

TVIRTINU

Ūkvedys, vykdamas direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO RANKINIO BERNIUKŲ (GIM. 2011-2012 M.)
 PIRMŲ METŲ PRADINIO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
2020 05 12d. (antradienis)	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas, bendro lavinimo pratimai: 1.Ėjimo, bėgimo ir šuoliukų užduotys:.</p> <p><i>Ėjimas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> o paprastu žingsniu; o ėjimas ant priekinės pėdos dalies; o ėjimas ant kulnų; o ėjimas vidine pėdos dalimi; o ėjimas išorine pėdos dalimi; <p><i>Bėgti:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> o aukštai keliant kelius; o liečiant pėdas už savęs; o pristatomuoju žingsniu; o įprastu žingsniu pereinant į ėjimą. <p>2. Mankšta atliekant bendrus pratimus: <u>1 pratimas</u> Pr. p. – stovint, kojos pečių platumu, rankos nuleistos 1,2,3,4,5 – sukti galvą ratu į kairę pusę 6,7,8,9,10 – sukti galvą ratu į dešinę pusę <u>2 pratimas</u> Pr. p. – stovint, kojos pečių platumu, rankos ant liemens 1 – dėti rankas ant pečių 2 – kelti rankas aukštyn 3 – dėti rankas pečių 4 – pr. p. <u>3 pratimas</u></p>	<p>4min.</p> <p>6min.</p>	<p>Mankštintis galima namuose, savam kieme, miške, įdedu video(nuorodą)</p> <p>https://youtu.be/kAZOZpTyP8</p> <p>Nugarą stengtis išlaikyti tiesią</p> <p>Galvą sukti iš lėto į vieną pusę ir į kitą atmerkтомis akimis</p> <p>Šį pratimą galima atlikti ir šokinėjant</p>

	<p>Pr. p. – stovint, kojos pečių platumu, rankos nuleistos 1,2,3,4,5 – sukti abi rankas ratu į priekį ir atgal Pr. p. – sėdint, kojos plačiai, rankos nuleistos 1 – lenktis į priekį dešine ranka siekiant kairės kojos pirštus <u>4 pratimas</u> Pr. p. – stovint, kojos pečių platumu, rankos ant klubų 1,2,3,4,5 – sukti, klubus į kairę pusę 6,7,8,9,10 – sukti klubus į dešinę pusę <u>5 pratimas</u> Pr. p. – stovint, kojos pražergtos, rankos ant liemens, nugara tiesi 1 – lenkti liemenį į dešinę pusę 2 – pr. p. 3 – lenkti liemenį į kairę pusę 4 – pr. p. 5 – lenkti liemenį į priekį 6 – pr. p. 7 – lenkti liemenį atgal 8 – pr. p. <u>6 pratimas</u> 3 – lenktis į priekį kairia ranka siekiant dešinės kojos pirštus 4 – pr. p. <u>7 pratimas</u> Pr. p. – stovint, kojos pečių plotį, rankos ištiestos į priekį 1 – tūpti 2 – pr. p. II .Pagrindinė dalis Tempimo pratimai: 1.,„Šautuvėlis“</p>	<p>3-4k.</p> <p>3-4k.</p> <p>3-4k.</p> <p>10 k.</p> <p>10kartų</p> <p>2x30sek.</p> <p>2x30sek.</p> <p>2x30sek.</p> <p>2x30sek.</p>	<p>Kuo plačiau rankas sukti, prieš save sukryžiuojat</p> <p>Kojas išlaikome tiesias</p> <p>1.Sėdime ant vienos sulenktos kojos per kelį, kita koja tiesi pirmyn, lenkiamės pirmyn, tiesiomis rankomis siekiame prieš save ištiestos kojos pirštus .po to keičiame kojas. 2.Pr.p. rankomis tiesiomis remiamės į grindis ,darome įtūpstą ,koją sulenktą per kelį dedame šalia delno, po to remiamės alkūnėmis tą patį darome, keičiame kojas. 3.Stovime lenkiamės žemyn ,kojos suglaustos tiesios, delnais remiamės į grindis 4.Pr.p.gulime ant pilvo pakylame ant</p>
--	---	--	---

	<p>5.,,Akmenukas‘</p> <p>6.‘Laivelis‘</p> <p>III. Baigiamoji dalis Gaudynės su šeimos nariais, judrieji žaidimai</p>	<p>2x30sek.</p> <p>2x30sek.</p> <p>10min.</p>	<p>rankų, delnais remiamės į grindis išsilenkiame, kojos tiesios.</p> <p>5.Pr.p.sėdime ant kulnų, sėdmenų neatkeliame, rankomis tiesiamės –tempiamės pirmyn.</p> <p>6.Pr.P.gulime ant pilvo rankos tiesios prieš save, pakeliame nuo grindų tiesias rankas ir kojas ir spyruokliuojame.</p>
2020 05 15d. (penktadienis)	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas</p> <p>II. Pagrindinė dalis Lokomociniai pratimai vaikams:</p> <p>1.Ropojimas pirmyn ir atgal -ėjimas ant keturių keliais remiantis į grindis -ėjimas ant keturių keliais ne įsiremiant į grindis</p> <p>2.‘Šokinėjančios varlės‘</p> <p>3.‘Stalas‘</p> <p>4.‘Krabas‘judam atbulai</p> <p>5.Besisukantis „krabas“</p> <p>6.‘Čiuożykla‘</p> <p>7.‘Stalčiai‘</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p>	<p>10min.</p> <p>20sek.</p> <p>20sek.</p> <p>20sek.</p> <p>20sek.</p> <p>20sek.</p> <p>20sek.</p> <p>20sek.</p> <p>5min.</p>	<p>Žiūrime į ankstesnės dienos treniruotės planą.</p> <p>1.Pr.p.stovime ant keturių ,į grindis remiamės delnais ir keliais, po to nesiremiam keliais, ropoti pirmyn ir atgal.</p> <p>2.Pr.P.tupime ,keliai plačiai, šuoliuojame atsispidami dviem kojomis.</p> <p>3.Pr.p.‘Lenta‘ remiamės tiesiomis rankomis ant delnų, stipriai įtemti sėdmenys, kojos tiesios, judame pirmyn ir atgal.</p> <p>4.Pr.p.sėdime.pakeliame sėdmenis, remiamės į grindis tiesiomis rankomis delnais ir sulenktomis kojomis padais, pakeliame sėdmenis ir judame rankomis-kojomis pirmyn ir atgal.</p> <p>5.Viskas tas pats, tik sukamės.</p> <p>6.Pr.p.Sėdime ant grindų, kojos tiesios suglaustos, atsistumiame rankomis ,pritraukiame kelius, nugarą išlaikome tiesią.</p> <p>7.Pr.p.‘lenta‘pritraukiame kelius po savim, judame pirmyn.</p> <p>Visus šiuos pratimus galima atlikti su šeimos nariais lenktyniaujant.</p>
2020.05.16d. (šeštadienis)	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Zuikio šuoliai pirmyn ir atgal.</p> <p>2.Ridenamas rąstas.</p> <p>3.Šuoliukai: -dviem kojom šonu -dviem kojom priekiu -viena koja šonu -viena koja priekiu</p> <p>4.Estafetės: -bėgti nunešti mineralinio</p>	<p>10 min.</p> <p>10šuolių</p> <p>8k.</p> <p>Po 10šuolių</p> <p>Po 1 k.</p>	<p>Žiūrime į ankstesnės treniruotės planą.</p> <p>1.Pr.p.tupint,atsispirti dviem kojomis ir šokinėti pirmyn.</p> <p>2.Pr.p.gulime,rankos tiesios prieš save, kojos tiesios riedėti pirmyn ir atgal. Gerai įtemti visą kūną.</p> <p>3.Šuoliukus atliekame per mineralinį buteliuką.</p> <p>4.Nusistatyti ribas nuo kur iki kur bėgsite.</p>

	<p>vandens buteliuką -bėgti atnešti -bėgant sukti aplink liemenį buteliuką -bėgant tarp kojų perdavinėti buteliuką iš vienos rankos į kitą. III. Baigiamoji dalis</p>	5min.	Galima atlikti su šeimos nariais. Pavaikščioti gryname ore ,pakvėpuoti.
2020 05 19d. (antradienis)	<p>I.Parengiamoji dalis Apsilimas, bendro lavinimo pratimai: 1.Ėjimo, bėgimo ir šuoliukų užduotys: <i>Ėjimas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ paprastu žingsniu; ○ ėjimas ant priekinės pėdos dalies; ○ ėjimas ant kulnų; ○ ėjimas vidine pėdos dalimi; ○ ėjimas išorine pėdos dalimi; <p><i>Bėgti:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ aukštai keliant kelius; ○ liečiant pėdas už savęs; ○ pristatomuoju žingsniu; ○ įprastu žingsniu pereinant į ėjimą. <p>2. Mankšta atliekant bendrus pratimus: <i>1 pratimas</i> Pr. p. – stovint, kojos pečių platumu, rankos nuleistos 1,2,3,4,5 – sukti galvą ratu į kairę pusę 6,7,8,9,10 – sukti galvą ratu į dešinę pusę dešinę pusę <i>2 pratimas</i> Pr. p. – stovint, kojos pečių platumu, rankos ant liemens 1 – dėti rankas ant pečių 2 – kelti rankas aukštyn 3 – dėti rankas pečių 4 – pr. p. <i>3 pratimas</i> Pr. p. – stovint, kojos pečių platumu, rankos nuleistos 1,2,3,4,5 – sukti abi rankas ratu į priekį 6,7,8,9,10 – sukti abi rankas ratu atgal <i>4 pratimas</i></p>	10min.	Galima atlikti lauke ,laikantis karantino reikalavimų. Stebėti, kad vaikas nesikūprintų

	<p>Pr. p. – stovint, kojos pečių platumu, rankos ant klubų 1,2,3,4,5 – sukti, klubus į kairę pusę 6,7,8,9,10 – sukti klubus į dešinę pusę <u>5 pratimas</u> Pr. p. – stovint, kojos pražergtos, rankos ant liemens, nugara tiesi 1 – lenkti liemenį į dešinę pusę 2 – pr. p. 3 – lenkti liemenį į kairę pusę 4 – pr. p. 5 – lenkti liemenį į priekį 6 – pr. p. 7 – lenkti liemenį atgal 8 – pr. p. <u>6 pratimas</u> Pr. p. – sėdint, kojos plačiai, rankos nuleistos 1 – lenktis į priekį dešine ranka siekiant kairios kojos pirštus 2 – pr. p. 3 – lenktis į priekį kairia ranka siekiant dešinės kojos pirštus 4 – pr. p. <u>7 pratimas</u> Pr. p. – stovint, kojos pečių plotį, rankos ištiestos į priekį 1 – tūpti 2 – pr. p. II. Pagrindinė dalis 1. Anties ropojimas. 2. Ėjimas keliais. 3. Kengūros šuoliai. 4. Varlė ore. 5. Kareiviškas šliaužimas. III. Baigiamoji dalis Judrieji žaidimai.</p>	<p>10žingsnelių 10žingsnelių 10k. 10k. 10sek. 10min.</p>	<p>1.Pr.p.tupime,rankos tiesios į šalis, ropojame pirmyn ir atgal. 2.Pr.p.atsiklaupime ir einame ant kelių ,nugarą išlaikome tiesią. 3.Einame kelius žingsnius pirmyn ir pašokame, kelius traukiame prie krūtinės. 4.Panašu,kaip kengūros šuolis ,tik keliai plačiai. 5.Gulime ant pilvo-šliaužiame. Visus pratimus galima atlikti su šeimos nariais lenktyniaujant.</p>
<p>2020 05 22d. (penktadienis)</p>	<p>I.Parengiamoji dalis 1.Apšilimas: 1.1 Ėjimas -paprastas -ėjimas ant pirštų galų -ėjimas ant išorinės pėdos dalies</p>	<p>10min.</p>	<p>Galima atlikti ir namie ir lauke ,laikantis karantino taisyklių</p>

	<p>-ėjimas ant kulnų 1.2.Bėgimas -paprastai -kryžminiu žingsniu -aukštai keliant kelius -metant kojas atgal, kulnais paliesti sėdmenis -pristatomu žingsniu viena puse, kita puse 3.Ašilimas vietoje -iš lėto sukti galvą į vieną į kitą pusę -pr.p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias ratai pirmyn ir atgal -pr.p. kojos pečių plotyje, rankos palei šonus Vienas keliamo ranką aukštyn ir lenkiamės į priešingą pusę -tas pats į kitą pusę -pr.p. kojos pečių plotyje ,rankos ant liemens sukame liemenį į vieną po to į kitą pusę -pr.p. kojos plačiai, lenktis ir delnais liesti žemę -pr.p kojos plačiai įtūpstai ant kairės ir dešinės kojos. II .Pagrindinė dalis Tempimo pratimai: 1.,„Šautuvėlis“</p>	2x30sek.	
	2.Įtūpstai pirmyn	2x30sek.	
	3.Nusilenkimas pirmyn	2x30sek.	
	4.,„Ruonis“	2x30sek.	
	5.,„Akmenukas“	2x30sek.	
	6.“Laivelis“ III. Baigiamoji dalis Gaudynės su šeimos nariais, judrieji žaidimai	10min.	
2020 05 23d. (šeštadienis)	I.Parengiamoji dalis 1.Apšilimas: 1.1 Ėjimas	10min.	1.Sėdime ant vienos sulenktos kojos per kelį, kita koja tiesi pirmyn, lenkiamės pirmyn, tiesiomis rankomis siekiame prieš save ištiestos kojos pirštus .po to keičiame kojas. 2.Pr.p. rankomis tiesiomis remiamės į grindis ,darome įtūpstą ,koją sulenktą per kelį dedame šalia delno, po to remiamės alkūnėmis tą patį darome, keičiame kojas. 3.Stovime lenkiamės žemyn ,kojos suglaustos tiesios, delnais remiamės į grindis. 4.Pr.p.gulime ant pilvo pakylame ant rankų, delnais remiamės į grindis išsilenkiame, kojos tiesios. 5.Pr.p.sėdime ant kulnų, sėdmenų neatkeliame, rankomis tiesiamės –tempiamės pirmyn. 6.Pr.P.gulime ant pilvo rankos tiesios prieš save, pakeliame nuo grindų tiesias rankas ir kojas ir spyruokliuojame.
			Atlikti lauke ,laikantis karantino taisyklių

<p>-paprastas -ėjimas ant pirštų galų -ėjimas ant išorinės pėdos dalies -ėjimas ant kulnų 1.2.Bėgimas -paprastai -kryžminiu žingsniu -aukštai keliant kelius -metant kojas atgal, kulnais paliesti sėdmenis -pristatomu žingsniu viena puse, kita puse 3.Ašilimas vietoje -iš lėto sukti galvą į vieną į kitą pusę -pr.p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias ratai pirmyn ir atgal -pr.p. kojos pečių plotyje, rankos palei šonus Vienas keliamė ranką aukštyn ir lenkiamės į priešingą pusę -tas pats į kitą pusę -pr.p. kojos pečių plotyje ,rankos ant liemens sukame liemenį į vieną po to į kitą pusę -pr.p. kojos plačiai, lenktis ir delnais liesti žemę -pr.p kojos plačiai įtūpstai ant kairės ir dešinės kojos. II. Pagrindinė dalis Lokomociniai pratimai vaikams: 1.Ropojimas pirmyn ir atgal -ėjimas ant keturių keliais remiantis į grindis -ėjimas ant keturių keliais ne įsiremiant į grindis 2.“Šokinėjančios varlės“ 3.“Stalas“ 4.“Krabas“judam atbulai 5.Besisukantis „krabas“ 6.“Čiuožykla“</p>	<p>20sek. 20sek. 20sek. 20sek. 20sek. 20sek.</p>	<p>1.Pr.p.stovime ant keturių ,į grindis remiamės delnais ir keliais, po to nesiremiamė keliais, ropoti pirmyn ir atgal. 2.Pr.P.tupime ,keliai plačiai, šuoliuojame atsispirdami dviem kojomis. 3.Pr.p.“Lenta“ remiamės tiesiomis rankomis ant delnų, stipriai įtemti sėdmenys, kojos tiesios, judame pirmyn ir atgal. 4.Pr.p.sėdime,pakeliame sėdmenis, remiamės į grindis tiesiomis rankomis delnais ir sulenktomis kojomis padais, pakeliame sėmenis ir judame rankomis-kojomis pirmyn ir atgal. 5.Viskas tas pats, tik sukamės. 6.Pr.p.Sėdime ant grindų, kojos tiesios</p>
---	--	---

