinės, pažinimo, iniciatyvumo ir kūrybingumo, dalykinės kompetencijos.	3
4.	Reikalavimai sambo aprangai ir teisingas dėvėjimas.			3	
5.	Saugaus elgesio instruktažai užsiėmimų ir varžybų metu.			8	
6.	Apšilimai			Ugdomos asmeninės,	17

7.	Bendrasis fizinis pasirengimas.	Praktinė, fizinė veikla.	Vaizdiniai (demonstravimai), praktiniai (išbandymas), aktyvūs (savarankiškas išbandymas, dalyvavimas žaidimai).	socialinės, iniciatyvumo ir kūrybingumo, komunikavimo, kultūrinės, pilietiškumo, pažinimo, mokėjimo mokytis, dalykinės kompetencijos	40
8.	Švelnus griuvimas (ant šono, atgal).				16
9.	Kojos išmušimas. Pasipriešinimas kojos išmušimui				16
10.	Kojos pakišimas. Pasipriešinimas kojos pakišimui.				16
11.	Metimas per klubą. Pasipriešinimas metimui per klubą.				16
12.	Metimas už sprando. Pasipriešinimas metimui už sprando.				16
13.	Metimas per petį 1. Pasipriešinimas metimui per petį 1.				16
14.	Metimas per petį 2. Pasipriešinimas metimui per petį 2.				16
15.	Kryžminis rankos surakinimas.				16
16.	Sprando suėmimas.				16
17.	Dziudo ir sambo išlaikymai.				40
18.	Laužimo veiksmai parterėje.				40
19.	Dziudo varžybų taisyklės.				12
20.	Sambo varžybų taisyklės.				12
21.	Kova stovėsenoje.				70
22.	Kova ant grindų.				70
23.	Dalyvavimas varžybose ir sportiniuose renginiuose.	Išvykos, renginiai	Aktyvūs metodai	75	
24.	Teisėjavimo dziudo ir sambo varžybose pradmenys.	Praktinis patyrimas		16	
				IŠ VISO VAL.:	560 val.

PROGRAMOS PRITAIKYMAS ĮVAIRIŲ UGDYMO SI POREIKIŲ TURINTIEMS MOKINIAMS

Programa gali būti pritaikyta įvairių ugdymo poreikių mokiniams, išskyrus mokinius, turinčius sunkias kompleksines negalias.

PASIEKIMAI IR JŲ VERTINIMAS

Mokinių motyvacija skatinama išsikeliant individualius ugdymosi tikslus ir jų sistemingai siekiant. Į užsiėmimus (varžybas) 1 – 3 kartus per metus kviečiami dziudo/sambo sporto šakų sportininkai, galintys savo asmeniniu pavyzdžiu įkvėpti mokinius siekti aukštesnio pasiekimų lygio, aktyviai bei sveikai gyventi.

Savo gebėjimus, įgytas kompetencijas ir pažangą mokiniai 2 kartus per metus demonstruoja tėvams (globėjams, rūpintojams) ir draugams sportinių turnyrų metu.

Pusmečio pabaigoje mokinio gebėjimai ir pažanga vertinama įskaitomis, įrašant „įskaityta“ arba „neįskaityta“ neformaliojo švietimo skyriaus mokinių pasiekimų vertinimo lapuose.

Vaikų pažanga vertinama žodiniais pagyrimais kiekvieno užsiėmimo metu, kas pusmetį aprašoma, aptariama su mokiniu ir pateikiama tėvams (globėjams, rūpintojams). Kiekvieno užsiėmimo pabaigoje kiekvienas vaikas įsivertina tos dienos pasiekimus, įvardindamas, kas jam sekėsi geriausiai, ko dar reikia pasimokyti.

Ugdytinių pasiekimus ugdymo procese liudija pasiekimų aprašai, turimi dziudo diržai (gaunami išlaikius egzaminą), varžybų protokolai ir diplomai. Užsiėmimų klasėje įrengiama ir nuolat pildoma mokinių pasiekimus atspindinti fotogalerija.

Mokiniai, sėkmingai baigę programą, turintys aštuonis vertinimus „įskaityta“ ir įvykdę sutarties reikalavimus gauna Rokiškio r. Juodupės gimnazijos neformaliojo švietimo skyriaus pažymą apie sėkmingai baigtą programą.