

PATVIRTINTA
Birštono sporto centro direktoriaus
2020 m. rugsėjo 30 d. įsakymu
Nr. VĮ-102

LENGVOSIOS ATLETIKOS PRADINIO RENGIMO 2020-2021 METŲ UGDYMO PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Formą užpildanti švietimo papildanti neformaliojo švietimo lengvosios atletikos pradinio ugdymo programos (toliau – Programos) paskirtis - 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 grupėje ne mažiau – 11 vaikų.
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 mokiniui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;
 - 7.2. saugoti ir stiprinti sveikatą, ieškoti talentingų judamajai veiklai mokinių, 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 parengtumo disproporcijas taikant individualiai parenkamus pratimus;
 - 7.6. mokyti bendrojo lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų lengvosios atletikos rungties judesių;
 - 7.7. puoselėti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui.

III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

8. Minimali ir maksimali kontaktinių akademinį valandų apimtis per savaitę ir vienerius metus:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinį valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinį valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
2	6	285	10	493

9. Sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių vertinimui skiriama kontaktinių akademinų valandų apimtis:

Sportinio rengimo rūšys		Ugdymo(si) metai	
		Antri	
		Valandos	
		Min.	Max.
Teorinis		12	12
Fizinis	Bendrasis	145	300
	Specialusis	78	114
Techninis		10	18
Taktinis		15	19
Integralusis		17	20
Varžybos		4	6
Parengtumo vertinimas		4	4
Iš viso:		285	493

10. Racionalus sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių vertinimui skiriamo laiko procentinis santykis:

Sportinio rengimo rūšys		Ugdymo(si) metai	
		Antri	
		Rengimo rūšių procentinėraiška	
		Min.	Max.
Teorinis		4,2	2,4
Fizinis	Bendrasis	50,8	60,8
	Specialusis	27,3	23,1
Techninis		3,5	3,6
Taktinis		5,2	3,8
Integralusis		6,0	4,0
Varžybos		1,4	1,2
Parengtumo vertinimas		1,4	0,8

11. Mokinys turi gebėti atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu. Skatinamas judesių individualumas ir gebėjimas kurti judesius. Sudaromos sąlygos vaiko prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdytis bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

12. Lengvosios atletikos pradinio ugdymo grupės idėja yra mokinio noras lavintis bėgimo, šuolių, metimų, estafetinio bėgimo judesius, patirti kokybiško judesių atlikimo teikiamą malonumą, palyginti savo ir bendraamžių sportinius pasiekimus varžantis.

IV. LENGVOSIOS ATLETIKOS TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

13. Lengvosios atletikos teorija – Programos branduolio dalykas.

14. Lengvosios atletikos teorijos paskirtis – suteikti mokiniui lengvosios atletikos judesių mokymo ir lavinimo tikslingumo, bei jų poveikio specifiškumo žinių.

15. Lengvosios atletikos teorijos uždaviniai:

15.1 suteikti žinių apie lengvosios atletikos kilmę ir raidą;

15.2 suvokti lengvosios atletikos varžybų taisykles;

15.3 supažindinti su lengvosios atletikos pratimų atlikimo technika ir taikymo varžybose taktika;

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

15.5 ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.

16. Lengvosios atletikos teorijos dalyko turinys:

LENGVOSIOS ATLETIKOS TEORIJA		
Lengvosios atletikos sporto kilmė ir raida		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Lengvosios atletikos kilmė ir raida	Žinos lengvosios atletikos kilmę ir raidą.	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	Įgytos kompetencijos
Supaprastintos lengvosios atletikos taisyklės	Žinos pagrindines lengvosios atletikos rungčių taisykles	Pažinimo, asmeninė
Varžybų organizavimo pagrindai	Žinos lengvosios atletikos rungčių grupes ir dalyvavimo varžybose taisykles (starto protokolai, dalyvių susirinkimo vietos, dalyvavimo varžybose taisyklės)	
Judesių atlikimo technika ir taktika		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Lengvosios atletikos rungčių judesių technika	Žinos pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesius.	Asmeninė, mokėjimo mokyti
Judesių taikymo varžybose taktika	Numatys galimus veiksmų taikymo būdus varžybose	
Asmenybės ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Lengvaatlečių santykiai	Gebės pažinti save, bendrauti ir bendradarbiauti.	Pažinimo, asmeninė, socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Garbingo kovos principai	Gebės garbingai elgtis per sporto pratybas ir varžybas.	
Dorovinių asmenybės savybių ugdymas lavinantis ir rungtyniaujant	Suvoks bendros veiklos ir siekiamų tikslų atsakomybę.	
Fizinio ir protinio darbingumo regeneracijos priemonės		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Miegas, darbo 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 bei fizinio darbingumo regeneracijos pagrindinius	Socialinė, pažinimo, motyvacijos, asmeninė

principus.

V. LENGVOSIOS ATLETIKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

17. Lengvosios atletikos praktika – pagrindinis branduolio dalykas.
18. Lengvosios atletikos žaidimų praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio rengimo prielaidas.
19. Lengvosios atletikos praktikos uždaviniai:
- ugdytis koordinacines, lankstumo, vikrumo ir kitas fizines ypatybes;
 - mokytis kūno valdymo technikos veiksmų;
 - išmokti pagrindinių judesių technikos ir taikymo varžybose būdų.
20. Lengvosios atletikos praktikos turinys:

LENGVOSIOS ATLETIKOS PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Greitumo lavinimas	Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaieigio judėjimo judesius	Asmeninė, komunikavimo, iniciatyvumo, kūrybingumo
Bendrosios ištvermės lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti ilgą nuotolį.	
Specialiosios ištvermės lavinimas	Gebės atlikti besikeičiančio intensyvumo kartotinių ir intervalinių darbą.	
Maksimalios jėgos lavinimas	Atliks trumpalaikį maksimalaus ir beveik maksimalaus intensyvumo darbą	
Greitumo jėgos lavinimas	Atliks submaksimalaus intensyvumo, 10-30 sek trukmės darbą	
Jėgos ištvermės lavinimas	Atliks vidutinės trukmės kartotinių ir intervalinių darbą veikdamas su nedidele išorine sunkmena arba įveikdamas nedidelį išorinį pasipriešinimą.	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti judesius didele amplitude.	
Judesių koordinacijos lavinimas	Gebės koordinuoti judesius veikdamas dideliu greičiu ir sudėtingose dinaminio ir kinematinio požiūriu sąlygose.	
Taktinis rengimas		
Taktikos veiksmų taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas	Taikys tinkamus technikos veiksmus	Asmeninė, komunikavimo, iniciatyvumo, kūrybingumo
Kūno valdymo veiksmų mokymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Judėjimo būdų mokymas	Žinos pagrindinius judėjimo būdus bei gebės juos taikyti	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

21. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.
22. Dalyvavimo varžybinėje veikloje paskirtis – įvertinti pasiekto fizinio, techninio, funkcinio parengtumo realizavimo lygį.
23. Varžybinės veiklos uždaviniai:
- a. realizuoti išmokus technikos veiksmus rungtyniaujant;
 - b. taikyti išmokus technikos veiksmus, atsižvelgiant į fizinę būklę ir išorines sąlygas (varžovų veikimas, oro sąlygos, inventorius ir t.t.) rungtyniaujant;
 - c. įvertinti pasirengimo realizavimo varžybose laipsnį;
 - d. skatinti mokinius siekti užsibrėžto tikslo;
27. Lengvaatlečių varžybinės veiklos metodinės nuostatos:
- 27.1 Moksleiviai dalyvauja varžybose pagal patvirtinta LLAF metų varžybų kalendorių ir Birštono sporto centro patvirtinta renginių plana (pagal amžiaus grupę)
- 27.2 rengdamiesi pagrindinėms varžyboms, mokiniai turi sudalyvauti 3–4 kontrolinėse treniruotėse;;
- 27.3 lengvosios atletikos rungčių technikos veiksmai turėtų būti modeliuojami (pagal judesių atlikimo greitį, dažnį, galingumą, trukmę, raumenų sukuriamas jėgas) ir per pratybas;
- 27.4 įgyvendinant pradinio ugdymo programas reikėtų vengti pernelyg dažno testavimo, kontrolinių treniruočių, varžymosi.
28. Varžybinės veiklos turinys:

VARŽYBINĖ VEIKLA		
Varžybinių veiksmų įsisavinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Modeliuoti varžybų elementus pratybose	Sujungs įgytas žinias ir praktinėje veikloje patirtus pojūčius	Komunikavimo
Kontrolinės pratybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas	Realizuos išmokus lengvosios atletikos judesius veikdami priartintose varžyboms sąlygose. Analizuos varžybų veikos veiksmingumą. teiks informaciją dėl tolesnio rengimosi proceso korekcijos.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Kontrolinės varžybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas	Realizuos išmokus lengvosios atletikos judesius veikdami priartintose varžyboms sąlygose. Analizuos varžybų veikos veiksmingumą. Teiks informaciją dėl tolesnio rengimosi proceso korekcijos.	Komunikavimo, asmeninė
Pagrindinės varžybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvavimas varžybose, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas	Realizuos išmokus lengvosios atletikos judesius varžybose. Analizuos varžybų veikos veiksmingumą. Teiks informaciją	Komunikavimo, asmeninė

	dėl tolesnio rengimosi proceso korekcijos.	
--	--	--

Parengė lengvosios atletikos treneris Jonas Juozaitis