

## **LENGVOSIOS ATLETIKOS PRADINIO UGDYMO PROGRAMA**

### **I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Programos paskirtis - užtikrinti ugdymo turinio kokybę, teigiamą žaidimų poveikį vaikams.
2. Programoje, atsižvelgiant į ugdytinių poreikius bei gebėjimus, formuojamas ugdymo turinys, numatomos jos apimtys, planuojamas jos įgyvendinimo nuoseklumas, priemonės.
3. Programos trukmė - 2 metai.
4. Pradinio rengimo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą vaikų amžių pradėti sporto šakos pratimus, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.
5. Mokinių skaičius grupėse: 1-ą metų -12 vaikų, 2 -ą metų – 11 vaikų.
6. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė:
  - 6.1. sporto bazė (sporto salės, stadionai, „maniežas“, metimų ir šuolių rungčių sektoriai, aikštynai, dviračių takai, kt.) turi atitikti higienos normas, o įranga ir inventoriai pritaikyti teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui;
  - 6.2. teoriniam mokymui(si) rekomenduojama turėti kompiuterį, vaizdo projektorių, garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą.

### **II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI**

7. 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.
8. Programos uždaviniai:
  - 8.1. ugdyti visapusišką asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;
  - 8.2. saugoti ir stiprinti jaunųjų sportininkų sveikatą, ieškoti talentingų judamajai veiklai vaikų, skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, pratinti sveikai gyventi;
  - 8.3. sudaryti vaikams galimybę rinktis savo poreikius bei gebėjimus atitinkančią lengvosios atletikos rungtį, tenkinant jų saviraiškos poreikį;
  - 8.4. įvairiapusiškai, originaliai, kompleksiskai lavinti fizinio pajėgumo komponentus;
  - 8.5. šalinti vaikų fizinio išsivystymo ir fizinio parengtumo disproporcijas taikant individualiai parenkamus pratimus;
  - 8.6 mokyti bendrojo lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų lengvosios atletikos rungčių judesių;
  - 8.7 puoselėti vaikų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui.

### **III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS**

9. Atsižvelgiant į jaunųjų lengvosios atletikos sporto šakos sportininkų ugdymo metus ir parengtumą numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinį valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimo(si) metus. Vienerių metų etapo trukmė – 44 savaitės:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	6	264	8	352
2	8	352	10	440

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

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai			
		1		2	
		Valandos			
		Min	Max	Min	Max
Teorinis		8	10	10	12
Fizinis	Bendras	152	190	192	230
	Specialus	67	85	85	100
Techninis		22	47	47	73
Taktinis		5	6	6	7
Varžybų veikla		6	8	8	12
Testavimas		4	6	4	6
Iš viso :		264	352	352	440

11. Lengvaatlečių pradinio ugdymo programos racionalus įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių nustatymui skiriamo laiko procentinis santykis:

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai			
		1		2	
		Procentai			
		Min	Max	Min	Max
Teorinis		3,0	2,8	2,8	2,7
Fizinis	Bendras	57,6	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	1,1	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 TEORIJS 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 siekiamus 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 parengtumą lemia jo pastangos įsisavinant judesių atlikimo būdų ypatumus, jų poveikio organizmo sistemoms žinios bei vedamų paskaitų kokybė.

<b>LENGVOSIOS ATLETIKOS TEORIJA</b>		
<b>Lengvosios atletikos kilmė ir raida</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos 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	
<b>Lengvosios atletikos varžybų taisyklės</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos 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))	
<b>Judesių atlikimo technika ir taktika</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos

Lengvosios atletikos rungčių judesių technika	Žinos pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesius; suvoks bėgimo ir ėjimo technikų skirtumus; mokės bėgti iš aukšto ir žemo starto, atlikti šuolius ir metimus iš vietos ar trumpo isibėgėjimo	Asmeninė, mokėjimo mokytis
Judesių taikymo varžybose taktika	Pagal galimybes ir suvokimą numatys galimus veiksmų taikymo būdus varžybose; gebės pasirinkti tinkamą bėgimo tempą, užimt starto poziciją, finalinės pastangos	
<b>Asmenybės ugdymas</b>		
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	
<b>Fizinio ir protinio darbingumo atstatymo priemonės</b>		
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 tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas.
21. Lengvosios atletikos praktikos uždaviniai:
  - 21.1. ugdyti greitumo, koordinacines, lankstumo, vikrumo, ištvermės, 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 varžybiniame veikloje;

22. Jaunųjų lengvaatlečių praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>LENGVOSIOS ATLETIKOS PRAKTIKA</b>		
<b>Fizinių ypatybių ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Greitumo - vikrumo lavinimas	Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaeigio ir judėjimo judesius	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Bendros ištvermės 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 sek 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 dinaminiu ir kinematinio požiūriu sąlygose	
<b>Taktinis rengimas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taktikos veiksnių taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas	Taikys tinkamus technikos veiksmus	Asmeninė, iniciatyvumo, komunikavimo, kūrybingumo
<b>Kūno valdymo veiksnių mokymas</b>		
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, inventorius 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 dienas;  
 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:

<b>VARŽYBINĖ VEIKLA</b>		
<b>Varžybinių veiksmų įsisavinimas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Modeliuoti varžybinius elementus treniruotėse	Sujungs įgytas žinias ir praktinėje veikloje patirtus pojūčius	Komunikavimo
<b>Varžybinės veiklos modeliavimo treniruotės</b>		
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 išmokus lengvosios atletikos judesius veikdami artimose varžybinei veiklai sąlygose. Analizuos varžybinės veiklos veiksmingumą.	Asmeninė, iniciatyvumo, kūrybingumo, komunikavimo
<b>Pagrindinės (kalendorinės) varžybos</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvavimas varžybose, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimas. Rodys savo pasirengimą dalyvaudamas Centro metiniame plane numatytose varžybose	Realizuos išmokus 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 mokytis, 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 – etapis 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, remiamasi apibendrinamojo vertinimo rezultatais, t.y. vadovaujantis Sportinio ugdymo organizavimo Jonavos kūno kultūros ir sporto centre tvarkos aprašo 1 priede nustatytais meistrškumo rodikliais.

Parengė:

Lengvosios atletikos trenerė Gražina Goštautaitė

Suderinta:

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui Dalia Venckevičienė