

## **BOKSO PRADINIO UGDYMO PROGRAMA**

### **I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Programos paskirtis - užtikrinti ugdymo turinio kokybę, teigiamą poveikį vaikams.
2. Programoje, atsižvelgiant į ugdytinių poreikius bei gebėjimus, formuojamas ugdymo turinys, numatomos jos apimtys, planuojamas jos įgyvendinimo nuoseklumas, priemonės.
3. Programos trukmė - 2 metai.
4. Pradinio rengimo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą vaikų amžių pradėti sporto šakos pratybas, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.
5. Mokinių skaičius grupėse: 1-ą metų -13 vaikų, 2 -ą metų – 12 vaikų.
6. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė:
  - 6.1. sporto bazė (specializuota bokso sporto šakos salė, kt.) turi atitikti higienos normas, o įranga ir inventorius pritaikyta teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui;
  - 6.2. teoriniam mokymui(si) turėti kompiuterį, vaizdo projektorių, garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą.

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

7. Programos tikslas – suteikti pradines bokso sporto šakos judesių atlikimo technikos ir bokso taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių bokso sporto šakos kompetencijų.
8. Programos uždaviniai:
  - 8.1. ugdyti holistinį 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 atitinkantį dvikovos sportą, tenkinant jų saviraiškos poreikį;
  - 8.4. įvairiapusiškai, originaliai, kompleksiškai lavinti fizinio pajėgumo komponentus;
  - 8.5. šalinti vaikų fizinio išsivystymo ir fizinio parengtumo disproporcijas taikant individualiai parenkamus pratimus;
  - 8.6 mokyti bendrojo lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų pasirinktos dvikovos sporto šakos judesių;
  - 8.7 puoselėti vaikų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui.

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

9. Atsižvelgiant į jaunųjų bokso sporto šakos sportininkų ugdymo metus ir parengtumą numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinių valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimo(si) metus. Vienerių metų etapo trukmė – 44 savaitės:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	6	264	8	352
2	8	352	10	440

10. Programos įvairių sportinio rengimo rūšių, varžybų veiklos bei parengtumo rodiklių kontrolei skiriamas laikas pagal ugdymo(si) metus:

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai			
		1		2	
		Valandos			
		Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		12	14	13	15
Fizinis	Bendrasis	62	80	72	99
	Specialusis	48	68	61	70
Techninis		77	95	99	116
Taktinis		22	32	43	52
Integralusis		29	43	43	60
Varžybų veikla		10	16	16	23
Testavimas		4	4	5	5
Iš viso:		264	352	352	440

11. Bokso sporto šakos pradinio ugdymo programos racionalus įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių nustatymui skiriamo laiko procentinis santykis:

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai			
		1		2	
		Procentai			
		Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		4,5	3,9	3,8	3,4
Fizinis	Bendrasis	23,6	22,7	20,5	22,4
	Specialusis	18,2	19,2	17,4	15,9
Techninis		29,1	26,9	28,0	26,4
Taktinis		8,2	9,1	12,1	11,9
Integralusis		10,9	12,3	12,1	13,6
Varžybų veikla		3,6	4,5	4,5	5,1
Testavimas		1,8	1,3	1,5	1,1

12. Programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas, formuoti bokso sporto šakos veiksmus, taikant įvairius judesių mokymo metodus. Vaikas turi gebėti atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu besikeičiančiose sąlygose. Būtina skatinti vaiko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius. Mokant vaikui bokso sporto šakos veiksmų, lavinant judesius, sudaromos sąlygos jo prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

13. Vienas iš svarbiausių vaikų kvietimo į pradinio ugdymo grupes motyvų yra jo noras lavinti pasirinktos bokso sporto šakos judesius, patirti malonumą varžantis. Bendraujant su vaiku gali būti užregistruojami jo motyvacijos sportiniam rezultatui rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

#### IV. BOKSO SPORTO ŠAKOS TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

14. Bokso sporto šakos teorija – programos branduolio dalykas.
15. Bokso šakos teorijos paskirtis – suteikti mokiniui pasirinktos bokso sporto šakos teorijos pradmenis.
16. Bokso sporto šakos teorijos uždaviniai:
- 16.1 suteikti žinių apie bokso sporto šakos kilmę ir raidą;
- 16.2 supažindinti su pasirinktos bokso sporto šakos judesių atlikimo technika ir taktika;
- 16.3 padėti pažinti save, formuoti gebėjimą bendrauti, atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus tikslus;
- 16.4 suvokti pasirinktos bokso sporto šakos taisykles;
- 16.5 ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.
17. Teorinį parengtumą lemia trenerio vedamų paskaitų kokybė ir sportininko savišvieta.
18. Bokso sporto šakos teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių vaikų sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>BOKSO SPORTO ŠAKOS TEORIJA</b>		
<b>Bokso sporto šakos istorija</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bokso sporto šakos kilmė ir raida	Žinos bokso sporto šakos kilmę ir raidą. Žinos bokso sporto šakos reikšmę.	Pažinimo, asmeninė, socialinė
Socialinė bokso sporto šakos reikšmė		
Socialinė bokso sporto šakos funkcijos	Žinos socialines bokso šakos funkcijas.	
<b>Judesių atlikimo technika ir taktika</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bokso sporto šakos technika	Žinos pasirinktos sporto šakos bokso pagrindinius technikos ir taktikos veiksmus bei jų derinius.	Asmeninė, mokėjimo mokyti
Bokso sporto šakos taktika		
<b>Asmenybės ugdymas</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bokso 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
Garbingos dvikovos principai		
Dorovinių asmenybės savybių ugdymas lavinantis ir kovojant		
<b>Bokso sporto šakos taisyklės</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Supaprastintos bokso sporto šakos taisyklės	Žinios apie bokso pagrindines taisykles.	Pažinimo, asmeninė
Varžybų organizavimo pagrindai		
<b>Fizinio ir protinio darbingumo regeneracijos priemonės</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Miegas, darbo ir poilsio ritmas, grūdinimasis	Žinos dienos mitybos, darbo ir poilsio režimo principus.	Socialinė, pažinimo, motyvacijos, asmeninė

	Suvoks kūno, aprangos, apavo, sporto reikmenų ir aplinkos higieninius veiksnius. Suvoks fizinių pratimų poveikio organizmo augimui, vystymuisi svarbą bei fizinio darbingumo regeneracijos pagrindinius principus	
--	--	--

## V. BOKSO SPORTO ŠAKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

19. Bokso sporto šakos praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

20. Bokso sporto šakos praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas.

21. Bokso sporto šakos praktikos uždaviniai:

21.1. ugdyti koordinacines, lankstumo, vikrumo, pusiausvyros ir kitas fizines ypatybes;

21.1. mokyti specialiųjų pasirinktos dvikovos sporto šakos judesių;

21.3. išmokyti pagrindinių ir pasirinktos bokso sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų ir gebėti juos pritaikyti kovose;

21.4. formuoti pasirinktos bokso sporto šakos taktikos veiksmų mokėjimus;

22. Bokso sporto šakų praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>BOKSO SPORTO ŠAKOS PRAKTIKA</b>		
<b>Fizinių ypatybių ugdymas</b>		
<b>Kryptingumas</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Igytos kompetencijos</b>
Bendrosios ir specialiosios išstvermės bei greitumo lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti 15 minučių	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Raumenų greitumo ir išstvermės 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 amplitude ir ritmu	
Įvairių judėjimo būdų lavinimas	Gebės greitai veikti, keisti judesių atlikimo tempą ir dažnį	
Jėgos lavinimas taikant intervalinį pratimų atlikimo metodą	Gebės galingai 10-12 kartų atlikti 10-15 s trukmės pratimus su nedidele išorine sunkmena	
<b>Specialiųjų judesių mokymas</b>		
<b>Kryptingumas</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Igytos kompetencijos</b>
Pagrindinės kovinės stovėsenos mokymas	Mokės pasirinkti reikiamą stovėseną (statinę ar dinaminę pozą) ginantis ir atakuojant	Asmeninė
Judėjimo būdų mokymas	Žinos pagrindinius judėjimo ir kūno masės perkėlimo būdus bei gebės taikyti dvikovoje	

Imituojamų ir gimnastikos pratimų mokymas	Žinos pagrindinius imituojamuosius ir gimnastikos pratimus gynybai ir atakai išmokti	
<b>Pagrindinių technikos ir taktikos veiksmų mokymas</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pagrindinių technikos ir taktikos veiksmų ir jų derinimas	Gebės taikyti pagrindinius technikos ir taktikos elementus treniruojamojo ir varžybinio pobūdžio dvikovose.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis
<b>Taktinis rengimas</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taktikos veiksmų mokymas atakuojant, kontratakuojant ir ginantis	Taikys dvikovos situacijas atitinkančius veiksmus (žvalgomieji, klaidinamieji, manevro, atakuojamieji, provokaciniai, gynybiniai) atakuojant ir ginantis. Gebės pasirinkti tinkamą laiką kovinį nuotolį gynybai, atakai ir kontratakai kovos metu.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

## VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

23. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

24. Bokso sporto šakos varžybinės veiklos paskirtis - įvertinti išminktų pasirinktos bokso sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų kokybę kovojant.

25. Varžybinės veiklos uždaviniai:

25.1. realizuoti išmoktus technikos veiksmus kovojant;

25.2. realizuoti išmoktus taktikos veiksmus kovojant;

25.3. įvertinti varžybinės veiklos efektyvumą;

25.4. skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo.

26. Bokso sporto šakos varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

26.1. 1-ųjų rengimo metų sportininkams rekomenduojama sudalyvauti ne daugiau 1-2, 2-ųjų rengimo metų – ne mažiau kaip 4 varžybų dienos;

26.2. varžybinės veiklos technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per treniruotes.;

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

27. Bokso sporto šakos varžybinės veiklos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>VARŽYBINĖ VEIKLA</b>		
<b>Varžybinių veiksmų įsisavinimas</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taikyti varžybinius elementus pratybose	Demonstruos įgytas žinias praktinėje veikloje	Komunikavimo
<b>Treniruojamo pobūdžio dvikovos (sparingas)</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos

Dalyvauti treniruojamo pobūdžio dvikovose	Taikys išmokus technikos elementus ir taktikos elementus treniruojamojo pobūdžio dvikovose	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
<b>Varžybinio pobūdžio dvikovos</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Nustatyti parengtumo lygį ir koreguoti rengimo procesą	Gebės vykdyti atitinkamas užduotis varžybų laiką ir intensyvumą atitinkančiose kovose	Asmeninė
<b>Pagrindinės (kalendorinės) varžybos</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Realizuoti savo parengtumą dalyvauti Centro metiniame varžybų plane numatytose varžybose	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį. Gebės taikyti technikos ir taktikos veiksmus varžybose.	Asmeninė

## VII. PAŽANGOS VERTINIMO METODAI

28. Planuojant jaunųjų bokso sporto šakos sportininkų ugdymo turinį treneris numato ir pedagoginio poveikio veiksmingumo vertinimą. Taiko formuojamąjį, diagnostinį ir apibendrinamąjį vertinimą.

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

30. 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.

31. 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 Jonavos kūno kultūros ir sporto centre tvarkos aprašo 1 priede nustatytais meistriskumo rodikliais.

Parengė:  
bokso treneris Ramūnas Kulbis

pavadootoja ugdymui Dalia Venckevičienė