

PATVIRTINTA
 Vilkaviškio rajono sporto mokyklos direktoriaus
 2022 m. rugsėjo 15 d. įsakymu Nr. V-1-27

FUTBOLO ŽAIDIMO MEISTRISKUMO UGDYMO PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Futbolo žaidimo meistriskumo ugdymo programos (toliau – Programos) paskirtis padėti treneriams pasirengti Programos įgyvendinimo planą ir užtikrinti ugdymo turinio kokybę, žaidimų teigiamą poveikį vaikams.

2. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, Sportinio ugdymo organizavimo Vilkaviškio rajono sporto mokykloje tvarkos aprašu.

3. Vadovaudamasi Programa ir atsižvelgdama į ugdytinių poreikius bei gebėjimus Vilkaviškio rajono sporto mokykla (toliau – Mokykla) formuoja Programos ugdymo turinį, numato jos apimtį, planuoja jos įgyvendinimo nuoseklumą, priemones, mokinių sportininkų pasiekimų kontrolę ir vertinimą, trenerio veiklos efektyvumo vertinimą.

4. Programos trukmė - 4 metai.

5. Atsižvelgiant į varžybų rezultatus, ugdytinio fizinės brandos, fizinio parengtumo rodiklių kaitą, mokiniai gali būti priimami į aukštesnę ugdymo(si) metų grupę.

6. Futbolo žaidimo meistriskumo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą amžių, varžybų rezultatus, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.

7. Sportininkų skaičius grupėje: 1 – 2 ū metų – 12, 3 - ū metų – 14, 4 - ū metų – 16.

8. Įgyvendinant Programą taikomos grupinio ir individualaus mokymo(si) formos.

9. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė:

9.1. sporto bazė (sporto salės, stadionai, aikštynai ir kt.) turi atitikti higienos normas, o įranga ir inventorių pritaikyta teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui;

9.2. teoriniam mokymui (si) grupinių užsiėmimų patalpose rekomenduojama turėti vaizdo projektorių, garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą.

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI STRUKTŪRA

10. Programos tikslas – suteikti sportininkams pasirinktos futbolo žaidimo sporto šakos judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių lengvosios atletikos rungčių kompetencijų.

11. Programos uždaviniai:

11.1. ugdyti holistinį (visuminį) asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;

11.2. laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;

11.3. taikant optimalius fizinius krūvius laiduoti jaunuolio organizmo augimą ir brandą;

11.4. tobulinti pradinio ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis ir varžytis;

11.5. suteikti žinių mokant lengvosios atletikos judesių, technikos ir taktikos veiksmų bei skatinti jų taikymą varžybose;

11.6. lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;

11.7. žaidybinio metodo pagalba puoselėti paauglių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.

12. Programos realizavimo principai:

12.1. prieinamumo – veiklos ir metodai turi būti prieinami visiems ugdytiniam pagal amžių, išsilavinimą, turimą patirtį nepriklausomai nuo jų socialinės padėties;

12.2. individualizavimo – fiziniai krūviai turi būti taikomi atsižvelgiant į ugdytinio fizinio ir techninio parengtumo lygį, judesių įsisavinimo greitį ir kt.;

12.3. sąmoningumo ir aktyvumo principas turėtų laiduoti optimalų ugdytojo vadovavimo ir ugdytinio sąmoningos, aktyvios ir kūrybingos veiklos santykius. Remiantis šiuo principu, treneriai fizinius pratimus teikia taip, kad sportininkai juos suprastų, suvoktų jų taikymo tikslingumą, tinkamai juos įvaldytų ir aktyviai mąstytų;

12.4. ugdymo(si) grupėje – mokoma(si) spręsti tarpasmeninius santykius, priimti bendrus sprendimus, dalytis darbais ir atsakomybe;

12.5. pozityvumo – pratybos yra labai palankios ugdytinių teigiamų emocijų raiškai ir geros savijautos sukūrimui;

12.6. demokratiškumo – treneriai, tėvai ir sportininkai yra aktyvūs ugdymo(si) proceso kūrėjai, kartu identifikuoja sportinio ugdymosi poreikius.

13. Programą sudaro ugdymo turinio branduolio dalykai:

13.1. futbolo žaidimo teorija;

13.2. futbolo žaidimo praktika;

13.3. varžybų veikla.

III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

14. Atsižvelgiant į jaunųjų žaidėjų ugdymo metus ir parengtumą numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinų valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimosi metus. Vienerių metų etapo trukmė – 38 savaitės:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	6	216	12	456
2	8	304	12	456
3	10	380	14	532
4	12	456	16	608

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

Sportinio rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo(si) metai							
		1		2		3		4	
		Valandos							
		Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		6	10	8	14	11	11	11	12
Fizinis	Bendrasis	47	180	84	96	98	106	88	122
	Specialusis	40	128	56	78	73	90	96	109

Techninis	78	80	92	123	106	144	112	152
Taktinis	20	22	24	59	36	69	62	85
Integralusis	18	18	20	46	28	64	52	73
Varžybų veikla	3	14	16	36	24	43	30	49
Testavimas	4	4	4	4	4	5	5	6
Iš viso:	216	456	304	456	380	532	456	608

16. Futbolo žaidimo meistriskumo ugdymo programoje turi būti numatytas ir racionalus įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei testavimo rodiklių vertinimui skiriamo laiko procentinis santykis:

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai							
		1		2		3		4	
		Procentai							
		Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		2,8	2,2	2,6	3,1	2,9	2,1	2,4	2,0
Fizinis	Bendrasis	21,8	39,5	27,6	21,0	25,8	19,9	19,3	20,1
	Specialusis	18,5	28,1	18,4	17,1	19,2	16,9	21,0	17,9
Techninis		36,1	17,4	30,3	27	27,9	27,1	24,6	25,0
Taktinis		9,3	4,8	7,9	12,9	9,5	13,0	13,6	14,0
Integralusis		8,3	4,0	6,6	10,1	7,4	12,0	11,4	12,0
Varžybų veikla		1,4	3,1	5,3	7,9	6,3	8,1	6,6	8,0
Testavimas		1,8	0,9	1,3	0,9	1,0	0,9	1,1	1,0

17. Programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio rengimo pagrindus, formuoti fizinės veiklos įpročius antrajame daugiamečio rengimo etape. Taikant įvairius judesių mokymo metodus, lavinti žaidimo veiksmus. Plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius, išreikšti kūrybingumą, mokant sportinio žaidimo veiksmų, lavinti judesius prigimčiai artima fizine veikla, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

18. Vienas svarbiausių paauglio lavinimosi meistriskumo ugdymo grupėje motyvų yra jo noras lavinti sporto žaidimų judesius, patirti malonumą varžantis. Sportininkai bendrus tikslus realizuoja treneriui valdant sportininkų rengimo(si) procesą. Sportininkai turi suvokti treniruotės procesą, kaip pagrindą tikslui (rezultatui) pasiekti varžybų metu.

IV. PAŽANGOS VERTINIMO METODAI

19. Planuojant jaunųjų futbolo žaidėjų ugdymo turinį, treneris numato ir pedagoginio poveikio veiksmingumo vertinimą. Taiko formuojamąjį, diagnostinį ir apibendrinamąjį vertinimą.

20. 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.

21. 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.

22. Apibendrinamasis vertinimas atliekamas ugdymo(si) metų pabaigoje. Keliant sportininką į aukštesnę pagal ugdymo metus grupę, remiamasi apibendrinamojo vertinimo rezultatais.

23. Diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimas vykdomas pagal kriterijus.

24. Asmeniui baigusiam meistriskumo ugdymo programą, kai sutampa su bendrojo ugdymo mokyklos baigimu, išduodamas Mokyklos parengtas ir vadovo pasirašytas pažymėjimas, kuriame nurodomas programos pavadinimas.

V. FUTBOLO ŽAIDIMO TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

25. Futbolo žaidimo teorija – programos branduolio dalykas.

26. Futbolo žaidimo teorijos paskirtis – padėti įsisavinti sveikatos uždymo, sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę, ugdyti sportininko asmenybę,

27. Futbolo teorijos uždaviniai:

27.1. gilinti sveikos gyvensenos sampratą ir įgūdžius;

27.2. lavinti bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus;

27.3. suteikti žinių apie organizmo adaptaciją prie fizinių krūvių, suvokti organizmo nuovargio, darbingumo savikontrolės mechanizmą;

27.4. gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;

27.5. supažindinti su individualios technikos ir taktikos veiksmais bei jų taikymo būdais rungtyniaujant.

28. Teorinį parengtumą lemia trenerio vedamų užsiėmimų kokybė ir sportininko savišvieta.

29. Futbolo žaidimo teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

FUTBOLO ŽAIDIMO TEORIJA		
Sveikatos ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Kūno priežiūra, taisyklinga laikysena. Sveika gyvensena. Sveika mityba. Organizmo vystymasis, branda, fizinis tobulinimas, savikontrolė. Ligų ir traumų prevencija. Fizinė ir psichinė sveikata.	Žinos sveikos mitybos, darbo ir poilsio režimo, vandens procedūrų poveikio principus ir taikyti juos, rengdamasis varžyboms. Žinos pagrindines širdies kraujagyslių, kvėpavimo, nervų – raumenų, termoreguliacijos, energijos tiekimo sistemų funkcijas. Suvoks žalingų įpročių žalą augančiam ir sportuojančiam jaunuoliui. Sistemiškai tikrinsis sveikatą. Taikyti atstatomąsias treniruotes (žaidimus, pirtį, plaukimą ir kt.).	Pažinimo, asmeninė, savikontrolės
Žaidėjo asmenybės ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendravimo, bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas. Garbingo varžymosi nuostatų ugdymas	Gebės derinti individualius interesus su komandiniais. Mokės adekvačiai elgtis sudėtingose emociniu požiūriu sąlygose. Įsisąmonins motyvacijos fizinei veiklai ir varžybų rezultatui svarbą. Suvoks trenerio veiklos motyvus. Gebės valdyti emocijas ir veiksmus per	Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo, motyvacijos fizinei saviugdai, emocijų ir veiksmų valdymo

	<p>sporto pratybas ir varžybas. Žinos varžybų taisykles, padės organizuojant varžybas, teisėjaus varžybose</p>	
Funkcinio parengtumo ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
<p>Organizmo nuovargis, atsigavimas po treniruočių ir varžybų. Organizmo darbingumo savikontrolė.</p>	<p>Suvoks fizinio krūvio poveikio pedagoginius komponentus: pratimų atlikimo trukmę ir intensyvumą, pratimų kartojimų skaičių, poilsio intervalų trukmę ir pobūdį. Žinos nuovargio priežastis atliekant įvairaus kryptingumo pratimus. Suvoks greitojo ir lėtojo atsigavimo mechanizmą. Suvoks esminius fiziologinius fizinio krūvio poveikio organizmui rodiklius. Žinos elementarius organizmo darbingumo savikontrolės būdus (širdies susitraukimo dažnį ramybėje, krūvio metu ir po jo).</p>	<p>Mokėjimo mokytis, asmeninė, pažinimo</p>
Futbolo žaidimo technikos ir taktikos ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
<p>Techninio ir taktinio rengimo planavimas. Tecnikos ir taktikos veiksmai rungtyniaujant. Techninio ir taktinio parengtumo vertinimas. Techninio, taktinio ir fizinio rengimo sąsajos. Individualių technikos ir taktikos veikslių lavinimas.</p>	<p>Žinos techninio ir taktinio rengimo pratimų išdėstymo mikrocikluose principus. Žinos technikos ir taktikos veikslių taikymą, atsižvelgiant į varžovų veiksmus ir savo parengtumo lygį. Gebės įvertinti savo atliekamų pratimų kokybę. Suvoks netinkamai atliekamų judesių priežastis ir gebės koreguoti tolimesnes savo pastangas. Suvoks techninį, taktinį ir fizinį rengimą kaip kompleksą. Žinos techninio ir taktinio rengimo pratimus bei gebės juos taikyti per savirangos pratybas.</p>	<p>Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų žaidimo veikslių taikymo.</p>

VI. FUTBOLO ŽAIDIMO PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

30. Futbolo žaidimo praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

31. Futbolo žaidimo praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo pagrindus.

32. Futbolo žaidimo praktikos uždaviniai:

32.1. ugdyti fizines ypatybes, taikant bendrojo lavinimo, parengiamuosius ir specialiuosius pratimus;

32.2. mokytį kūno valdymo technikos veikslių, įveikiant partnerio ar varžovo pasipriešinimą;

- 32.3. mokyti įvairių kamuolio valdymo technikos veiksmų puolant ir ginantis;
- 32.4. mokyti vartininko žaidimo judesių technikos ir taktikos veiksmų, bendradarbiaujant su gynėjais;
- 32.5. mokyti individualių ir grupinių technikos ir taktikos veiksmų puolant ir ginantis.
33. Futbolo žaidimo praktikos metodinės nuostatos:
- 33.1. plėtoti žaidėjo fizinės veiklos įpročius;
- 33.2. taikyti įvairius judesių mokymo metodus formuojamiems pasirinkto žaidimo
- 33.3. užtikrinti sportininko atliekamų judesių stabilumą ir įvairovę;
- 33.4. mokyti atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu besikeičiančiose sąlygose;
- 33.5. skatinti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius
- 33.6. mokyti vaikus malonaus žaidimo veiksmų, sudarant sąlygas jo prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius;
34. Ugdymo procese taikomi auklėjimo, mokymo, mokymosi metodai, ugdytinių veiklos organizavimo per pratybas metodai, pažinimo metodas, fizinių ypatybių lavinimo metodai, treniruotės metodai, klaidų nustatymo ir taisymo metodas, žinių, mokėjimų ir įgūdžių vertinimo metodai.
35. Auklėjimo metodas suvokiamas kaip veiksmų visuma kuriam nors auklėjimo tikslui pasiekti. Taikomi rodomieji (asmeninis pavyzdys), žodiniai (pamokymas, patarimas), veikdinamieji (pratinimas, įpareigojimų vykdymas, kontrolė ir vertinimas), skatinamieji (pritarimas, pagyrimas, pasitikėjimo pareiškimas, apdovanojimas), baismės (nepritarimas, pastaba) metodai. Taikomos šios svarbiausios metodinės priemonės: sportinio rengimosi perspektyvų nurodymas, gerų tradicijų sukūrimo, sportinės veiklos motyvų stiprinimas, gyrimas ir peikimas, sektinų pavyzdžių nurodymas, pagalbininko funkcijų patikėjimas, pagaliau - sporto varžybos.
36. Mokymo metodas suvokiamas kaip tarpusavyje susiję pedagogo ir mokinių veiklos būdai, kuriais mokiniai, pedagogo vadovaujami, įgyja žinių, lavina mokėjimus ir įgūdžius, plėtoja pažintines galias ir ugdo gebėjimus toliau savarankiškai įgyti ir kūrybingai taikyti žinias bei įgūdžius. Mokant futbolo žaidimo technikos veiksmų ir jų derinių, suteikiamos teorinės žinios, formuojami judesių mokėjimai, kurie po daugkartinio kartojimo virsta įgūdžiais. Suformuoti judesių įgūdžiai mokomi taikyti varžybose, savarankiškai tobulinami, kuriami nauji. Taikomi šie mokymo metodai: 1) aiškinimo 2) dalinis 3) individualus 4) kartojimo 5) vientisas.
37. Mokymosi metodas suvokiamas kaip sistema ugdymo veiklos būdų, kuriais įgyjamos arba perimamos žinios, įvaldomi mokėjimai, įgūdžiai.
38. Ugdymo veiklos organizavimo per pratybas metodai: 1) frontalus, 2) grupinis, 3) rato, 4) srautinis. Jie nulemia pratybų kokybę, todėl labai svarbus yra tinkamas jų taikymas.
39. Raumenų jėgos ugdymo metodai tai pamatinės sportininko fizinės ypatybės ugdymas taikant specifinius metodus, priemones ir įrangą. Taikomi šie raumenų jėgos lavinimo metodai: daugelio serijų, kartotinių pastangų, lengvinimo, piramidės, serijų.
40. Išvermės lavinimo metodai skirstomi į dvi grupes: ištinės nepertraukiamos veiklos metodai (tolygus, pakaitis, fartlekas) ir pertraukiamos veiklos metodai (kartotinis, intervalinis ir t.t.).
41. Treniruotės metodai suvokiami kaip trenerio ir sportininko bendros veiklos būdų konkreitiems sportinio rengimo uždaviniams spręsti visuma. Treniruotės metodai padeda įgyti reikiamų žinių ir įgūdžių, jais ugdomos būtinos ypatybės ir gebėjimai, siekiama geriausių sportinių rezultatų. Dažniausiai naudojami treniruotės metodai: 1) individualus 2) intervalinis 3) kartojimo 4) pakaitinis 5) tolygus 6) varžybų 7) žaidimo ir kt.
42. Trenerio meistriškumas reiškiasi ne tik gebėjimu nustatyti pagrindines jaunųjų žaidėjų daromas klaidas, bet ir gebėjimu parinkti tinkamus pratimus klaidoms taisyti. Treneris prieš parinkdamas pratimus klaidoms taisyti turi nustatyti klaidų priežastį. Judesiai gali būti klaidingai

atliekami dėl naujų ir tuo pačiu neįprastų pratimų atlikimo, nepakankamo individualaus parengimo, sudėtingų varžybinių sąlygų ar įtampos, netinkamai suformuotų, pernelyg lėtų įgūdžių ir kt.

43. Futbolo žaidimo praktikos turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

FUTBOLO ŽAIDIMO PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių lavinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendros ištvermės ir greitumo avinimas.	Gebės nepertraukiamai, tolygiai bėgti, eiti sportiniu ėjimu 20-25 min. ir atlikti 8-10 min. besikeičiančio intensyvumo intervalinį darbą. Demontruos greitus ir laisvus tiesiaeigio ir kintamo intensyvumo, krypties, dažnio, amplitudės judesius.	Asmeninė, technologinė
Raumenų greitumo ir ištvermės lavinimas	Atliks beveik maksimalaus ir submaksimalaus intensyvumo pratimus su nedidele išorine sunkmena. Atliks vidutinės trukmės kartotinių ir intervalinių darbų veikdamas su nedidele išorine sunkmena arba įveikdamas nedidelį išorinį pasipriešinimą.	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti judesius didele amplitude.	
Judesių koordinacijos, vikrumo lavinimas	Gebės koordinuoti judesius, veikdamas dideliu greičiu ir sudėtingose.	
Įvairių judėjimo būdų lavinimas	Gebės greitai veikti, keisdami judesių atlikimo kryptį, tempą ir dažnį; gebės žaisti įvairius sportinius žaidimus.	
Kūno valdymo veiksmų mokymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Stovėsenos mokymas	Mokės pasirinkti reikiamą stovėseną ginantis ir puolant	Asmeninė
Judėjimo būdų mokymas	Išmanys pagrindinius judėjimo būdus ir gebės juos taikyti gynyboje ir puolime	Asmeninė
Kovos dėl kamuolio veiksmų mokymas	Įvertins varžovo veiksmus ir gebės pasirinkti tinkamus kovos dėl kamuolio būdus	Asmeninė
Sustojimo būdų mokymas	Pasirinks ir taikys tinkamus sustojimo būdus puolant ir ginantis	Asmeninė, komunikavimo
Užtvarų mokymas	Gebės pasirinkti ir taikyti pavienes, grupines užtvaras, palengvindamas komandos draugų ir apsunkindamas varžovų veiksmus.	
Kamuolio valdymo veiksmų mokymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Kamuolio valdymo veiksmų (perdavimo / gaudymo; perdavimo / priėmimo; varymo / metimo; smūgiavimo /	Mokės ir taikys kamuolio gaudymo, perdavimo, smūgiavimo, padavimo, varymo ir metimo būdus. Gebės taisyklingai atlikti kūno ir	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis,

stabdymo užtvarų; klaidinamųjų veiksmų mokymas	kamuolio valdymo veiksmus.	komunikavimo
	Gebės panaudoti individualius, grupinius ir komandinius taktikos veiksmus, atsižvelgdamas į varžovų taikomas sistemas gynyboje ir puolime.	
Vartininko žaidimo veiksmų mokymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Vartininko stovėsenos ir judėjimo mokymas	Taikys optimalius, žaidimo situacijas atitinkančius judesius. Gebės bendrauti ir bendradarbiauti su gynėjais.	Asmeninė, technologinė, komunikavimo
Taktinis rengimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Taktikos veiksmų mokymas atakuojant	Taikys individualius ir grupinius, žaidimo situacijas atitinkančius veiksmus atakuodamas ir gindamasis. Gebės pasirinkti tinkamą vietą gynyboje ir puolime	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Taktikos veiksmų mokymas ginantis		

VII. VARŽYBŲ VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

44. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

45. Futbolo varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti išminktų žaidimo technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant.

46. Varžybinės veiklos uždaviniai:

46.1. taikyti išmoktus technikos veiksmus, atsižvelgiant į fizinę būklę ir išorines sąlygas (varžovų veikimas, oro sąlygos, inventorių ir t.t.) rungtyniaujant;

46.2. įvertinti pasirengimo realizavimo varžybose laipsnį;

46.3. skatinti sportininkus siekti užsibrėžto tikslo

46.4. išmokyti lengvaatlečius vertinti savo varžybinės veiklos efektyvumą.

47. Lengvaatlečių varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

47.1. sportininkams rekomenduojama sudalyvauti ne mažiau 10 varžybų dienų;

47.2. rengdamiesi pagrindinėms varžyboms, jaunieji lengvaatlečiai turi sudalyvauti ne mažiau kaip 4 – 6 kontrolinėse varžybose

47.3. lengvosios atletikos rungčių technikos veiksmai turėtų būti modeliuojami (pagal judesių atlikimo dažnį, greitį, galingumą, trukmę, raumenų sukuriamas jėgas) ir per pratybas;

47.4. įgyvendinant meistriskumo ugdymo programas būtina testuoti sportininkus – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko parengtumo.

48. Varžybų veiklos dalyko turinys lemia programą įvykdžiusių lengvaatlečių gebėjimus ir pasiekimus:

VARŽYBINĖ VEIKLA		
Varžybinių veiksmų ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Modeliuoti varžybų elementus pratybose	Sujungs įgytas žinias ir praktinėje veikloje patirtus pojūčius	Asmeninė, komunikavimo
Kontrolinės pratybos, varžybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Pratinimasis prie varžybų	Taikys išmoktus lengvosios atletikos	Asmeninė,

veiklos, specifikos, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo. Kontrolinių varžybų ar pratybų analizė ir rengimosi proceso koregavimas	judesius veidami priartintose varžyboms sąlygose. Apgalvos, modeliuos varžybinę veiklą, judesių veiksmingumą. Aptars, teiks informaciją dėl tolesnio rengimosi proceso korekcijos.	iniciatyvumo ir kūrybingumo
Pagrindinės (kalendorinės) varžybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvavimas varžybose. Parengtumo realizavimas ir rengimo optimizavimas	Realizuos išmoktus lengvosios atletikos judesius varžybose. Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses. Sieks užsibrėžto tikslo, gerins asmeninius rezultatus. Suvoks varžybinę veiklą lemiančių veiksnių poveikį. Gebės analizuoti savo ir varžovų varžybinės veiklos efektyvumą.	Asmeninė, suvokimo, savivertės

IX. PROGRAMOS DERMĖ SU KITOMIS PROGRAMOMIS

49. Lengvosios atletikos meistriskumo ugdymo programa savo paskirtimi, ugdymo tikslais, uždaviniais ir principais dera su Bendrosiomis ugdymo programomis ir išsilavinimo standartais, Kūno kultūros vidurinio ugdymo 6-12 klasių programa, sporto krypties neformalaus ugdymo programa.

50. Lengvosios atletikos meistriskumo ugdymo programa papildo Bendrųjų ugdymo programų ir išsilavinimo standartų, Kūno kultūros vidurinio ugdymo 6-12 klasių programos turinį.

Suderinta: direktoriaus pavaduotoja ugdymui Irena Janulevičienė