

FUTBOLO PRADINIO SPORTINIO 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 pritaikytą teoriniam ir praktiniam mokinių (sportininkų) mokymui (si) bei sporto varžybų organizavimui.

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI

6. Programos tikslas – suteikti pradinių pasirinkto futbolo 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, 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 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 pasirengimą, 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 pasirengimo 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. 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 ugdytiniais priimtina fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

11. 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

12. Sporto žaidimų teorija – programos branduolio dalykas.

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

14. Sporto žaidimų teorijos uždaviniai:

14.1. su sporto žaidimų judesių atlikimo technika ir taktika;

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

14.3. suvokti sporto žaidimų taisykles;

14.4. ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.

15. Teorinį pasirengimą lemia mokytojo vedamų paskaitų kokybė ir mokinio savišvieta.

16. 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	Igytos 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	Igytos kompetencijos
Futbolo žaidimo judesių technika	Žinos futbolo žaidimo pagrindinius technikos ir taktikos veiksmus ir derinius.	Asmeninė, mokėjimo mokytis
Futbolo žaidimo taktika		
Asmenybės ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos 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	Igytos 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	Igytos 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

17. Sporto žaidimų praktika – pagrindinis branduolio dalykas.
18. Sporto žaidimų praktikos paskirtis – sukurti prielaidas tikslinam sportiniam mokinių (sportininkų) rengimui.
19. Sporto žaidimų praktikos uždaviniai:
 - 19.1. ugdyti koordinacines, lankstumo, vikrumo ir kitas fizines ypatybes;
 - 19.2. mokyti kūno valdymo technikos veiksmų;
 - 19.3. išmokyti pagrindinių kamuolio valdymo technikos ir taktikos veiksmų ir pritaikyti juos žaidimuose;
 - 19.4. formuoti individualius ir grupinius taktikos veiksmų gebėjimus;
 - 19.5. mokyti individualios ir grupinės gynybos.
20. Komandinių sporto žaidimų praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių mokinių (sportininkų) gebėjimus ir pasiekimus.

FUTBOLO ŽAIDIMO PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Bendros ir specialiosios ištvermės bei greیتumo lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti 15 minučių.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Raumenų greیتumo ir ištvermės jėgos lavinimas	Galės taisyklingai atlikti judesius su nedidele išorinė sunkmena.	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti judesius reikiama amplitudė 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 išorinė sunkmena	
Kūno valdymo veiksmų mokymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos 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	Igytos kompetencijos
Žaidimų technikos veiksmų ir jų derinių mokymas, panaudojant judriuosius žaidimus ir estafetes.	Gebės taikyti technikos elementus žaisdamas judriuosius žaidimus ir estafetes.	Asmeninė, iniciatyvumo, kūrybingumo, mokėjimo mokytis
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	Igytos kompetencijos
Vartininko stovėsenos ir judėjimo mokymas	Taikys optimalius, žaidimo situacijas atitinkančius judesius.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
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

VI. VARŽYBŲ VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

21. Varžybų veikla – programos branduolio dalykas.

22. Sporto žaidimų varžybų veiklos paskirtis – įvertinti išminktų žaidimo technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant.

23. Varžybų veiklos uždaviniai:

23.1. realizuoti išmokus technikos veiksmus rungtyniaujant;

23.2. realizuoti išmokus taktikos veiksmus rungtyniaujant;

23.3. įvertinti varžybų veiklos efektyvumą;

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

24. Sporto žaidimų varžybų veiklos metodinės nuostatos:

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

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

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

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

25. Komandinių sporto žaidimų varžybų veiklos programos turinys lemia programą įvykdžiusių mokinių gebėjimus ir pasiekimus.

VARŽYBŲ VEIKLA		
Varžybų veiksmų įsisavinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Taikyti varžybų elementus treniruotėse	Demonstruos įgytas žinias ir praktinėje veikloje	Komunikavimo
Draugiškos rungtynės		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Dalyvauti draugiškose rungtynėse	Taikys išmokus technikos ir taktikos elementus varžybų veikloje	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Kontrolinės rungtynės		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Nustatyti pasirengimo lygį ir koreguoti rengimo procesą	Gebės vykdyti individualias ir komandines užduotis	Komunikavimo. asmeninė
Pagrindinės (kalendorinės) varžybos		
Realizuoti savo pasirengimą, dalyvauti sporto centro 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

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

27. Formuojamasis vertinimas atliekamas nuolatos ir turi suteikti mokytojui ir sportininkui grįžtamąją informaciją apie ugdymo (si) pažangą. Ši informacija mokytojui padeda tinkamai planuoti tolesnio ugdymo strategiją. Formuojamojo vertinimo tikslas – padėti mokytis, bet ne kontroliuoti. Pagrindiniai formuojamojo vertinimo būdai: stebėjimas, informacijos rinkimas, analizė, informacijos pateikimas.

28. 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.

29. 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 meistriškumo rodikliais..

Suderinta: direktoriaus pavaduotoja ugdymui Irena Janulevičienė