

TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamas direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO RANKINIO BERNIUKŲ (GIM. 2009-2010 M.)
ANTRŲ METŲ PRADINIO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
2020 06 01d. (pirmadienis)	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas, 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 <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</p>	<p>4min.</p> <p>6min.</p>	<p>Mankštintis galima namuose, savam kieme, miške, įdedu video(nuorodą) https://youtu.be/kAZOZzpTyP8</p> <p>Nugarą stengtis išlaikyti tiesią</p> <p>Galvą sukti iš lėto į vieną pusę ir į kitą atmerktomis akimis</p> <p>Šį pratimą galima atlikti ir šokinėjant</p>

	<p>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 plotumu, 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 1. Pagreitėjimai 1.1. Pr. p. stovint 1.2. Pr. p. tupint 1.3. Sėdint 2. Estafetės 2.1. Paprastai bėgti iki numatytos ribos 2.2. Bėgti sukti aplink liemenį gertuvę 2.3. Šuoliuoti ant kairės po to ant dešinės kojos 3. Judrieji žaidimai 3.1. “Broli gelbėk” 3.2. Gaudynės III. Baigiamoji dalis</p>	<p>3-4k.</p> <p>3-4k.</p> <p>3-4k.</p> <p>Po 1 kartą</p> <p>2kartai</p> <p>2kartai</p> <p>1kartas</p> <p>5min.</p>	<p>Kuo plačiau rankas sukti, prieš save sukryžiuojat</p> <p>Kojas išlaikome tiesias</p> <p>Atliekame su broliu ,sese, tėčiu ,mama miške arba savame kieme</p> <p>Pasižymėti ribas nuo kur iki kur bėgti</p> <p>Pasivaikščiojimas</p>
2020 06 02d. (antradienis)	I. Parengiamoji dalis 1. Apšilimas:	10min.	Atlikti lauke ,laikantis karantino taisyklių

	<p>1.1 Ėjimas -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 keliame 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 sėdmenis ir judame rankomis-kojomis pirmyn ir atgal. 5.Viskas tas pats, tik sukamės. 6.Pr.p.Sėdime ant grindų, kojos tiesios</p>
--	--	--	--

	7.“Stalčiai“		suglaustos, atsistumiami rankomis ,pritraukiame kelius, nugarą išlaikome tiesią.
	III. Baigiamoji dalis	5min.	7.Pr.p.“lenta“pritraukiame kelius po savim, judame pirmyn. Visus šiuos pratimus galima atlikti su šeimos nariais lenktyniaujant.
2020 06 04d. (ketvirtadienis)	I.Parengiamoji dalis 1.Apšilimas: 1.1 Ėjimas -paprastas -ėjimas ant pirštų galų -ėjimas ant išorinės pėdos dalies -ėjimas ant kulnų 1.2.Bėgimas -paprastai -kryžminių 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 keliame 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“	10min.	Galima atlikti ir namie ir lauke ,laikantis karantino taisyklių
	2.Įtūpstai pirmyn	2x30sek.	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.
	3.Nusilenkimas pirmyn	2x30sek.	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

	4.,„Ruonis“	2x30sek.	suglaustos tiesios, delnais remiamės į grindis.
	5.,„Akmenukas“	2x30sek.	4.Pr.p.gulime ant pilvo pakylame ant rankų, delnais remiamės į grindis išsilenkiame, kojos tiesios.
	6.“Laivelis“	2x30sek.	5.Pr.p.sėdime ant kulnų, sėdmenų neatkeliame, rankomis tiesiamės –tempiamės pirmyn.
	III. Baigiamoji dalis Gaudynės su šeimos nariais, judrieji žaidimai	10min.	6.Pr.P.gulime ant pilvo rankos tiesios prieš save, pakeliame nuo grindų tiesias rankas ir kojas ir spyruokliuojame.
2020 06 06d. (šeštadienis)	I.Parengiamoji dalis Apšilimas, bendro lavinimo pratimai: 1.Ėjimo, bėgimo ir šuoliukų užduotys: <i>Ėjimas:</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ paprastu žingsniu; ○ ėjimas ant priekinės pėdos dalies; ○ ėjimas ant kulnų; ○ ėjimas vidine pėdos dalimi; ○ ėjimas išorine pėdos dalimi; <i>Bėgti:</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ aukštai keliant kelius; ○ liečiant pėdas už savęs; ○ pristatomuoju žingsniu; ○ įprastu žingsniu pereinant į ėjimą. 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	10min.	Stebėti, kad vaikas nesikūprintų

<p>ratu atgal <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 atgals 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. Zuikio šuoliai pirmyn ir atgal. 2. Ridenamas rąstas. 3. Šuoliukai: -dviem kojom šonu -dviem kojom priekiu -viena koja šonu -viena koja priekiu 4. Estafetės: -bėgti nunešti mineralinio vandens buteliuką -bėgti atnešti -bėgant sukti aplink liemenį buteliuką -bėgant tarp kojų perdavinėti buteliuką iš vienos rankos į kitą.</p>	<p>10šuolių 8k. Po 10šuolių Po 1k.</p>	<p>1.Pr.p.tupint,atsispirti dviem kojomis ir šokinėti pirmyn. 2.Pr.p.gulime,rankos tiesios prieš save, kojos tiesios riedėti pirmyn ir atgal. Gerai įtemti visą kūną. 3.Šuoliukus atliekame per mineralinį buteliuką. 4.Nusistatyti ribas nuo kur iki kur bėgsite. Galima atlikti su šeimos nariais.</p>
--	---	--

	III. Baigiamoji dalis	5min.	Pavaikščioti gryname ore ,pakvėpuoti.
2020 06 08d. (pirmadienis)	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>1.Apšilimas:</p> <p>1.1 Ėjimas</p> <ul style="list-style-type: none"> -paprastas -ėjimas ant pirštų galų -ėjimas ant išorinės pėdos dalies -ėjimas ant kulnų <p>1.2.Bėgimas</p> <ul style="list-style-type: none"> -paprastai -kryžminiu žingsniu -aukštai keliant kelius -metant kojas atgal, kulnais paliesti sėdmenis -pristatomu žingsniu viena puse, kita puse <p>3.Ašilimas vietoje</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 <p>Vienas keliame ranką aukštyn ir lenkiamės į priešingą pusę</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. <p>II .Pagrindinė dalis</p> <p>1.Anties ropojimas.</p> <p>2.Ėjimas keliais.</p> <p>3.Kengūros šuoliai.</p> <p>4.Varlė ore.</p> <p>5.Kareiviškas šliaužimas.</p>	<p>10min.</p> <p>10žingsnelių</p> <p>10žingsnelių</p> <p>10k.</p> <p>10k.</p> <p>10sek.</p> <p>10min.</p>	<p>Jei nėra galimybių lauke atlikti, galima namuose, koridoriuje arba kambaryje vietoje atlikti pratimus</p> <p>1.Pr.p.tupime,rankos tiesios į šalis, ropojame pirmyn ir atgal.</p> <p>2.Pr.p.atsiklaupiame ir einame ant kelių ,nugarą išlaikome tiesią.</p> <p>3.Einame kelius žingsnius pirmyn ir pašokame, kelius traukiame prie krūtinės.</p> <p>4.Panašu,kaip kengūros šuolis ,tik keliai plačiai.</p> <p>5.Gulime ant pilvo-šliaužiame.</p> <p>Visus pratimus galima atlikti su šeimos nariais lenktyniaujant.</p>
2020 06 09d. (antradienis)	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>1.Apšilimas:</p> <p>1.1 Ėjimas</p> <ul style="list-style-type: none"> -paprastas -ėjimas ant pirštų galų 	10min.	https://youtu.be/kAZOZzpTyP8

	<p>-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 keliame 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.</p> <p>II. Pagrindinė dalis 1.Šuoliukai 1.1suglaustomis kojomis pirmyn 1.2.šuoliukai šonu 1.3.šuoliukai pirmyn kryžiuojant kojas 1.4.žingsniavimas šuoliuku šonu 1.5.zuikio šuoliukai 1.6.krabas šonu 1.7.stalas šonu</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p>	<p>Viską atlikti po 1 kartą.</p> <p>5min.</p>	<p>Šuoliukams atlikti naudojame: šokdynę ,virvę, lipnią juostą, su kreida nusibraižyti. Viską tą patį padaryti kita puse.</p> <p>1.5.Remiamės į grindis kojomis ir padais. Pradžioje dviem žingsniais paropojame ir atliekame šuoliuką. 1.6.remiamės į grindis delnais ir padais. Atsivalaiduojame pakvėpuojame.</p>
<p>2020 06 11d. (ketvirtadienis)</p>	<p>I.Parengiamoji dalis 1.Apšilimas: 1.1 Ėjimas -paprastas -ėjimas ant pirštų galų -ėjimas ant išorinės pėdos dalies -ėjimas ant kulnų 1.2.Bėgimas -paprastai -kryžminiu žingsniu</p>	<p>10min</p>	<p>Pratimus atliekame lauke arba namuose (laikantis karantino reikalavimų)</p>

	<p>-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 keliame 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</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Specialaus fizinio pasiruošimo pratimai:</p> <p>1.Atsilenkimai</p> <p>1.1.pr.p. gulime ant nugaros rankos palei šonus, kojos sulenktos per kelius siekime pakaitom delnais čiurnas</p> <p>1.2. pr.p ta pati rankos už galvos sunertos delnais, siekiame alkūnėmis sulenktus kelius.</p> <p>2.Tiltelis</p> <p>2.1.pr.p.sėdime kojos tiesios, rankos palei šonus, lenkiame kelius, remiamės rankomis į grindis ,keliame dubenį išsilenkiame</p> <p>3. Dubens pakėlimas</p> <p>3.1. pr.p. gulima ant nugaros, kojos sulenktos per kelius, rankos palei šonus -vienas keliame dubenį kelias sekundes palaikome -du grįžtame į pr.p.</p> <p>III. Baigiamoji dalis Atsipalaidavimas</p>	<p>2x10</p> <p>2x10</p> <p>2x5</p> <p>2x5</p> <p>10min.</p>	<p>Po kiekvieno pratimo 20sek.pauzė</p> <p>Atliekame tempimo pratimus(žiūrėti į ankstesnius treniruočių planus)</p>
<p>2020 06 13d. (šeštadienis)</p>	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas, bendro lavinimo pratimai: 1.Ėjimo, bėgimo ir šuoliukų užduotys:.</p>	<p>10min.</p>	<p>Pratimus atliekame namuose arba lauke(laikantis karantino reikalavimų)</p>

	<p><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:</p> <p><u>1 pratimas</u></p> <p>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</p> <p><u>2 pratimas</u></p> <p>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.</p> <p><u>3 pratimas</u></p> <p>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</p> <p><u>4 pratimas</u></p> <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</p> <p><u>5 pratimas</u></p> <p>Pr. p. – stovint, kojos pražergtos, rankos ant liemens, nugara tiesi 1 – lenkti liemenį į dešinę pusę 2 – pr. p. 3 – lenkti liemenį į kairę</p>		
--	---	--	--

	<p>pusę 4 – pr. p. 5 – lenkti liemenį į priekį 6 – pr. p. 7 – lenkti liemenį atgals 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. II .Pagrindinė dalis 1.Pagreitėjimai 1.1.Pr.p.stovint 1.2.Pr.p.tupint 1.3.Sėdint 2.Estafetės 2.1.Paprastai bėgti iki numatytos ribos 2.2.Bėgti sukti aplink liemenį gertuvę 2.3.Šuoliuoti ant kairės po to ant dešinės kojos 3.Judrieji žaidimai 3.1.“Broli gelbėk“ 3.2.Gaudynės III. Baigiamoji dalis</p>	<p>Po 1 kartą 2kartai 2kartai 1kartas 5min.</p>	<p>Atliekame su broliu ,sese, tėčiu ,mama miške arba savame kieme(laikantis karantino reikalavimų) Pasižymėti ribas nuo kur iki kur bėgti Vaikščiojimas gryname ore</p>
--	--	--	---

Trenerė

Danguolė Sukankaitė