

Patvirtinta:
Sporto mokyklos "Taurus" direktoriaus
2014 10 06 d. Įs. Nr. V-337

VILNIAUS SPORTO MOKYKLA "TAURAS" TINKLINIO UGDYMO PROGRAMA

I. PRADINIO RENGIMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR1	16 mokinių	7-10 metų	10-20	7 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				1 nekontaktinė val., tačiau ne daugiau 2 val.
44 sav. / 308 val.				

Bendras fizinis parengimas	30%/93
Spec. fizinis parengimas	15%/46
Techninis taktinis parengimas	30%/92
Teorinis parengimas	5%/15
Žaidybinis parengimas	10%/31
Intelektinis parengimas	10%/31
Viso:	100%/308 val.

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant bendrojo vikrumo, greitumo ugdymui.
2. Tinklinio stovėsenos (aukšta, vidutinė, žema) mokymas ir pradinis tobulinimas.
3. Tinklinio judėjimo būdų mokymas (pristatomu žingsniu, pirmyn, atgal, nugara, kryžminiu žingsniu).
4. Kūlversčio (pirmyn, atgal) mokymas.
5. Kamuolio perdavimų iš viršaus abiem rankom mokymas.
6. Kamuolio perdavimo iš apačios abiem rankom mokymas.
7. Apatinio tiesinio padavimo mokymas.
8. kamuolio įvedimo į žaidimą pradinis mokymas.
9. Puolamojo žingsnio mokymas.
10. Teorinių žinių kaupimas.
11. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius).
12. Prioritetiniai metodai: kartojimo, varžybinis.
13. Prioritetinės fizinių pratimų rūšys: parengiamieji judrieji žaidimai, parengiamieji pratimai.
14. Testai.
15. Medicininė kontrolė.

Pirmoji pavyzdinė programa

- Pratimai skirti judėjimui įvairiais būdais, atliekant įvairias užduotis su įvairiais ; rekvizitais, lavinantys žinias apie kūną, plokštumą, erdvę, laiką ir pan.;
- Deriniai ir žaidimai su kamuoliu, balionu, (perduoti kamuolį sėdint, stovint, judant.

- Įvairios estafetės;
- Judrieji žaidimai treniruotės pabaigoje (paimti kamuolį, jūrų mūšis, vėliavos ėmimas).

Antroji pavyzdinė programa

- Žaidimo su kamuoliu ir kitais daiktais pratimai, lavinantys koordinaciją, pusiausvyrą, ritmo pojūtį ir t. t.;
- Judėjimo su kamuoliu pratimų tęsinys, įjungiant kitus žaidimo elementus, pagal progresyvinio mokslo metodiką;
- Kamuolio perdavimo iš viršaus vienam ir porose mokymas – individualiai;
- Kamuolio padavimo iš apačios mokymas – individualiai;
- Kamuolio perdavimo iš apačios vienam ir porose mokymas - individualiai;
- Tiesinio kamuolio padavimo mokymas
- Kamuolio įvedimo į žaidimą mokymas.
- Baigiamieji žaidimai.

Trečioji pavyzdinė programa

- Pratimai su kamuoliu ir kitais rekvizitais (fizinis lavinimas)
- Įvairūs judrieji žaidimai;
- Puolamojo žingsnio mokymas – individualiai;
- Kamuolio perdavimo mokslai – pirmoji kolektyvinio darbo forma (varžytuvės dvejetainis, vienas kamuolys porai, estafetės ir t. t.);
- Tiesinio kamuolio padavimo mokymas;
- Užduotys, kuriose sujungtas kamuolio padavimas į aikštelę ir kamuolio priėmimas iš apačios, perdavimas kitam žaidėjui arba permušamas per tinklą;
- Baigiamasis žaidimas (perdavimo iš viršaus ir apačios varžytuvės, estafetės).

Ketvirtoji pavyzdinė programa

- Pratimai – derinukai su kamuoliu, po vieną ir poromis (formos ugdymas);
- Daugiau darbo prie kamuolio perdavimo, kuo daugiau perdavimų, kartu su varžytuvėmis aikštelėje;
- Tiesinio kamuolio padavimo mokymas;
- Kamuolio įvedimo į žaidimą mokymas;
- Mažosios varžybos 2 prieš 2 aikštelėje 4,5x4,5.

Turi mokėti:

- judėti įvairiais būdais, atliekant įvairias užduotis;
- perdavimai iš viršaus sau virš galvos (iki 15-30 kartų) atliekant įvairias užduotis;
- kamuolio perdavimai iš viršaus į sieną (sėdint, stovint 10-30 kartų) atliekant įvairias užduotis;
- kamuolio perdavimą sau iš apačios virš galvos (7-20 kartų);
- kamuolio perdavimą iš apačios į sieną (5-10 kartų);
- apatinį tiesinį kamuolio padavimą (nuo 4,5 m. atžyros), taikyti i 4,5 x 4,5 m. kvadratą;
- kamuolio priėmimą ir įvedimą į žaidimą;
- atlikti puolamojo smūgio žingsnius ir įjungti rankos mostą;
- atliekant įvairias estafetes daryti kūlverstį pirmyn, atgal, atsigulti ant pilvo ir t.t.

II. PRADINIO RENGIMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę

PR-2	16 mokinių	9-12 metų	15-25	9 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				1 nekontaktinė val., tačiau ne daugiau 2 val.
44 sav. / 396 val.				

Bendras fizinis parengimas	28%/110
Spec. fizinis parengimas	15%/60
Techninis taktinis parengimas	32%/126
Teorinis parengimas	5%/20
Žaidybinis parengimas	13%/50
Intelektinis parengimas	7%/30
Viso:	100%/396 val.

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant bendrojo greitumo, vikrumo ypatybėms.
2. kamuolio perdavimai iš viršaus porose, įjungiant įvairias užduotis ir judėjimo būdus, mokymas bei tobulinimas.
3. Kamuolio perdavimas iš viršaus porose per tinklą, įjungiant įvairias užduotis ir judėjimo būdus, mokymas ir tobulinimas.
4. Kamuolio perdavimai iš viršaus trejetuose, ketvertuose. Mokymas ir tobulinimas.
5. Perdavimai kamuolio iš viršaus į taikinį mokymas.
6. Perdavimas kamuolio iš apačios porose, įjungiant įvairias užduotis ir judėjimo būdus.
7. Perduoti kamuolį iš apačios per tinklą, įjungiant įvairias užduotis ir judėjimo būdus.
8. Kamuolio įvedimo į žaidimą tolimesnis mokymas.
9. Puolamojo smūgio į nejudantį kamuolį pradinis mokymas.
10. Tiesinio viršutinio padavimo pradinis mokymas.
11. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
12. Žaidimo įgūdžių skiepijimas.
13. Prioritetiniai metodai: kartojimo, intervalinis, varžybinis.
14. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, žaidėjų bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius), žaidybinės veiklos.
15. Parengtumo lygis: „Eurofito“ ir kitų testų taikymas.
16. Medicininė kontrolė.

Pirmoji pavyzdinė programa

- Derinių su kamuoliu pratimai – vietoje, judant, poromis, trejetais, grupėje ir t. t.;
- Žaidimo pratimas – perduoti kamuolį tris kartus, kuo ilgiau išlaikyti ore;
- Žaidimo pratimas – perduoti kamuolį du kartus ir permesti per tinklą;
- Kamuolio įvedimo į žaidimą tolimesnis mokymas
- Derinių pratimas 1 prieš 1;
- Derinių pratimas 2 prieš 2 ;
- Derinių pratimas 3 prieš 3
- Mažosios varžybos 2 prieš 2; 3 prieš 3 aikštėje 4,5 x 4,5 m.

Antroji pavyzdinė programa

- Derinių su kamuoliu pratimai;
- Kamuolio perdavimo į taikinį – varžytuvės, individualios ir grupinės varžytuvės;
- Perdavimas judant porose;
- Puolamojo žingsnio tolimesnis mokymas;
- Tiesinio padavimo mokymas;

- Kamuolio priėmimo tolimesnis mokymas
- Žaidimas 2 prieš 2 sumažintoje aikštėje;
- Mažosios varžybos 3 prieš 3 visoje aikštėje.

Trečioji pavyzdinė programa

- Judrus žaidimas su kamuoliu, penkios minutės (perduoti kamuolį ir mesti į taikinį);
- Žaidimai perduodant kamuolį bet kuriuo būdu (porose; taškų skaičiavimas);
- Derinių pratimai – kamuolio priėmimas iš apačios arba iš viršaus, perdavimas, permetimas per tinklą.
- Puolamojo žingsnio tolimesnis mokymas;
- Tiesinio viršutinio padavimo mokymas;
- Mažosios varžybos 2 prieš 2, 3 prieš 3. 4 prieš 4

Ketvirtoji pavyzdinė programa

- Penkios minutės žaidimų;
- Kamuolio perdavimas iš viršaus iš apačios individualiai, porose;
- Perdavimo judant pratimai (į vieną ir kitą pusę);
- Puolamojo žingsnio tolimesnis mokymas;
- Tiesinio viršutinio padavimo mokymas;
- Žaidimai nuo 2 prieš 2, 3 prieš 3;
- Žaidimas 4 prieš 4 visoje aikštėlėje, improvizacija (neskiriamos individualios užduotys)

Turi mokėti:

- Perduoti kamuolį iš viršaus 2-20 ir daugiau kartu;
- Perduoti kamuolį iš viršaus porose per tinklą 2-20 ir daugiau kartu;
- Išmokyti vaiką išbėgti prie tinklo, pasisukti šonu ir atlikti antrąjį perdavimą iš viršaus lygiagrečiai tinklui;
- Perduoti kamuolį iš viršaus į nupieštą taikinį ant sienos 5-15 kartų;
- Turi atlikti perdavimą iš viršaus į krepšį, ir pataikyti iš 10 kartu 3-4 kartus;
- atlikti perdavimą iš viršaus žaidėjui prie tinklo ir po to perduoti kamuolį į kitą pusę (pratimai trejetuose, ketvertuose);
- perduoti kamuolį iš apačios porose (5-15 kartu ir daugiau) įjungiant užduotis ir judėjimą;
- perduoti kamuolį iš apačios per tinklą porose (5-12 kartu ir daugiau);
- įvesti kamuolį (atmušti) iš apačios dviem rankom draugui, stovinčiam prie tinklo (pratimas trejetuose, ketvertuose);
- atlikti puolamojo smūgio žingsnius su mostu ir pašokus suduoti į nejudanti kamuolį.

III. MEISTRISKUMO UGDYMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU 1	14 mokinių	11-13 metų	25-40	11 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 nekontaktinės val., tačiau ne daugiau 3 val.
46 sav. / 506 val.				

Bendras fizinis parengimas	30%/150
Spec. fizinis parengimas	18%/90
Techninis taktinis parengimas	30%/154
Teorinis parengimas	4%/22
Žaidybinis parengimas	12%/60
Intelektinis parengimas	6%/30
Viso:	100%/506 val.

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant greitumui, vikrumui ir iš dalies jėgai bei ištvermei.
2. Kamuolio įvedimo tolimesnis mokymas.
3. Antrojo perdavimo tolimesnis mokymas.
4. Puolamojo smūgio po antrojo perdavimo mokymas.
5. Tiesinio viršutinio padavimo tolimesnis mokymas.
6. Padavimo priėmimo tolimesnis ugdymas.
7. Viengubos užtvaros pradinis mokymas.
8. Tinklinio technikos veikslių ir jų junginių mokymas bei tobulinimas.
9. Komandinės taktikos, žaidimo kombinacijų mokymas.
10. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
11. Žaidimo įgūdžių skiepijimas.
12. Prioritetiniai metodai: kartojimo, intervalinis, varžybinis.
13. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, žaidėjų bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius), žaidybinės veiklos.
14. Testavimas.
15. Medicininė kontrolė.

Pirmoji pavyzdinė programa

- Penkios minutės judrieji žaidimai;
- Derinukų su kamuoliu pratimai individualiai, porose;
- Antrojo perdavimo tolimesnis mokymas;
- Kamuolio įvedimo tolimesnis mokymas
- Tiesinio viršutinio padavimo tolimesnis mokymas
- Laisvas žaidimas 4 prieš 4;
- Varžytuvės 6 prieš 6 ;

Antroji pavyzdinė programa

- Penkios minutės judrieji žaidimai;
- Kamuolio valdymo pratimai, po vieną ir poromis;
- Puolamojo smūgio po antrojo perdavimo mokymas;
- Viengubos užtvaros mokymas;
- Tiesinio viršutinio padavimo tolimesnis mokymas.
- Laisvas žaidimas 6 prieš 6.

Turi mokėti:

- laisvai mušinėti kamuolį porose iš viršaus, iš apačios (30-100 kartų) įjungiant judėjimą, įvairias užduotis;
- laisvai mušinėti kamuolį porose per tinklą iš viršaus, iš apačios, įjungiant judėjimą ir įvairias užduotis;

- mokėti išbėgti prie tinklo, pasisukti šonu ir atlikti antrąjį perdavimą iš viršaus lygiagrečiai tinklui;
- įmestą kamuolį dviem rankom iš apačios įvesti žaidėjui stovinčiam prie tinklo, kad šis galėtų atlikti perdavimą iš viršaus puolamajam smūgiui;
- po antrojo perdavimo iš viršaus atlikti puolamojo smūgio žingsnius, mostą ir pašokus pasiekti kamuolį kuo aukščiau ir permesti kamuolį dviem rankom ir viršaus per tinklą į nurodytą kvadratą.
- Nešokus perduotą antrąjį perdavimą permušti viena ranka per tinklą;
- Tiesinį viršutinį padavimą paduoti nuo 7 m. atžymos ir pataikyti į 7 x7 kvadratą.

IV. MEISTRISKUMO UGDYMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU 2	14 mokinių	12 -14 metų	30-40	13 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 nekontaktines val., tačiau ne daugiau 3 val.
46 sav. / 598 val.				

Bendras fizinis parengimas	23%/140
Spec. fizinis parengimas	17%/100
Techninis taktinis parengimas	34%/200
Teorinis parengimas	4%/26
Žaidybinis parengimas	17%/104
Intelektinis parengimas	5%/28
Viso:	100%/598 val.

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant greitumui, vikrumui ir iš dalies jėgai bei ištvermei.
2. Tinklinio technikos veikslių ir jų junginių mokymas bei tobulinimas.
3. Dvigubos užtvaros mokymas.
4. Individualios ir grupinės taktikos, žaidimo kombinacijų mokymas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
6. Žaidimo įgūdžių skiepijimas, komandinės taktikos pagrindų mokymas.
7. Prioritetiniai metodai: kartojimo intervalinis, pakaitinis, varžybų.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, žaidėjų bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius), žaidybinės veiklos per rungtynes.
9. Parengtumo lygis: testai.
10. Medicininė kontrolė.

Pirmoji pavyzdinė programa

- Penkios minutės judriųjų žaidimų su tinklinio elementais;
- Derinukų su kamuoliu pratimai;
- Perdavimai iš viršaus ir apačios porose, įjungiant smūgį. Vienam žaidėjui atlikus smūgį, kitas turi apsiginti,
- Kamuolio perdavimo pratimai (analizė ir varžytuvės);

- Kamuolio įvedimo tolimesnis mokymas;
- Dvigubos užtvaros mokymas;
- Žaidimas 6 prieš 6 visoje aikštelėje.

Antroji pavyzdinė programa

- Penkios minutės judriųjų žaidimų;
- Kamuolio valdymo pratimai, po vieną ir poromis;
- Tiesinio viršutinio padavimo tolimesnis mokymas;
- Padavimo, priėmimo tolimesnis mokymas;
- Gynybos trikampiu į priekį, trikampiu atgal pradinis mokymas;
- Dvigubos užtvaros mokymas;
- Žuveles mokymas;
- Žaidimas 6 prieš 6 .

Turi mokėti:

- žaisti porose su smūgiais, kad kuo ilgiau kamuolys išsilaikytų žaidime;
- atlikti antrąjį perdavimą po judesio ir perduoti į reikiamą zoną;
- dviem rankom iš apačios įvesti kamuolį jungiančiam žaidėjui, po permetimo dviem rankom iš viršaus ir apačios, po smūgio nešokus;
- atlikti puolamąjį smūgį į aikštelės pusę;
- paduoti padavimą į reikiamą aikštelės pusę;
- priimti nesudėtingą padavimą į 3 zoną, sudėtingą padavimą priimti ant 3 metrų linijos;
- mokėti gintis antroje linijoje, gale ir gintis už užtvaros. Suprasti ir žinoti, kur turi stovėti gynyboje ginantis trikampiu pirmyn ir trikampiu atgal;
- išsirinkti vietą užtvaros tvėrimui;
- pristatomu žingsniu ar kryžminiū-pristatomu žingsniu judėti iš vienos zonos į kitą zoną;
- dviem sportininkėms tveriant užtvarą, pašokti kartu.

V. MEISTRISKUMO UGDYMO 3 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU 3	12 mokinių	13 – 15 metų	30-45	15 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 nekontaktinės val., tačiau ne daugiau 3 val.
46 sav. / 690 val.				

Bendras fizinis parengimas	19%/128
Spec. fizinis parengimas	17%/120
Techninis taktinis parengimas	37%/258
Teorinis parengimas	6%/40
Žaidybinis parengimas	16%/108
Intelektinis parengimas	5%/36
Viso:	100%/690 val.

DARBO TURINYS:

1..Funkcinis rengimas.

- 2 Fizinį ypatybių, reikalingų žaidimui, ugdymas.
3. Technikos veiksmų intensyvus tobulinimas.
4. Taktinių technikos veiksmų įgūdžių taikymo žaidžiant ugdymas, žaidimo kombinacijų mokymas ir tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
6. Žaidimo įgūdžių skiepijimas, komandinės taktikos pagrindų mokymas, tobulinimas.
7. Prioritetiniai metodai: kartojimo, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybinis.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinį ypatybių išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidybinės veiklos, žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: testavimas, kiti normatyvai.
- 10 Medicininė kontrolė.

Turi mokėti:

- žaisti porose su smūgiais, kad kuo ilgiau kamuolys išsilaikytų žaidime;
- atlikti antrąjį perdavimą po judesio ir perduoti į reikiamą zoną;
- dviem rankom iš apačios įvesti kamuolį jungiančiam žaidėjui, po permetimo dviem rankom iš viršaus arba apačios, po smūgio nešokus;
- atlikti puolamąjį smūgį į aikšteles pusę;
- paduoti padavimą į reikiamą aikštelės pusę;
- priimti nesudėtingą padavimą į 3 zoną, sudėtingą padavimą priimti ant 3 metrų linijos;
- gintis antroje linijoje, gale ir gintis už užtvaros. Suprasti ir žinoti, kur turi stovėti gynyboje ginantis
- trikampiu pirmyn ir trikampiu atgal;
- išsirinkti vietą užtvaros tvėrimui;
- pristatomu žingsniu ar kryžminiu-pristatomu žingsniu judėti iš vienos zonos į kitą zoną;
- dviem sportininkams tveriant užtvarą pašokti kartu.

VI. MESTRIŠKUMO UGDYMO 4 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU 4	12 mokinių	14-16 metų	35-50	17 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 nekontaktines val., tačiau ne daugiau 3 val.
46 sav. / 782val.				

Bendras fizinis parengimas	17%/130
Spec. fizinis parengimas	11%/90
Techninis taktinis parengimas	42%/330
Teorinis parengimas	5%/36
Žaidybinis parengimas	21%/162
Intelektinis parengimas	4%/34
Viso:	100%/782 val.

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.

2. Visų pagrindinių technikos veiksmų, jų junginių intensyvus tobulinimas.
3. Grupinių žaidimo kombinacijų tobulinimas.
4. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas žaidimo komandinių įgūdžių skiepijimas.
5. Fizinių ypatybių, reikalingų žaidimui, ugdymas.
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybų.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidybinės veiklos, žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
8. Parengtumo lygis: testavimas, kiti normatyvai.
9. Medicininė kontrolė.

Turi mokėti:

- žaisti porose, trejetuose su smūgiais (kamuolys turi laikytis ore, turi būti ir smūgio ir priėmimo tikslumas);
- visi žaidėjai turi atlikti antrąjį perdavimą po judesio, perduoti iš bet kurios aikštes vietos į norimą zoną;
- dviem rankom iš apačios įvesti kamuolį jungiančiam žaidėjui tiksliai (po permetimo dviem rankom, po smūgio nešokus);
- smūgiuoti kamuolį įvesti į pirmą liniją;
- smūgiuoti kamuolį pagal liniją iš 4 zonos, ir įstrižai iš 4-2 zonų;
- smūgiuoti iš 3 zonos;
- užmesti kamuolį dviem rankom į 1 ir 5 zonų kampus;
- paduoti padavimą į nurodytą zoną;
- priimti stiprų padavimą į 1 liniją, nestiprų padavimą tiksliai jungiančiam žaidėjui (tarp 2 ir 3 zonos);
- gintis trikampių atgal, kai yra dviguba užtvara, kai yra vienguba užtvara;
- pasaugoti mušantį žaidėją;
- išsirinkti vietą užtvaros tvėrimui.

VII. MEISTRISKUMO UGDYMO 5 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU 5	12 mokinių	15-17 metų	50-60	19 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 nekontaktinės val., tačiau ne daugiau 3 val.
46 sav. / 874val.				

Bendras fizinis parengimas	15%/134
Spec. fizinis parengimas	14%/124
Techninis taktinis parengimas	43%/373
Teorinis parengimas	5%/41
Žaidybinis parengimas	19%/168
Intelektinis parengimas	4%/34
Viso:	100%/874 val.

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
6. Varžybinio patyrimo įgijimas.
7. Prioritetiniai metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, pakaitinis, varžybų.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: testavimas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

VIII. MEISTRISŲKUMO TOBULINIMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT 1	12 mokinių	16-18 metų	50-60	24 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 nekontaktinės val., tačiau ne daugiau 3 val.
48 sav. / 1152 val.				

Bendras fizinis parengimas	15%/170
Spec. fizinis parengimas	14%/160
Techninis taktinis parengimas	37%/432
Teorinis parengimas	5%/53
Žaidybinis parengimas	24%/284
Intelektinis parengimas	5%/53
Viso:	100%/1152 val.

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
6. Varžybinio patyrimo įgijimas.
7. Prioritetiniai metodai: individualus, intervalinis, pakaitinis, varžybų.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: Kuperio testas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

IX. MEISTRISKUMO TOBULINIMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT 2	12 mokinių	17 m. ir vyresni	60-65	27 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 nekontaktinės val., tačiau ne daugiau 3 val.
48 sav. / 1296 val.				

Bendras fizinis parengimas	15%/190
Spec. fizinis parengimas	13/172
Techninis-taktinis parengimas	42%/528
Teorinis parengimas	4%/58
Žaidybinis parengimas	22%/290
Intelektinis parengimas	4/58
Viso:	100%/1296 val.

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo ir tikslumo gerinimui.
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
6. Varžybinio patyrimo įgijimas.
7. Prioritetiniai metodai: individualus, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybinis.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolė.
9. Parengtumo lygis: Testavimas ir kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

IX. MEISTRISKUMO TOBULINIMO 3 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT 3	12 mokinių	18 m. ir vyresni	60-75	29 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 nekontaktinės val., tačiau ne daugiau 3 val.
48 sav. / 1392 val.				

Bendras fizinis parengimas	16%/216
Spec. fizinis parengimas	14%/200
Techninis-taktinis parengimas	40%/560
Teorinis parengimas	4%/58
Žaidybinis parengimas	22%/300
Intelektinis parengimas	4%/58
Viso:	100%/1392 val.

DARBO TURINYS:

11. Funkcinis ir atletinis rengimas.
12. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
13. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo ir tikslumo gerinimui.
14. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
15. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
16. Varžybinio patyrimo įgijimas.
17. Prioritetiniai metodai: individualus, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybinis.
18. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolė.
19. Parengtumo lygis: testavimas, kiti normatyvai.
20. Medicininė kontrolė.

X. DIDELIO MEISTRIŠKUMO ETAPO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
DM	12 mokinių	18 metų ir daugiau	60-75	32-36 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 nekontaktinės val., tačiau ne daugiau 3 val.
48 sav. / 1536-1728 val.				

Bendras fizinis parengimas	16%/246-276
Spec. fizinis parengimas	15%/230-259
Techninis-taktinis parengimas	40%/615-692
Teorinis parengimas	4%/61-69
Žaidybinis parengimas	22%/338-380
Intelektinis parengimas	3%/46-52
Viso:	100%/1536-1728 val.

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo ir tikslumo gerinimui.
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
6. Varžybinio patyrimo įgijimas.
7. Prioritetiniai metodai: individualus, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybinis.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: testavimas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

XI. NEFORMALIOJO VAIKŲ RENGIMO ETAPO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
NU	8-20 mokinių	7-17 metų	15-30	6 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				1 nekontaktinė val., tačiau ne daugiau 2 val.
44 sav. / 264 val.				

DARBO TURINYS:

1. Ugdyti vaiko gyvenimo įgūdžius, asmenines, socialines ir kitas bendrąsias kompetencijas panaudojant sportą kaip priemonę.
2. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant greitumo, vikrumo ypatybėms.
3. Tinklinio technikos veiksmų ir jų junginių mokymas bei tobulinimas.
4. Individualios ir grupinės taktikos mokymas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
6. Žaidimo įgūdžių skiepijimas.
7. Prioritetiniai metodai: kartojimo, intervalinis, varžybinis.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, žaidėjų bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius), žaidybinės veiklos.
9. Parengtumo lygis: „Eurofito“ testas ir kiti.
10. Medicininė kontrolė.

XII. NEIĞALIŲJŲ (SPORTININKŲ SU JUDĖJIMO NEGALIA) SPORTINIO UGDYMO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU, DM	12 mokinių	17 metų ir vyresni	15-30	15 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				1 nekontaktinė val., tačiau ne daugiau 2 val.
44 sav. / 452 val.				

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
6. Varžybinio patyrimo įgijimas.
7. Prioritetiniai metodai: individualus, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybų
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: testavimas ir kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

NAUDOTA LITERATŪRA:

1. Tinklinio mokymo metodika // Jonas Algimantas Juozaitis, Vinius, 1998 m
2. Bendrojo lavinimo V-XII klasių kūno kultūros programos. Vilnius, 1992 m.
3. Žaidimai: teorija ir didaktika. // V.Jankus, A.Zuoza, A.Pacėina. LKKI, 1994 m.
4. Волейбол в спортивной школе // Л И Акулич, Минск, 2006 m.
5. Tinklinio technikos mokymo metodika. // R.Kviklienė, Vilnius, 2007 m.
6. VADOVAUTASI: Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės generalinio direktoriaus 2014 m. gegužės 23 d. įsakymu Nr. V-219 „Dėl pasirenkamojo sportinio ugdymo programų įgyvendinimo bendrųjų ugdymo planų aprašo tvirtinimo“

Programos parengime dalyvavo trenerė Asta Jansonienė ir pavaduotoja ugdymui Genovaitė Astrauskienė