

## **STALO TENISO PRADINIO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA**

### **I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Programos paskirtis – užtikrinti ugdymo turinio kokybę ir žaidimų teigiamą poveikį vaikams.
2. Programoje, atsižvelgiant į ugdytinių poreikius ir gebėjimus, formuojamas ugdymo turinys, numatomos jos apimtys, planuojamas jos įgyvendinimo nuoseklumas.
3. Programos trukmė – 2 metai.
4. Pradinio rengimo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą vaikų amžių pradėti sporto šakos pratybas, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.
5. Mokinių skaičius grupėse: 1-ą metų – 12 vaikų, 2-ą metų – 10.
6. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė:
  - 6.1. sporto bazė (specializuota stalo teniso salė, kt.) turi atitikti higienos normas, o įranga ir inventorių pritaikyta teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui (si) bei sporto varžybų organizavimui;
  - 6.2. teoriniam mokymui (si) turėti kompiuterį, vaizdo projektorius, garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą.

### **II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI**

7. Programos tikslas – suteikti pradines stalo teniso žaidimo judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių stalo teniso žaidimo kompetencijų.
8. Programos uždaviniai:
  - 8.1. ugdyti holistinį (visuminį) asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;
  - 8.2. saugoti ir stiprinti jaunųjų sportininkų sveikatą, ieškoti talentingų judamajai veiklai vaikų, skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, pratinti sveikai gyventi;
  - 8.3. sudaryti vaikams galimybę rinktis savo poreikius bei gebėjimus atitinkančius stalo teniso sporto šaką, tenkinant jų saviraiškos poreikį;
  - 8.4. įvairiapusiškai, originaliai, kompleksiskai lavinti fizinio pajėgumo komponentus;
  - 8.5. šalinti vaikų fizinio išsivystymo ir fizinio pasirengimo disproporcijas, taikant individualiai parenkamus pratimus;
  - 8.6. mokyti bendrojo lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų pasirinktos stalo teniso sporto šakos žaidimo judesių;
  - 8.7. puoselėti vaikų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui.

### **III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS**

9. Atsižvelgiant į jaunųjų stalo tenisininkų ugdymo metus, numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinių valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimosi metus. Vienerių metų etapo trukmė – 38 savaitės:

| Ugdymo (si) metai | Minimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius |           | Maksimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius |           |
|-------------------|---------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------|-----------|
|                   | Per savaitę                                       | Per metus | Per savaitę                                        | Per metus |
| 1                 | 6                                                 | 228       | 7                                                  | 266       |
| 2                 | 8                                                 | 304       | 9                                                  | 342       |

10. Programoje numatomas įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei pasirengimo rodiklių kontrolei skiriamas laikas pagal ugdymo si) metus:

| Rengimo rūšys ir varžybų veikla |             | Ugdymo metai |      |      |      |
|---------------------------------|-------------|--------------|------|------|------|
|                                 |             | 1            |      | 2    |      |
|                                 |             | Valandos     |      |      |      |
|                                 |             | Min.         | Max. | Min. | Max. |
| Teorinis                        |             | 10           | 12   | 12   | 12   |
| Fizinis                         | Bendrasis   | 62           | 76   | 82   | 86   |
|                                 | Specialusis | 48           | 52   | 60   | 72   |
| Techninis                       |             | 56           | 58   | 76   | 60   |
| Taktinis                        |             | 20           | 26   | 28   | 43   |
| Integralusis                    |             | 18           | 24   | 26   | 52   |
| Varžybų veikla                  |             | 10           | 14   | 16   | 12   |
| Testavimas                      |             | 4            | 4    | 4    | 5    |
| Iš viso:                        |             | 228          | 266  | 304  | 342  |

11. Programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio rengimo prielaidas, formuoti stalo teniso veiksmus, taikant įvairius judesių mokymo metodus. Vaikai turi gebėti atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu besikeičiančiose sąlygose. Būtina skatinti vaiko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius. Mokant vaiką stalo teniso veiksmų, lavinti judesius, sudaromos sąlygos jo prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

12. Vienas iš svarbiausių vaiko kvietimo į ugdymo grupes motyvų yra jų noras lavinti pasirinktos stalo teniso sporto šakos judesius, patirti malonumą varžantis. Bendraujant su vaiku gali būti registruojami jo motyvacijos sportiniam rezultatui rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

#### IV. SPORTO ŠAKOS TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

13. Stalo teniso sporto šakos teorija – programos branduolio dalykas.

14. Stalo teniso sporto šakos teorijos paskirtis – suteikti mokiniui stalo teniso sporto šakos teorijos pradmenis.

15. Stalo teniso sporto šakos teorijos uždaviniai:

15.1. suteikti žinių apie stalo teniso sporto šakos kilmę ir raidą;

15.2. supažindinti su pasirinktos stalo teniso sporto šakos judesių atlikimo technika ir taktika;

15.3. padėti pažinti save, formuoti gebėjimą bendrauti, atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus tikslus;

15.4. suvokti stalo teniso sporto šakos taisykles;

15.5. ugdyti asmenines higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.

16. Teorinį pasirengimą lemia mokytojo vedamų paskaitų kokybė ir sportininko savišvieta.

17. Stalo teniso sporto šakos teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

| STALO TENISO SPORTO ŠAKOS TEORIJA                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                             |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Stalo teniso sporto šakos istorija                                |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                             |
| Veiklos kryptis                                                   | Esminiai gebėjimai                                                                                                                                                                                                                                                        | Igytos kompetencijos                                        |
| Stalo teniso sporto šakos kilmė ir raida.                         | Žinos apie stalo teniso sporto šakos kilmę ir raidą.                                                                                                                                                                                                                      | Pažinimo, asmeninė, socialinė.                              |
| Socialinė stalo teniso sporto šakos reikšmė.                      | Žinos apie stalo teniso sporto šakos reikšmę.                                                                                                                                                                                                                             |                                                             |
| Socialinės stalo teniso sporto šakos funkcijos.                   | Žinos apie stalo teniso sporto šakos funkcijas.                                                                                                                                                                                                                           |                                                             |
| Judesių atlikimo technika ir taktika                              |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                             |
| Veiklos kryptis                                                   | Esminiai gebėjimai                                                                                                                                                                                                                                                        | Igytos kompetencijos                                        |
| Stalo teniso sporto šakos judesių technika.                       | Žinos stalo teniso sporto šakos pagrindinius technikos ir taktikos veiksmus bei jų derinius.                                                                                                                                                                              | Asmeninė, mokėjimo mokytis.                                 |
| Stalo teniso sporto šakos taktika.                                |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                             |
| Asmenybės ugdymas                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                             |
| Veiklos kryptis                                                   | Esminiai gebėjimai                                                                                                                                                                                                                                                        | Igytos kompetencijos                                        |
| Stalo teniso sporto šakos sportininkų santykiai.                  | Gebės pažinti save, bendrauti ir bendradarbiauti, suvoks bendros veiklos ir siekiamų tikslų atsakomybę. Gebės garbingai elgtis per treniruotes ir varžybas.                                                                                                               | Pažinimo, asmeninė, socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo. |
| Garbingo žaidimo principai.                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                             |
| Dorovinių asmenybės savybių ugdymas lavinantis ir rungtyniaujant. |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                             |
| Stalo teniso taisyklės                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                             |
| Veiklos kryptis                                                   | Esminiai gebėjimai                                                                                                                                                                                                                                                        | Igytos kompetencijos                                        |
| Supaprastintos stalo teniso taisyklės.                            | Žinos stalo teniso žaidimo pagrindines taisykles                                                                                                                                                                                                                          | Pažinimo, asmeninė, socialinė.                              |
| Varžybų organizavimo pagrindai.                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                             |
| Fizinio ir protinio darbingumo regeneracijos priemonės            |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                             |
| Veiklos kryptis                                                   | Esminiai gebėjimai                                                                                                                                                                                                                                                        | Igytos kompetencijos                                        |
| Miegas, darbo ir poilsio ritmas, grūdinimasis.                    | Žinos apie dienos mitybos, darbo ir poilsio režimo principus. Suvoks kūno, aprangos, sporto reikmenų ir aplinkos higieninius veiksnius. Suvoks fizinių pratimų poveikio organizmo augimui, vystymuisi svarbą bei fizinio darbingumo regeneracijos pagrindinius principus. | Socialinė, pažinimo, motyvacijos, asmeninė.                 |

## V. STALO TENISO SPORTO ŠAKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

18. Stalo teniso sporto šakos praktika – pagrindinis branduolio dalykas.
19. Stalo teniso sporto šakos praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo pagrindus.
20. Stalo teniso sporto šakos praktikos uždaviniai:
  - 20.1. ugdyti koordinacines, lankstumo, vikrumo, pusiausvyros ir kitas fizines ypatybes;

- 20.2. mokyti specialiųjų stalo teniso sporto šakos judesių;
- 20.3. išmokyti kontroliuoti raketės laikymą;
- 20.4. išmokyti nuolat stebėti kamuoliuką;
- 20.5. išmokyti kūno laikysenos ir orientavimosi tarp smūgių;
- 20.6. mokyti pagrindinių smūgių iš kairės ir dešinės;
- 20.7. stabilizuoti smūgius ir juos keisti;
- 20.8. sugebėti koncentruoti dėmesį į įvairių kamuoliuko atšokimą, jo greitį, aukštį, ilgį

ir t. t.

20.9. išmokyti pagrindinių stalo teniso sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų ir gebėti juos pritaikyti varžybose;

20.10. formuoti stalo teniso sporto šakos taktikos veiksmų mokėjimus.

21. Stalo teniso praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

| STALO TENISO SPORTO ŠAKOS PRAKTIKA                                                              |                                                                                                                       |                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Fizinių ypatybių lavinimas                                                                      |                                                                                                                       |                                                          |
| Veiklos kryptis                                                                                 | Esminiai gebėjimai                                                                                                    | Igytos kompetencijos                                     |
| Bendrosios ištvermės lavinimas.                                                                 | Gebės nepertraukiamai bėgti 15 min.                                                                                   | Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo.                   |
| Raumenų jėgos lavinimas.                                                                        | Gebės taisyklingai atlikti judesius su nedidele išorine sunkmena                                                      |                                                          |
| Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas                                                        | Gebės greitai veikti, keisti judesių atlikimo tempą ir dažnį                                                          |                                                          |
| Judesių koordinacijos, vikrumo lavinimas                                                        | Gebės atlikti (bendruosius ir specialiuosius) judesius reikiama amplitudė ir ritmu                                    |                                                          |
| Įvairių judėjimo būdų, greitumo lavinimas                                                       | Gebės greitai veikti, keisti judesių atlikimo kryptį, tempą ir dažnį                                                  |                                                          |
| Jėgos, jėgos greitumo lavinimas, taikant intervalinį pratimų atlikimo metodą.                   | Gebės galingai 10-12 kartų atlikti 10-15 s trukmės pratimus su nedidele išorine sunkmena                              |                                                          |
| Specialiųjų judesių tobulinimas                                                                 |                                                                                                                       |                                                          |
| Veiklos kryptis                                                                                 | Esminiai gebėjimai                                                                                                    | Igytos kompetencijos                                     |
| Pagrindinės stovėsenos mokymas                                                                  | Mokės pasirinkti reikiamą stovėseną ginantis ir atakuojant.                                                           | Asmeninė, komunikavimo.                                  |
| Judėjimo būdų mokymas                                                                           | Žinos ir gebės taikyti pagrindinius judėjimo ir kūno masės perkėlimo būdus žaidimo metu.                              |                                                          |
| Imituojamųjų ir gimnastikos pratimų mokymas                                                     | Mokės ir gebės atlikti pagrindinius imituojamuosius judesius ir gimnastikos pratimus                                  |                                                          |
| Kamuoliuko valdymo veiksmų mokymas                                                              |                                                                                                                       |                                                          |
| Veiklos kryptis                                                                                 | Esminiai gebėjimai                                                                                                    | Igytos kompetencijos                                     |
| Žaidimo technikos veiksmų ir jų derinių mokymas, panaudojant judriuosius žaidimus ir estafetes. | Gebės taikyti technikos elementus žaisdamas judriuosius žaidimus ir estafetes                                         | Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis. |
| Kamuoliuko, raketės valdymo veiksmų (smūgiavimo/priėmimo ir                                     | Taikys pagrindinius kamuoliuko perdavimo, smūgiavimo ir priėmimo būdus.<br>Gebės taisyklingai atlikti kūno ir raketės |                                                          |

|                                                                  |                                                                                        |                                        |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| padavimo) mokymas                                                | valdymo pagrindinius veiksmus.                                                         |                                        |
| <b>Taktinis rengimas</b>                                         |                                                                                        |                                        |
| Veiklos kryptis                                                  | Esminiai gebėjimai                                                                     | Igytos kompetencijos                   |
| Taktikos veiksmų mokymas atakuojant, ginantis ir kontratakuojant | Taikys individualias žaidimo situacijas atitinkančius veiksmus atakuojant ir ginantis. | Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo. |

## VI. VARŽYBŲ VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

22. Varžybų veikla – programos branduolio dalykas.

23. Stalo teniso varžybų veiklos paskirtis – įvertinti išminktų stalo teniso sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant.

24. Varžybų veiklos uždaviniai:

24.1. realizuoti išmokus technikos veiksmus rungtyniaujant;

24.2. realizuoti išmokus taktikos veiksmus rungtyniaujant;

24.3. įvertinti varžybų veiklos efektyvumą;

24.4. skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo.

25. Stalo teniso sporto šakos varžybų veiklos metodinės nuostatos:

25.1 1-ųjų rengimo metų sportininkams rekomenduojama ne daugiau kaip 1-2, 2-ųjų rengimo metų – ne mažiau kaip 4 varžybų dienos;

25.2. varžybų technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per treniruotes.

25.3 įgyvendinant pradinio ugdymo programas reikėtų vengti pernelyg dažno testavimo, kontrolinių treniruočių, varžymosi.

26. Stalo teniso sporto šakos varžybų veiklos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

| <b>VARŽYBŲ VEIKLA</b>                                      |                                                                                                                     |                                              |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>Varžybų judesių įsisavinimas</b>                        |                                                                                                                     |                                              |
| Veiklos kryptis                                            | Esminiai gebėjimai                                                                                                  | Igytos kompetencijos                         |
| Taikyti varžybų elementus pratybose                        | Demonstruos įgytas žinias ir įgūdžius praktinėje veikloje                                                           | Asmeninė, komunikavimo                       |
| <b>Draugiškos varžybos</b>                                 |                                                                                                                     |                                              |
| Veiklos kryptis                                            | Esminiai gebėjimai                                                                                                  | Igytos kompetencijos                         |
| Dalyvauti draugiškose varžybose.                           | Taikys išmokus technikos ir taktikos veiksmus, gebės realizuoti parengtą žaidimo taktiką ir individualias užduotis. | Asmeninė, suvokimo, savivertės               |
| <b>Kontrolinės varžybos</b>                                |                                                                                                                     |                                              |
| Veiklos kryptis                                            | Esminiai gebėjimai                                                                                                  | Igytos kompetencijos                         |
| Nustatyti pasirengimo lygį ir koreguoti rengimo procesą.   | Gebės vykdyti individualias ir komandines užduotis.                                                                 | Komunikavimo, asmeninė, suvokimo, savivertės |
| <b>Pagrindinės (kalendorinės) varžybos</b>                 |                                                                                                                     |                                              |
| Veiklos kryptis                                            | Esminiai gebėjimai                                                                                                  | Igytos kompetencijos                         |
| Realizuoti savo parengtumą dalyvauti numatytose varžybose. | Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksmų poveikį.<br>Gebės taikyti technikos ir taktikos veiksmus varžybose.         | Komunikavimo, asmeninė, suvokimo, savivertės |

## VII. PAŽANGOS VERTINIMO METODAI

27. Planuojant jaunųjų stalo tenisininkų sportinio ugdymo turinį, mokytojas numato ir pedagoginio poveikio veiksmingumo vertinimą. Taiko formuojamąjį, diagnostinį ir apibendrinamąjį vertinimą.

28. Formuojamasis vertinimas atliekamas nuolatos ir turi suteikti mokytojui ir sportininkui grįžtamąją informaciją apie ugdymo (si) pažangą. Ši informacija mokytojui padeda tinkamai planuoti tolesnio ugdymo strategiją. Formuojamojo vertinimo tikslas – padėti mokytis, bet ne kontroliuoti. Pagrindiniai formuojamojo vertinimo būdai: stebėjimas, informacijos rinkimas, analizė, informacijos pateikimas.

29. Diagnostinis vertinimas padės išsiaiškinti, ar pasiekti ugdymo (si) tikslai ir uždaviniai. Diagnostinis vertinimo būdas taikomas pradedant ir baigiant treniruočių ciklą, kai reikia numatyti ugdytinių tolesnio treniravimo (si) poreikius. Dažniausias diagnostinio vertinimo metodas – etapinis kontrolinių normatyvų (testų) vykdymas ir palyginimas su ankstesniais rezultatais.

30. Apibendrinamasis vertinimas atliekamas ugdymo (si) metų pabaigoje. Keliant sportininką į aukštesnę pagal ugdymo metus grupę, remiamasi apibendrinamojo vertinimo rezultatais, t.y. vadovaujantis Sportinio ugdymo organizavimo 1 priede nustatytais meistriškumo rodikliais.

---

Suderinta: direktoriaus pavaduotoja ugdymui Irena Janulevičienė