

## PATVIRTINTA

Birštono sporto centro direktoriaus  
2022 m. rugsėjo 2 d.  
įsakymu Nr. VĮ-110-1

### FUTBOLO PRADINIO RENGIMO 2022/2023 M. 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 – 3 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 ne mažiau – 12 vaikų.
5. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė: stadionas, aikštynas ir sporto salė atitinkanti higienos normas, įranga ir inventoriūs 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 teigiamą 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 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 akademiųjų valandų skaičius per savaitę ir vienus ugdymo(si) metus:

| Ugdymo(si) metai | Minimalus kontaktinių akademiųjų valandų skaičius |           | Maksimalus kontaktinių akademiųjų valandų skaičius |           |
|------------------|---|-----------|--|-----------|
|                  | Per savaitę                                       | Per metus | Per savaitę  | Per metus |
| 2                | 8   | 352       | 8  | 352       |

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

| Rengimo rūšys ir varžybų veikla |             | Ugdymo metai |       |
|---------------------------------|-------------|--------------|-------|
|                                 |             | Antri        |       |
|                                 |             | Valandos     |       |
|                                 |             | Min.         | Maks. |
| Teorinis                        |             | 16           | 16    |
| Fizinis                         | Bendrasis   | 74           | 74    |
|                                 | Specialusis | 52           | 52    |
| Techninis                       |             | 100          | 100   |
| Taktinis                        |             | 32           | 32    |
| Integralusis                    |             | 48           | 48    |
| Varžybų veikla                  |             | 22           | 22    |
| Testavimas                      |             | 8            | 8     |
| Iš viso:                        |             | 352          | 352   |

10. Komandinių sporto žaidimų pradinio ugdymo programoje turėtų būti numatytas ir racionalus įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžyboms ir parengtumo rodiklių nustatymui skiriamo laiko procentinis santykis:

| Rengimo rūšys ir varžybų veikla |             | Ugdymo metai |       |
|---------------------------------|-------------|--------------|-------|
|                                 |             | Antri        |       |
|                                 |             | Procentai    |       |
|                                 |             | Min.         | Maks. |
| Teorinis                        |             | 4,5          | 4,5   |
| Fizinis                         | Bendrasis   | 21,0         | 21,0  |
|                                 | Specialusis | 14,8         | 14,8  |
| Techninis                       |             | 28,4         | 28,4  |
| Taktinis                        |             | 9,1          | 9,1   |
| Integralusis                    |             | 13,6         | 13,6  |
| Varžybų veikla                  |             | 6,3          | 6,3   |
| Testavimas                      |             | 2,3          | 2,3   |

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 TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

13. Sporto žaidimų teorija – programos branduolio dalykas.

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

15. Sporto žaidimų teorijos uždaviniai:

15.1 suteikti žinių apie sporto žaidimų kilmę ir raidą;

15.2supažindinti su sporto žaidimų judesių atlikimo technika ir taktika;

15.3padėti 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.

| <b>SPORTO ŽAIDIMŲ TEORIJA</b>                                    |  |  |
|--|--|--|
| <b>Žaidimų istorija</b>  |  |  |
| Veiklos kryptis  | Esminiai gebėjimai   | Įgytos kompetencijos                                       |
| Sporto žaidimų kilmė ir raida                                    | Žinos sporto žaidimo kilmę ir raidą.<br>Suvoks socialinę sportinių žaidimų reikšmę.<br>Išmanys socialines sportinių žaidimų funkcijas.   | Pažinimo, asmeninė, socialinė                              |
| Socialinė sportinių žaidimų reikšmė                              |  |  |
| Socialinės sportinių žaidimų funkcijos                           |  |  |
| <b>Judesių atlikimo technika ir taktika</b>                      |  |  |
| Veiklos kryptis  | Esminiai gebėjimai   | Įgytos kompetencijos                                       |
| Žaidimų judesių technika   | Žinos pasirinkto žaidimo pagrindinius technikos ir taktikos veiksmus ir jų derinius.   | Asmeninė, mokėjimo mokytis                                 |
| Žaidimų taktika  |  |  |
| <b>Asmenybės ugdymas</b>   |  |  |
| Veiklos kryptis  | Esminiai gebėjimai   | Įgytos kompetencijos                                       |
| Žaidėjų santykiai  | Gebės pažinti save, bendrauti ir bendradarbiauti, suvoks bendros veiklos prasmę ir atsakomybę už siekiamus tikslus.<br>Garbingai elgsis per sporto pratybas ir varžybas.   | Pažinimo, asmeninė, socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo |
| Garbingo žaidimo principai                                       |  |  |
| Dorovinių asmenybės savybių ugdymas lavinantis ir rungtyniaujant |  |  |
| <b>Žaidimų taisyklės</b>   |  |  |
| Veiklos kryptis  | Esminiai gebėjimai   | Įgytos kompetencijos                                       |
| Supaprastintos sporto žaidimų taisyklės                          | Žinos pasirinkto žaidimo pagrindines taisykles.  | Pažinimo, asmeninė   |
| Varžybų organizavimo pagrindai                                   |  |  |
| <b>Fizinio ir proto darbingumo regeneracijos priemonės</b>       |  |  |
| Veiklos kryptis  | Esminiai gebėjimai   | Įgytos kompetencijos                                       |
| Miegas, darbo ir poilsio ritmas, grūdinimasis                    | Žinos dienos mitybos, darbo ir poilsio režimo principus.<br>Suvoks kūno, aprangos, apavo, sporto reikmenų ir aplinkos higieninius veiksnius.<br>Suvoks fizinių pratimų poveikio organizmo augimui ir vystymuisi svarbą ir fizinio darbingumo regeneracijos pagrindinius principus. | Socialinė, pažinimo, motyvacijos, asmeninė                 |

## V. SPORTO ŽAIDIMŲ PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

18. Sporto žaidimų praktika – pagrindinis mokymo 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.

| <b>SPORTO ŽAIDIMŲ PRAKTIKA</b>  |  |  |
|---|--|--|
| <b>Fizinių ypatybių ugdymas</b>   |  |  |
| Veiklos kryptis   | Esminiai gebėjimai   | Įgytos kompetencijos                   |
| Bendrosios ir specialiosios išstvermės ir greitumo lavinimas                                    | Gebės nepertraukiamai bėgti 15 minučių   | Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo  |
| Raumenų greitumo ir išstvermės jėgos lavinimas  | Gebės taisyklingai atlikti judesius su nedidele išorine sunkmena                         |  |
| Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas  | Gebės atlikti judesius reikiama amplitude ir ritmu                                       |  |
| Judesių koordinacijos lavinimas   |  |  |
| Įvairių judėjimo būdų lavinimas   | Gebės greitai veikti, keisti judesių atlikimo tempą ir dažnį                             |  |
| Jėgos lavinimas taikant intervalinį pratimų atlikimo metodą                                     | Gebės galingai 10–12 kartų atlikti 10–15 s trukmės pratimus su nedidele išorine sunkmena |  |
| <b>Kūno valdymo veiksmų mokymas</b>   |  |  |
| Veiklos kryptis   | Esminiai gebėjimai   | Įgytos kompetencijos                   |
| Stovėsenos mokymas  | Mokės pasirinkti tinkamą stovėseną ginantis ir puolant                                   | Asmeninė, komunikavimo                 |
| 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 būdus   |  |
| Užtvarų mokymas   | Gebės pasirinkti tinkamą užtvaros būdą ir palengvinti komandos draugų veiksmus           |  |
| <b>Kamuolio valdymo veiksmų mokymas</b>   |  |  |
| Veiklos kryptis   | Esminiai gebėjimai   | Įgytos kompetencijos                   |
| Žaidimų technikos veiksmų ir jų derinių mokymas, panaudojant judriuosius žaidimus ir estafetes. | Gebės taikyti technikos elementus žaisdamas judriuosius žaidimus ir estafetes            | Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, |

|  |   |   |
|--|---|---|
| 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. | mokėjimo mokytis  |
| <b>Vartininko žaidimo veiksmų mokymas</b>  |   |   |
| Veiklos kryptis  | Esminiai gebėjimai  | Įgytos kompetencijos                                    |
| Vartininko stovėsenos ir judėjimo mokymas  | Taikys optimalius, žaidimo situacijas atitinkančius judesius.   | Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis |
| <b>Taktinis rengimas</b>   |   |   |
| 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 užtvirtinimo dalykas.

23. Futbolo 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 planas sužaisti minimum 10 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.

|   |   |                      |
|---|---|----------------------|
| <b>VARŽYBINĖ VEIKLA</b>                 |   |                      |
| Varžybinių veiksmų įsisavinimas         |   |                      |
| Veiklos kryptis                         | Esminiai gebėjimai                            | Įgytos kompetencijos |
| Taikyti varžybinius elementus pratybose | Demonstruos įgytas žinias praktinėje veikloje | Komunikavimo         |
| <b>Draugiškos rungtynės</b>             |   |                      |

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

Parengė futbolo treneris Kęstutis Deltuva