

PATVIRTINTA

Vilkaviškio rajono sporto mokyklos direktoriaus
2022 m. rugsėjo 15 d. įsakymu Nr. 27

FUTBOLO PRADINIO RENGIMO UGDYMO PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Formalųjį švietimą papildančios komandinių sporto žaidimų/futbolo pradinio ugdymo programos (toliau – Programos) paskirtis – sukurti prielaidas tikslingam sportiniam rengimui, formuoti pasirinkto žaidimo veiksmus, taikant įvairius judesių mokymo metodus.
2. Programos trukmė – 2 metai.
3. Pradinio rengimo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į mokinių (sportininkų) fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus, sporto šakos specifiką ir rekomendacijas.
4. Mokinių (sportininkų) skaičius grupėje – 12 vaikų.
5. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė: stadionas, aikštynas ir sporto salė atitinkanti higienos normas, įranga ir inventorių pritaikyta teoriniam ir praktiniam mokinių (sportininkų) mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui.

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI

6. Programos tikslas – suteikti pradinių pasirinkto sporto žaidimo judesių atlikimo technikos ir žaidimo taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinių, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių sporto žaidimo kompetencijų.
7. Programos uždaviniai:
 - 7.1. ugdyti holistinį asmens požiūrį į sportą, padėti mokiniui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;
 - 7.2. saugoti ir stiprinti sveikatą, ieškoti talentingų judamajai veiklai mokinių(sportininkų), skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, pratinti sveikai gyventi;
 - 7.3. sudaryti galimybę rinktis savo poreikius bei gebėjimus atitinkantį sporto žaidimą, tenkinant jų saviraiškos poreikį;
 - 7.4. įvairiapusiškai, originaliai, kompleksiškai lavinti fizinio pajėgumo komponentus;
 - 7.5. šalinti fizinio išsivystymo ir fizinio parengtumo disproporcijas taikant individualiai parenkamus pratimus;
 - 7.6. mokyti bendrojo lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų žaidimo judesių;
 - 7.7. puoselėti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui.

III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

8. Atsižvelgiant į jaunųjų žaidėjų ugdymo(si) metus ir parengtumą numatomas minimalus ir maksimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius per savaitę ir vienus ugdymo(si) metus:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	6	228	8	304
2	8	304	10	380

9. Programoje numatomas laikas skiriamas įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžyboms ir parengtumo rodiklių kontrolei pagal ugdymo(si) metus:

Sportinio rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo(si) metai			
		1		2	
		Valandos			
		Min.	Maks.	Min.	Maks.
Teorinis		8	10	10	12
Fizinis	Bendras	82	106	106	124
	Specialus	58	72	72	86
Techninis		36	46	46	64
Taktinis		14	24	24	32
Integralusis		14	24	24	32
Varžybų veikla		12	18	18	24
Testavimas		4	4	4	6
Iš viso:		228	304	304	380

10. Futbolo žaidimo pradinio ugdymo programos racionalus įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei pasirengimo rodiklių nustatymui skiriamo laiko procentinis santykis:

Sportinio rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo(si) metai			
		1		2	
		Procentai			
		Min	Max	Min	Max
Teorinis		3,5	3,3	3,3	3,2
Fizinis	Bendras	36,0	34,9	34,9	32,6
	Specialus	25,4	23,7	23,7	22,6
Techninis		15,8	15,1	15,1	16,9
Taktinis		6,1	7,9	7,9	8,4
Integralusis		6,1	7,9	7,9	8,4
Varžybų veikla		5,3	5,9	5,9	6,3
Testavimas		1,8	1,3	1,3	1,6

11. Programos siekis – mokiniai turi gebėti atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu besikeičiančiose sąlygose. Būtina skatinti judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius. Mokant sportinio žaidimo veiksmų, lavinant judesius, sudaromos sąlygos ugdytiniams priimtina fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

12. Pagrindinis pradinio ugdymo mokinių komandinių sporto žaidimų/futbolo treniruočių motyvas yra noras ugdytis sporto žaidimų judesius, patirti malonumą varžantis.

IV. SPORTO ŽAIDIMŲ TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

13. Sporto žaidimų teorija – programos branduolio dalykas.

14. Sporto žaidimų teorijos paskirtis – suteikti mokiniui pasirinko žaidimo teorijos pradmenis.

15. Sporto žaidimų teorijos uždaviniai:

15.1. su sporto žaidimų judesių atlikimo technika ir taktika;

15.3. padėti pažinti save, formuoti gebėjimą bendrauti, atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus tikslus;

15.4. suvokti sporto žaidimų taisykles;

15.5. ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.

16. Teorinį parengtumą lemia mokytojo vedamų paskaitų kokybė ir mokinio savišvieta.

17. Sporto žaidimų teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių mokinių (sportininkų) gebėjimus ir pasiekimus.

FUTBOLO ŽAIDIMO TEORIJA		
Futbolo žaidimo kilmė ir raida		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Futbolo žaidimo kilmė ir raida	Žinos žaidimo kilmę ir raidą.	Pažinimo, asmeninė, socialinė
Socialinė futbolo žaidimo reikšmė	Žinos apie socialinę futbolo reikšmę.	
Socialinės futbolo žaidimo funkcijos		
Žaidimų taktika	Žinos socialines futbolo žaidimo funkcijas	
Judesių atlikimo technika ir taktika		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Futbolo žaidimo judesių technika	Žinos futbolo žaidimo pagrindinius technikos ir taktikos veiksmus ir derinius.	Asmeninė, mokėjimo mokyti
Futbolo žaidimo taktika		
Asmenybės ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Žaidėjų santykiai	Gebės pažinti save, bendrauti ir bendradarbiauti, suvoks bendros veiklos prasmę ir atsakomybę už siekiamus tikslus. Gebės garbingai elgtis per sporto pratybas ir varžybas	Pažinimo, asmeninė, socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Garbingo žaidimo principai		
Dorovinių asmenybės savybių ugdymas lavinantis ir rungtyniaujant		
Futbolo žaidimo taisyklės		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Supaprastintos futbolo žaidimo taisyklės	Žinos futbolo žaidimo pagrindines taisykles.	Pažinimo, asmeninė
Varžybų organizavimo pagrindai		
Fizinio ir protinio darbingumo regeneracijos priemonės		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Miegas, mityba ir poilsio ritmas, grūdinimasis.	Žinos dienos mitybos, darbo ir poilsio režimo principus. Suvoks kūno, aprangos, apavo, sporto reikmenų ir aplinkos higieninius veiksnius. Suvoks fizinių pratimų poveikio organizmo augimui, vystymuisi svarbą ir fizinio darbingumo regeneracijos pagrindinius principus.	Socialinė, pažinimo, motyvacijos, asmeninė

V. SPORTO ŽAIDIMŲ PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

18. Sporto žaidimų praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

19. Sporto žaidimų praktikos paskirtis – sukurti prielaidas tikslinam sportiniam mokinių (sportininkų) rengimui.

20 Sporto žaidimų praktikos uždaviniai:

20.1. ugdyti koordinacines, lankstumo, vikrumo ir kitas fizines ypatybes;

20.2. mokyti kūno valdymo technikos veiksmų;

20.3. išmokyti pagrindinių kamuolio valdymo technikos ir taktikos veiksmų ir pritaikyti juos žaidimuose;

20.4. formuoti individualius ir grupinius taktikos veiksmų gebėjimus;

20.5. mokyti individualios ir grupinės gynybos.

21. Komandinių sporto žaidimų praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių mokinių (sportininkų) gebėjimus ir pasiekimus.

FUTBOLO ŽAIDIMO PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendros ir specialiosios ištvermės bei greitumo lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti 15 minučių.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Raumenų greitumo ir ištvermės jėgos lavinimas	Galės taisyklingai atlikti judesius su nedidele išorinė sunkmena.	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti judesius reikiama amplitude ir ritmu	
Judesių koordinacijos lavinimas		
Jėgos lavinimas, taikant intervalinį pratimų atlikimo metodą	Gebės galingai 10-12 kartų atlikti 10-15 s trukmės pratimus su nedidele išorine sunkmena	
Kūno valdymo veiksmų mokymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Stovėsenos mokymas	Mokės pasirinkti tinkamą stovėseną ginantis ir puolant	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Judėjimo būdų mokymas	Žinos pagrindinius judėjimo būdus ir gebės juos taikyti	
Kovos dėl kamuolio veiksmų mokymas	Įvertins varžovo veiksmus ir gebės pasirinkti tinkamus kovos dėl kamuolio būdus	
Sustojimo būdų mokymas	Pasirinks ir taikys tinkamus sustojimo būdą ir palengvinti komandos draugų veiksmus.	
Užtvarų mokymas	Gebės pasirinkti tinkamą užtvaros	
Kamuolio valdymo veiksmų mokymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Žaidimų technikos veiksmų ir jų derinių mokymas, panaudojant judriuosius	Gebės taikyti technikos elementus žaisdamas judriuosius žaidimus ir estafetes.	Asmeninė, iniciatyvumo, kūrybingumo,

žaidimus ir estafetes.		mokėjimo mokyti
Kamuolio valdymo veiksmų (perdavimo/gaudymo; padavimo/priėmimo; varymo/metimo; smūgiavimo/stabdymo užtvarų; klaidinamųjų veiksmų) mokymas.	Taikys pagrindinius kamuolio gaudymo, perdavimo, smūgiavimo, padavimo, metimo būdus. Gebės taisyklingai atlikti kūno ir kamuolio valdymo pagrindinius veiksmus.	
Vartininko žaidimo veiksmų mokymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Vartininko stovėsenos ir judėjimo mokymas	Taikys optimalius, žaidimo situacijas atitinkančius judesius.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Taktinis rengimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos 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

VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

22. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

23. Sporto žaidimų varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti išmoktų žaidimo technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant.

24. Varžybinės veiklos uždaviniai:

24.1. realizuoti išmoktus technikos veiksmus rungtyniaujant;

24.2. realizuoti išmoktus taktikos veiksmus rungtyniaujant;

24.3. įvertinti varžybinės veiklos efektyvumą;

24.4. skatinti mokinius(sportininkus) siekti užsibrėžto tikslo, derinant asmeninius ir komandinius veiksmus.

25. Sporto žaidimų varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

25.1. pirmaisiais rengimo metais mokiniai turėtų sužaisti apie 12 rungtynių;

25.2. rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, mokiniai (sportininkai) turi sužaisti ne mažiau kaip 3 kontrolines rungtynes;

25.3. varžybinės veiklos technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per pratybas. Kartojami technikos veiksmai, taktiniai deriniai lenktyniaujant ir varžantis (kas taisyklingiau, kas geriau, kas greičiau, kas daugiau ir kt.);

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

26. Komandinių sporto žaidimų varžybinės veiklos programos turinys lemia programą įvykdžiusių mokinių gebėjimus ir pasiekimus.

VARŽYBINĖ VEIKLA		
Varžybinių veiksmų įsisavinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taikyti varžybinius elementus treniruotėse	Demonstruos įgytas žinias ir praktinėje veikloje	Komunikavimo
Draugiškos rungtynės		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos

Dalyvauti draugiškose rungtynėse	Taikys išmokus technikos ir taktikos elementus varžybinėje veikloje	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Kontrolinės rungtynės		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Nustatyti parengtumo lygį ir koreguoti rengimo procesą	Gebės vykdyti individualias ir komandines užduotis	Komunikavimo. asmeninė
Pagrindinės (kalendorinės) varžybos		
Realizuoti savo parengtumą, dalyvauti sporto mokyklos metiniame varžybų plane numatytose varžybose	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį. Gebės siekti bendro tikslo.	Komunikavimo
Turnyrai		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Dalyvauti turnyruose	Gebės atsakingai atlikti patikėtas žaidėjo pareigas, veikti kolektyviai	Komunikavimo

VII. PAŽANGOS VERTINIMO METODAI

27. Planuojant jaunųjų futbolininkų ugdymo turinį, treneris numato ir pedagoginio poveikio veiksmingumo vertinimą. Ugdyme taiko formuojamąjį, diagnostinį ir apibendrinamąjį vertinimą.

28. 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.

29. 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.

30. Apibendrinamasis vertinimas atliekamas ugdymo(si) metų pabaigoje. Keliant sportininką į aukštesnę pagal ugdymo metus grupę, remiamasi apibendrinamojo vertinimo rezultatais, t. y. vadovaujantis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymu Nr. V-976 patvirtintų Sporto ugdymo organizavimo rekomendacijų 1 priede nustatytais meistriskumo rodikliais..

Suderinta: direktoriaus pavaduotoja ugdymui Irena Janulevičienė