

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

LENGVOSIOS ATLETIKOS PRADINIO RENGIMO UGDYMO PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Formalųjį švietimą papildančio neformaliojo švietimo lengvosios atletikos pradinio ugdymo programos (toliau – Programos) paskirtis - užtikrinti ugdymo turinio kokybę, sukurti tikslingo sportinio rengimo prielaidas, mokyti bėgimo, šuolių, metimų, estafetinio bėgimo judesių, taikant amžiaus tarpsnio ypatumus atitinkančius mokymo metodus.
2. Programos trukmė 2 metai.
3. Pradinio rengimo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į mokinių fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus, sporto šakos specifiką ir rekomendacijas.
4. Mokinių skaičius grupėse: 1-ą metų - 12 vaikų (trumpi ir vidutiniai nuotoliai bei šuoliai), 9 vaikai (daugiakovė ir metimai), 2-ą metų – 11 vaikų (trumpi ir vidutiniai nuotoliai bei šuoliai), 9 vaikai (daugiakovė ir metimai).
5. Programos įgyvendinimui reikalingos priemonės, įranga ir ugdymo bazė: stadionas, sporto salė, aikštynas.

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI

6. Programos tikslas – suteikti pradines pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių pasirinktos lengvosios atletikos rungties kompetencijų.
7. Programos uždaviniai:
 - 7.1. ugdyti holistinį asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;
 - 7.2. saugoti ir stiprinti mokinių sveikatą, ieškoti talentingų judamajai veiklai vaikų, skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, pratinti sveikai gyventi;
 - 7.3. sudaryti galimybę rinktis savo poreikius bei gebėjimus atitinkančią lengvosios atletikos rungtį, tenkinant mokinių saviraiškos poreikį;
 - 7.4. įvairiapusiškai, originaliai, kompleksiskai lavinti fizinio pajėgumo komponentus;
 - 7.5. šalinti fizinio išsivystymo ir fizinio pasirengimo disproporcijas, taikant individualiai parenkamus pratimus;
 - 7.6. mokyti bendrojo lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų lengvosios atletikos rungčių judesių;
 - 7.7. puoselėti vaikų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui.

III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

8. Atsižvelgiant į jaunųjų lengvosios atletikos sporto šakos sportininkų ugdymo metus ir parengtumą numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinų valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimo(si) metus. Vienerių metų etapo trukmė – 38 savaitės:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	6	228	9	342
2	8	304	10	380

10. Programos įvairių sportinio rengimo rūšių, varžybinės veiklos bei parengtumo rodiklių kontrolei skiriamas laikas pagal ugdymo(si) metus:

Sportinio rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo(si) metai			
		1		2	
		Valandos			
		Min	Max	Min	Max
Teorinis		7	10	9	10
Fizinis	Bendras	133	184	165	199
	Specialus	58	82	73	86
Techninis		19	46	41	63
Taktinis		4	6	5	6
Varžybų veikla		3	8	7	10
Testavimas		4	6	4	6
Iš viso:		228	342	304	380

11. Lengvaatlečių 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		3,0	2,8	2,8	2,7
Fizinis	Bendras	58,4	54,0	54,5	52,3
	Specialus	25,4	24,1	24,1	22,7
Techninis		8,3	13,4	13,4	16,6
Taktinis		1,9	1,7	1,7	1,6
Varžybų veikla		1,5	2,3	2,3	2,7
Testavimas		1,5	1,7	1,2	1,4

12. Programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas, mokyti bėgimo, ėjimo, šuolių, metimų, estafetinio bėgimo judesių, taikant amžiaus tarpsnių ypatumus atitinkančius mokymo metodus. Vaikas turi gebėti atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu. Būtina skatinti vaiko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius. Mokant vaikui malonaus lengvosios atletikos pratimo, lavinant judesius, sudaromos sąlygos jo prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

13. Svarbiausia vaikų kvietimo į lengvosios atletikos pradinio ugdymo grupes idėja yra jo noras lavinti bėgimo, ėjimo, šuolių, metimų, estafetinio bėgimo judesius, patirti kokybiško judesių atlikimo teikiamą džiaugsmą, palyginti savo ir bendraamžių sportinius pasiekimus varžantis. Bendraujant su vaiku gali būti užregistruojami jo motyvacijos sportiniam rezultatui rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

IV. LENGVOSIOS ATLETIKOS TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

14. Lengvosios atletikos teorija – programos branduolio dalykas.
15. Lengvosios atletikos teorijos paskirtis – suteikti jaunajam sportininkui lengvosios atletikos judesių mokymo ir lavinimo tikslingumo, bei jų poveikio specifiškumo žinių.
16. Lengvosios atletikos teorijos uždaviniai:
- 16.1. suteikti žinių apie lengvosios atletikos kilmę ir raidą;
- 16.2. suvokti lengvosios atletikos varžybų taisykles;
- 16.3. supažindinti su lengvosios atletikos pratimų atlikimo technika ir taikymo varžybose taktika;
- 16.4. padėti pažinti save, formuoti gebėjimą bendrauti, atsakomybę už bendrą veiklą ir tikslus;
- 16.5. ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.
17. Lengvosios atletikos teorijos metodinės nuostatos:
- 17.1. teorinis sportininko rengimas realizuojamas per paskaitas arba integruojamas į sporto pratybas;
- 17.2. pagal pasirinktą temą teorinės paskaitos (pamokos, pokalbiai, seminarai), vedamos (skaitomos) atskiroms sportininkų grupėms;
- 17.3. lengvosios atletikos teorijos dalyko programoje numatyta veikla turi būti siejama su kitais programos branduolio dalykais.
18. Teorinį sportininko pasirengimą lemia jo pastangos įsisavinant judesių atlikimo būdų ypatumus, jų poveikio organizmo sistemoms žinios bei vedamų paskaitų kokybė.

LENGVOSIOS ATLETIKOS TEORIJA		
Lengvosios atletikos kilmė ir raida		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Lengvosios atletikos kilmė ir raida	Žinos lengvosios atletikos kilmę, raidą, klasifikaciją	Pažinimo, asmeninė, socialinė
Socialinė lengvosios atletikos reikšmė	Žinos socialinę lengvosios atletikos reikšmę	
Socialinės lengvosios atletikos funkcijos		
Žaidimų taktika	Žinos socialines lengvosios atletikos funkcijas	
Lengvosios atletikos varžybų taisyklės		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Supaprastintos lengvosios atletikos taisyklės	Žinos pagrindines lengvosios atletikos rungčių taisykles; susipažins su saugaus elgesio treniruotėse ir varžybose taisyklėmis	Pažinimo, asmeninė
Varžybų organizavimo pagrindai	Žinos lengvosios atletikos rungčių grupes ir dalyvavimo varžybose taisykles (starto protokolai, dalyvių susirinkimo vietos, dalyvavimo varžybose taisyklės, rezultatų paieška)	
Judesių atlikimo technika ir taktika		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Lengvosios atletikos rungčių judesių technika	Žinos pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesius; suvoks bėgimo ir ėjimo technikų skirtumus; mokės bėgti iš	Asmeninė, mokėjimo mokyti

	aukšto ir žemo starto, atlikti šuolius ir metimus iš vietos ar trumpo įsibėgėjimo.	
Judesių taikymo varžybose taktika	Pagal galimybes ir suvokimą numatys galimus veiksmų taikymo būdus varžybose; gebės pasirinkti tinkamą bėgimo tempą, užimt starto poziciją, finalinės pastangos	
Asmenybės ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Lengvaatlečių santykiai	Gebės pažinti save (įvertinti ir nepervertinti savo galimybes), bendrauti ir bendradarbiauti	Pažinimo, asmeninė, socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Garbingo varžymosi principai	Gebės garbingai elgtis per sporto pratybas ir varžybas	
Dorovinių asmenybės savybių ugdymas lavinantis ir rungtyniaujant	Suvoks bendros veiklos ir siekiamų tikslų atsakomybę; ugdys valią, atkaklumą	
Fizinio ir protinio darbingumo atstatymo priemonės		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Miegas, mityba, darbo ir poilsio darna	Žinos dienos mitybos, darbo ir poilsio režimo principus. Žinos sveikos mitybos piramidės principus. Suvoks kūno, aprangos, apavo, sporto reikmenų ir aplinkos higieninius veiksnius. Suvoks fizinių pratimų poveikio organizmo augimui, vystymuisi svarbą bei fizinio darbingumo atstatymo pagrindinius principus	Socialinė, pažinimo, motyvacijos, asmeninė

V. LENGVOSIOS ATLETIKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

19. Lengvosios atletikos praktika – pagrindinis branduolio dalykas.
20. Lengvosios atletikos praktikos paskirtis – sukurti vaikų rengimo prielaidas.
21. Lengvosios atletikos praktikos uždaviniai:
 - 21.1. ugdyti greitumo, koordinacines, lankstumo, vikrumo, išstvermės, pusiausvyros ir kitas fizines ypatybes;
 - 21.2. mokyti kūno valdymo technikos judesių;
 - 21.3. išmokyti pagrindinių pasirinktos lengvosios atletikos rungties technikos ir taktikos veiksmų ir gebėti juos pritaikyti varžybinėje veikloje;
22. Jaunųjų lengvaatlečių praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

LENGVOSIOS ATLETIKOS PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Greitumo - vikrumo lavinimas	Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaieigio ir judėjimo judesius	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Bendros išstvermės lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti ilgą nuotolį; gebės ilgai žaisti judriuosius ir sportinius žaidimus	

Specialios ištvermės lavinimas	Galės atlikti besikeičiančio intensyvumo kartotinį ir intervalinį darbą	
Jėgos lavinimas	Atliks trumpalaikį jėgos darbą su savo kūno svoriu ar nedidelio svorio įrankiais	
Greitumo jėgos lavinimas	Atliks submaksimalaus intensyvumo, 10-30 s. trukmės darbą	
Jėgos ištvermės lavinimas	Atliks vidutinės trukmės kartotinį ir intervalinį darbą veikdamas su nedidele išorine sunkmena arba įveikdamas nedidelį išorinį pasipriešinimą	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Galės atlikti judesius didele amplitude; mokės bendro lavinimo (mankštos) pratimus	
Judesių koordinacijos lavinimas	Gebės koordinuoti judesius veikdamas dideliu greičiu ir sudėtingose dinaminio ir kinematinio požiūriu sąlygose	
Taktinis rengimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taktikos veiksnių taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas	Taikys tinkamus technikos veiksmus	Asmeninė, iniciatyvumo, komunikavimo, kūrybingumo
Kūno valdymo veiksnių mokymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Judėjimo būdų mokymas	Žinos pagrindinius judėjimo būdus ir gebės juos taikyti	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

23. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.
24. Dalyvavimo lengvosios atletikos varžybinėje veikloje paskirtis - įvertinti pasiekto fizinio, techninio, funkcinio parengtumo realizavimo lygį.
25. Varžybinės veiklos uždaviniai:
 - 25.1. realizuoti išmokus technikos veiksmus rungtyniaujant;
 - 25.2. taikyti išmokus technikos veiksmus, atsižvelgiant į fizinę būklę ir išorines sąlygas (varžovų veikimas, oro sąlygos, inventorių ir t.t.) rungtyniaujant;
 - 25.3. įvertinti pasirengimo realizavimo varžybose laipsnį;
 - 25.4. skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo.
26. Lengvaatlečių varžybinės veiklos metodinės nuostatos:
 - 26.1. 1-ųjų rengimo metų sportininkams rekomenduojama sudalyvauti ne daugiau 1-2, 2-ųjų rengimo metų – ne mažiau kaip 4 varžybų dienos;
 - 26.2. rengdamiesi pagrindinėms varžyboms, jaunieji sportininkai turi sudalyvauti 1 – 2 nepagrindinėse varžybose;
 - 26.3. lengvosios atletikos rungčių technikos veiksmai turėtų būti modeliuojami (pagal judesių atlikimo greitį, dažnį, galingumą, trukmę, raumenų sukuriamas jėgas) ir per treniruotes;
 - 26.4. įgyvendinant pradinio ugdymo programas reikėtų vengti pernelyg dažno testavimo, kontrolinių treniruočių.
27. Lengvosios atletikos varžybinės veiklos turinys lemia programą įvykdžiusių lengvaatlečių gebėjimus ir pasiekimus:

VARŽYBINĖ VEIKLA		
Varžybinių veiksmų įsisavinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Modeliuoti varžybinius elementus treniruotėse	Sujungs įgytas žinias ir praktinėje veikloje patirtus pojūčius	Komunikavimo
Varžybinės veiklos modeliavimo treniruotės		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pratinimasis prie varžybinės veiklos, specifikos, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo varžybose. Patirtų varžybinių situacijų aptarimas bendraujant ir rengimo proceso koregavimas	Realizuos išmoktus lengvosios atletikos judesius veikdami artimose varžybinei veiklai sąlygose. Analizuos varžybinės veiklos veiksmingumą.	Asmeninė, iniciatyvumo, kūrybingumo, komunikavimo
Pagrindinės (kalendorinės) varžybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvavimas varžybose, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimas. Rodys savo pasirengimą dalyvaudamas Mokyklos metiniame plane numatytose varžybose	Realizuos išmoktus lengvosios atletikos judesius varžybose. Analizuos varžybų veiklos veiksmingumą	Komunikavimo, asmeninė

VII. PAŽANGOS VERTINIMO METODAI

28. Planuojant jaunųjų lengvaatlečių ugdymo turinį treneris numato ir pedagoginio poveikio veiksmingumo vertinimą. Taiko formuojamąjį, diagnostinį ir apibendrinamąjį vertinimą.

29. 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 mokyti, bet ne kontroliuoti. Pagrindiniai formuojamojo vertinimo būdai: stebėjimas, informacijos rinkimas, analizė, informacijos pateikimas.

30. 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.

31. Apibendrinamasis vertinimas atliekamas ugdymo(si) metų pabaigoje. Keliant sportininką į aukštesnę pagal ugdymo metus grupę, vadovaujantis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019-09-04 Nr. V-976 įsakymo „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“ 1 priede nustatytais meistriškumo rodikliais.

Suderinta: direktoriaus pavaduotoja ugdymui Irena Janulevičienė