

PATVIRTINTA  
Rokiškio r. Juodupės gimnazijos  
Direktoriaus 2025 m. rugsėjo 2 d.  
Įsakymu Nr. V-282

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

**FUTBOLO  
NEFORMALIOJO VAIKŲ ŠVIETIMO  
PROGRAMA**

Programą adaptavo:  
mokytojas Antanas Gricius

Programos trukmė: 4 metai

Programos apimtis: 2 sav. val.  
Iš viso: 280 val.

Programos dalyvių amžius: nuo 7 iki 10 metų  
NŠPR kodas:120502220

Suderinta:  
Rokiškio r. Juodupės gimnazijos  
Laikiniai einanti neformaliojo švietimo  
skyriaus vedėjos pareigas  
L. Vensloviene

**Juodupė, 2025**

## TINKLINIS NEFORMALIOJO VAIKŲ ŠVIETIMO PROGRAMA

Programa skirta 10 – 18 m. amžiaus vaikų fiziniam ir emociniam ugdymui. Tinklinio programa siekiama stiprinti mokinių sveikatą, populiarinti tinklinį, puoselėti gebėjimus, suteikiančius galimybę aktyviai dalyvauti kuriant fizinio ugdymo ir sveikatos stiprinimui palankią aplinką. Užsiėmimuose mokiniai ne tik mokosi tinklinio technikos elementų, bet ir ugdo pasitikėjimą savo jėgomis, valią, savitarpio pagalbos jausmą, bendradarbiavimo įgūdžius, išgyvena džiaugsmą, tenkina saviraiškos, savirealizacijos poreikį, stiprina nusiteikimą sieti mokymąsi, darbą ir poilsį su fiziniu aktyvumu, gerina emocinę ir psichinę sveikatą.

### TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

**Programos tikslas:** Padėti vaikams gerinti fizinę būklę, sistemingai ir nuosekliai ugdyti tinklinio žaidimo gebėjimus bei įgūdžius, emocinį intelektą, suteikiant bendrąsias kompetencijas.

#### **Uždaviniai:**

Supažindinti su tinklinio žaidimo taisyklėmis ir istorija;  
Padėti atsiskleisti individualiems vaiko gabumams;  
Ugdyti komandinio darbo gebėjimus.  
Lavinti loginį mąstymą, tobulinti atsakomybės, pasitikėjimo savimi savybes.

#### **Vertybinės nuostatos:**

**Sporto ir sveikatos.** Gebėjimas vadovautis taisyklėmis žaidžiant ir reikšti džiaugsmą žodiniiais ar nežodiniiais būdais. Gebėjimas derinti savo veiksmus su komandos draugais ir tinkamai komunikuoti su varžovais; gebėjimas džiaugtis tobulėjimo galimybėmis po nesėkmių.

**Žingeidumas** natūralaus pažinimo poreikio patenkinimas: nuolatinis žinių siekis, aktyvus domėjimasis viskuo, kas gali praplėsti akiratį ir praturtinti gyvenimo patirtį, skatina gilintis į dominančią sritį.

**Atsakomybė** - mokėjimas atsakyti už savo sprendimus sportuojant, būnant komandoje. Bendravimas gebėjimas susitarti, sprendžiant problemą, komentuoti, teikti pasiūlymus mandagiai, neįžeidžiant.

#### **Bendrieji mokinių gebėjimai:**

**Socialiniai gebėjimai.** Atsiskleidžia gebėjimai dirbti tiek komandoje, tiek individualiai. Lavėja loginis mąstymas, tobulėja atsakomybės, pasitikėjimo savimi savybės.

**Komunikavimas.** Gerina komunikacijos įgūdžius, tokius kaip projekto pristatymas, klausimų kėlimas, darbo komandoje/poroje įgūdžius.

**Mokėjimas mokytis** įpareigoja mokinius remtis turima gyvenimo patirtimi, naudoti ir pritaikyti žinias ir įgūdžius įvairiose situacijose, ieškoti galimybių mokytis, sužinoti ką nors naujo, gebėti įveikti kliūtis ir pokyčius.

**Socialiniai gebėjimai.** Atsiskleidžia gebėjimai dirbti tiek komandoje, tiek individualiai. Lavėja loginis mąstymas, tobulėja atsakomybės, pasitikėjimo savimi savybės.

### KOMPETENCIJOS

**Pažinimo.** Per judesio pajautimą, įgyjamus motorinius, kvėpavimo, vykdomosios funkcijos įgūdžius, pagrindinių sportinių judesių ir technikų patirtis, pramankštos ir mankštos pratimų praktikas mokiniai įgalinami pažinti save kaip bendruomenės ir gamtos dalį. Įgydami žinių apie

fizines ypatybes, įvairius įsivertinimo būdus, sportinius žaidimus, olimpinės vertybės, mokiniai susikuria prielaidas savo ir bendruomenės sveikatingumui gerinti.

**Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.** Futbolo programos užsiėmimuose formuojasi mokinio savimonė. Taisyklingi judėjimo įgūdžiai, optimalus fizinis krūvis ir sveikos gyvensenos nuostatos padeda išvengti traumų, rūpinimasis sveikata realizuojamas atsakingu sprendimų priėmimu ir elgesiu, įvertinant pasekmes. Mokiniai vertina savo sprendimo poveikį ir pasekmes asmeninei ir kitų sveikatai, priima sprendimus vadovaudamiesi olimpinėmis vertybėmis. Naudos pasirinktus ir mokytojo rekomenduojamus paprastus būdus, kaip išvengti pavojų ir grėsmių sveikatai, fizinei ir psichologinei gerovei,

**Komunikavimo.** Ši kompetencija plėtojama mokiniams tinkamai vartojant fizinio aktyvumo ir sporto terminologiją, fiziologijos sąvokas. Mokiniai atpažįsta ir tinkamai naudoja sutartinius judesius, gestus, simbolius ir ženklus teisėjaudami, rungtyniaudami ir diskutuodami fizinio aktyvumo ir sporto temomis.

## TURINYS, METODAI IR PRIEMONĖS

Tinklinio žaidimas lavina vikrumą, greitumą, jėgos ištvermę, techninius kamuolio valdymo įgūdžius darbą komandoje, norą siekti aukštesnių rezultatų tiek komandoje, tiek individualiai. Ši programa planuojama 4 mokslo metams.

| Eil. Nr. | Tema                                                                            | Val. sk. | Metodai                                                                                                               | Priemonės                      |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 1.       | Tinklinio sporto šaka                                                           | 2        | Žodiniai (pasakojimas, diskusija), vaizdiniai (vaizdo medžiagos peržiūra, demonstravimas), aktyvūs metodai (žaidimai) | Aikštelė, kamuoliai, taisyklės |
| 2.       | Tinklinio istorija                                                              | 2        |                                                                                                                       |                                |
| 3.       | Tinklinio taisyklės                                                             | 5        |                                                                                                                       |                                |
| 4.       | Taškų skaičiavimas                                                              | 5        |                                                                                                                       |                                |
| 5.       | Saugaus elgesio instruktažai užsiėmimų ir varžybų metu.                         | 6        |                                                                                                                       |                                |
| 6.       | Apšilimai                                                                       | 20       | Vaizdiniai (demonstravimas), praktiniai (išbandymas), aktyvūs (savarankiškas išbandymas, dalyvavimas žaidimai).       | Aikštelė, kamuoliai            |
| 7.       | Bendrasis fizinis pasirengimas.                                                 | 25       |                                                                                                                       |                                |
| 8.       | Kūno valdymo technika: stovėseną, sustojimai, judėjimo būdai.                   | 16       |                                                                                                                       |                                |
| 9.       | Kamuolio priėmimo technika ir taktika.                                          | 16       |                                                                                                                       |                                |
| 10.      | Kamuolio perdavimo pirmyn dviem rankomis iš viršaus technika ir taktika porose. | 16       |                                                                                                                       |                                |
| 11.      | Kamuolio perdavimo atgal dviem rankomis iš viršaus technika.                    | 16       |                                                                                                                       |                                |
| 12.      | Kamuolio padavimo iš apačios technika.                                          | 16       |                                                                                                                       |                                |
| 13.      | Kamuolio perdavimo dviem rankomis iš apačios.                                   | 16       |                                                                                                                       |                                |
| 14.      | Kamuolio padavimo iš viršaus taktika                                            | 16       |                                                                                                                       |                                |
| 15.      | Kamuolio šoninio apatinio padavimo technika.                                    | 10       |                                                                                                                       |                                |

|       |                                                    |     |  |  |
|-------|----------------------------------------------------|-----|--|--|
| 16.   | Viršutinio kamuolio padavimo technika.             | 7   |  |  |
| 17.   | Užtvaros statymo technika ir taktika.              | 8   |  |  |
| 18.   | Kamuolio priėmimas iš viršaus                      | 11  |  |  |
| 19.   | Kamuolio priėmimas iš apačios                      | 12  |  |  |
| 20.   | Kamuolio servavimas iš apačios                     | 11  |  |  |
| 21.   | Kamuolio servavimas iš viršaus                     | 10  |  |  |
| 22.   | Mokomasis žaidimas                                 | 10  |  |  |
| 23.   | Dalyvavimas varžybose ir sportiniuose renginiuose. | 30  |  |  |
| 24.   | Teisėjavimo tinklinio varžybose pradmenys.         | 8   |  |  |
| Viso: |                                                    | 280 |  |  |

### **PROGRAMOS PRITAIKYMAS ĮVAIRIŲ UGDYMO POREIKIŲ TURINTIEMS MOKINIAMS**

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

### **PASIEKIMAI IR JŲ VERTINIMAS**

Mokiniai vertinami žodžiu kiekvieno užsiėmimo metu. Jiems išsakomi pagyrimai/pastabos apie darbą užsiėmimų metu.

Pastebimi konkretūs vaiko pasiekimai: kaip jis anksčiau judėjo, žaidė, kaip jis tai geba dabar. Komentarai yra pozityvūs, pripažįstantys atlikto darbo vertę, palaikantys vaiko pastangas, nurodomos taisytinės vietos, siūloma, kaip tobulėti.

Įsivertinant mokiniai išsako savo mintis, geba įsivertinti veiksmus žaidimo metu. Skatinama patiems pasitikrinti ir įvertinti vienas kito darbą, pastangas, analizuoti klaidas, numatyti, ką dar reikia tobulinti. Kartą per pusmetį pasiekimai apibendrinami ir aptariami kartu su mokiniu bei aprašomi ir pateikiami tėvams (globėjams, rūpintojams).

Mokinių pasiekimai vertinami pusmečio pabaigoje įskaitomis. Įskaitos aptariamose metodinės grupės susirinkimuose, vertinimai surašomi Rokiškio r. Juodupės gimnazijos neformaliojo švietimo skyriaus mokinių pasiekimų vertinimų segtuvuose.

Programa baigiama išpildžius užsibrėžtus tikslus.

Programą baigę mokiniai, pusmečiuose turintys ne mažiau negu 8 vertinimus „įskaityta“, gauna Neformaliojo vaikų švietimo pažymėjimą.