

## NEFORMALIAUS UGDYMO SPORTO ŠAKŲ PROGRAMA

### I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Neformalaus ugdymo sporto šakų programos paskirtis užtikrinti ugdymo turinio kokybę, teigiamą poveikį vaikams.
2. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos Kūno kultūros ir sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija, sporto šakų metodiniais nurodymais ir rekomendacijomis.
3. Atsižvelgdama į ugdytinių poreikius bei gebėjimus Sporto mokykla formuoja Programos ugdymo turinį, numato jos apimtį, planuoja jos įgyvendinimo nuoseklumą, priemones.
4. Programos trukmė - 1 metai.
5. Neformalaus ugdymo grupėse vaikų sportinis ugdymas organizuojamas ir vykdomas atsižvelgiant į vaiko judėjimo ir savęs realizavimo poreikius, siekiant užtikrinti įvairių sporto šakų bei įvairių fizinio aktyvumo formų prieinamumą.
6. Neformalaus ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą vaikų amžių pradėti sporto šakos pratybas, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.
7. Rekomenduojamas mokinių skaičius grupėje – minimalus 12 vaikų.
8. Rekomenduojamas mokinių amžius grupėje – nuo 5 metų
9. Įgyvendinant Programą taikomos grupinio ir individualaus mokymo(si) formos.
10. Kvalifikaciniai reikalavimai Programą įgyvendinantiems mokytojams reglamentuojami Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu.
11. Programos įgyvendinimo priemonės, įranga ir ugdymo bazė:
  - sporto bazė (specializuotos sporto šakų salės, kt.) turi atitikti higienos normas, o įranga ir inventorių pritaikyta teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui(si);
  - teoriniam mokymui(si) grupinių užsiėmimų patalpose rekomenduojama turėti interaktyvią lentą, vaizdo projektorių, garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą.

### II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI, STRUKTŪRA, RENGIMO PRINCIPAI

12. Programos tikslas – suteikti pasirinktos sporto šakos judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių sporto šakų kompetencijų.
13. Programos uždaviniai:
  - ugdyti holistinį (visybišką) asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;
  - saugoti ir stiprinti jaunųjų sportininkų sveikatą, ieškoti talentingų judamajai veiklai vaikų, skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, pratinti sveikai gyventi;
  - sudaryti vaikams galimybę rinktis savo poreikius bei gebėjimus atitinkantį sportą, tenkinant jų saviraiškos poreikį;
  - įvairiapusiškai, originaliai, kompleksiskai lavinti fizinio pajėgumo komponentus;
  - šalinti vaikų fizinio išsivystymo ir fizinio parengtumo disproporcijas taikant individualiai parenkamus pratimus;
  - mokyti bendrojo lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų pasirinktos sporto šakos judesių;

- puoselėti vaikų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui.

14. Programos rengimo principai:

*prieinamumo* – veiklos ir metodai turi būti prieinami visiems vaikams pagal amžių, išsilavinimą, turimą patirtį;

*individualizavimo* – ugdymas turi būti individualizuojamas pagal kiekvienam vaikui reikalingą kompetenciją, atsižvelgiant į jo asmenybę, galimybes, poreikius ir pasiekimus;

*sąmoningumo ir aktyvumo* – ugdymas organizuojamas suprantamai pateikiant mokomosios medžiagos, užduočių, pratimų esmę, siekiant vaikų noro aktyviai mokytis;

*ugdymo(si) grupėje* – mokoma(si) spręsti tarpasmeninius santykius, priimti bendrus sprendimus, dalytis darbais ir atsakomybe;

*pozityvumo* – pratybos yra labai palankios vaikų teigiamų emocijų raiškai ir geros vaiko savijautos sukūrimui;

*demokratiškumo* – treneriai, tėvai ir vaikai yra aktyvūs ugdymo(si) proceso kūrėjai, kartu identifikuoja sportinio ugdymosi poreikius.

15. Programą sudaro ugdymo turinio branduolio dalykai:

- pasirinktos sporto šakos teorija;

- pasirinktos sporto šakos praktika.

### III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

16. Numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinų valandų apimtis per savaitę ir vienerius ugdymo(si) metus:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
Neformalus ugdymas	4	144	6	216

17. Programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas, formuoti pasirinktos sporto šakos veiksmus, taikant įvairius judesių mokymo metodus. Vaikas turi gebėti atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu besikeičiančiose sąlygose. Būtina skatinti vaiko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius. Mokant vaikui malonios sporto šakos veiksmų, lavinant judesius, sudaromos sąlygos jo prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

18. Vienas iš svarbiausių vaikų kvietimo į neformalaus ugdymo grupes motyvų yra jo noras lavinti pasirinktos sporto šakos judesius, patirti malonumą. Bendraujant su vaiku gali būti užregistruojami jo motyvacijos sportiniam rezultatui rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

### IV. PAŽANGOS VERTINIMO METODAI

19. Planuojant jaunųjų sporto šakų sportininkų ugdymo turinį mokytojas numato ir pedagoginio poveikio veiksmingumo vertinimą. Taikomas formuojamasis, diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimas.

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

21. Diagnostinis vertinimas padės išsiaiškinti, ar pasiekti ugdymo(si) tikslai ir uždaviniai.
22. 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.
23. Apibendrinamasis vertinimas atliekamas ugdymo(si) metų ir ugdymo programos pabaigoje.
24. Keliant vaiką į aukštesnę sportinio ugdymo programą remiamasi apibendrinamojo vertinimo informacija.
25. Diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimas vykdomas pagal Sporto mokyklos veiklos kriterijus.
26. Baigę neformalaus ugdymo programą, sportininkai keliami į pradinio ugdymo programą.

## V.SPORTO ŠAKŲ TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

27. Sporto šakų teorijos paskirtis – suteikti vaikui pasirinktos sporto šakos teorijos pradmenis.
28. Sporto šakų teorijos uždaviniai:
- suteikti žinių apie sporto šakos kilmę ir raidą;
  - supažindinti su pasirinktos sporto šakos judesių atlikimo technika ir taktika;
  - padėti pažinti save, formuoti gebėjimą bendrauti, atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus tikslus;
  - suvokti pasirinktos sporto šakos taisykles;
  - ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.
29. Sporto šakų teorijos metodinės nuostatos:
- teorinis vaikų rengimas realizuojamas per paskaitas arba integruojamas į sporto pratybas;
  - mokytojas išanalizuoja visas teorinį sportininko rengimą sudarančias temas;
  - paskaitos skaitomos sportininkų grupei;
  - sporto šakų teorijos dalyko programoje numatyta veikla turi būti siejama su kitais programos branduolio dalykais.
30. Teorinį parengtumą lemia mokytojo vedamų paskaitų kokybė ir sportininko savišvieta.
31. Sporto šakų teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>SPORTO ŠAKŲ TEORIJA</b>		
<b>Sporto šakų istorija</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Sporto šakų kilmė ir raida	Žinos sporto šakų kilmę ir raidą. Žinos socialinę sporto šakų reikšmę. Žinos socialines sporto šakų funkcijas.	Pažinimo, asmeninė, socialinė
Socialinė sporto šakų reikšmė		
Socialinės sporto šakų funkcijos		
<b>Judesių atlikimo technika ir taktika</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Sporto šakų technika	Žinos pasirinkto sporto pagrindinius technikos ir taktikos veiksmus bei jų derinius.	Asmeninė, mokėjimo mokyti
Sporto šakų taktika		
<b>Asmenybės ugdymas</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Sporto šakų sportininkų santykiai	Gebės pažinti save, bendrauti ir bendradarbiauti, suvoks bendros veiklos ir siekiamų tikslų	Pažinimo, asmeninė, socialinė, iniciatyvumo
Garbingos kovos principai		

Dorovinių asmenybės savybių ugdymas lavinantis ir kovojant	atsakomybę. Gebės garbingai elgtis per sporto pratybas.	ir kūrybingumo
<b>Sporto šakų taisyklės</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Supaprastintos pasirinktos sporto šakos taisyklės	Žinos pasirinktos sporto šakos pagrindines taisykles.	Pažinimo, asmeninė
<b>Fizinio ir protinio darbingumo regeneracijos priemonės</b>		
Kryptingumas	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 principus.	Socialinė, pažinimo, motyvacijos, asmeninė

## VI. SPORTO ŠAKŲ PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

32. Sporto šakų praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas.
33. Sporto šakų praktikos uždaviniai:
- ugdyti koordinacines, lankstumo, vikrumo, pusiausvyros ir kitas fizines ypatybes;
  - mokyti specialiųjų pasirinktos sporto šakos judesių;
  - išmokyti pagrindinių pasirinktos sporto šakos technikos ir taktikos veiksnių ir gebėti juos pritaikyti kovose;
  - formuoti pasirinktos sporto šakos taktikos veiksnių mokėjimus.
34. Sporto šakų praktikos metodinės nuostatos:
- suformuoti fizinės veiklos įpročius, kurie lems vaiko sportinio meistriškumo lygi vėlesniais rengimo etapais;
  - taikyti įvairius judesių mokymo metodus formuojamiems pasirinktos sporto šakos veiksniams;
  - užtikrinti vaiko atliekamų judesių stabilumą ir įvairovę;
  - mokyti vaiką atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu besikeičiančiose sąlygose;
  - skatinti vaiko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius;
  - mokyti vaikui malonios pasirinktos sporto šakos veiksnių, sudarant sąlygas jo prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius;
  - įgyvendinant neformalaus ugdymo programą reikėtų vengti jaunųjų sporto šakų sportininkų psichoemocinės, fizinės perkrovos.
35. Ugdymo procese taikomi auklėjimo, mokymo, mokymosi metodai, ugdytinių veiklos organizavimo per pratybas metodai, pažinimo metodas, fizinių savybių lavinimo metodai, treniruotės metodai, klaidų nustatymo ir taisymo metodas, žinių, mokėjimų ir įgūdžių vertinimo metodai.
36. Auklėjimo metodas taikomas kuriam nors auklėjimo tikslui siekti. Taikomi rodomieji (pvz., asmeninis pavyzdys, vadovavimo stilius), žodiniai (pamokymas, patarimas), veikdinamieji (pratimas, įpareigojimų vykdymas, kontrolė ir vertinimas), skatinamieji (pritarimas, pagyrimas, pasitikėjimo pareiškimas, apdovanojimas), baismės (nepitarimas, pastaba). Taikomos šios svarbiausios metodinės priemonės: sportinio rengimosi perspektyvų nurodymas, gerų tradicijų skiepijimas, sportinės veiklos motyvų stiprinimas, gyrimas ir peikimas, sektinų pavyzdžių nurodymas, pagalbininko funkcijų patikėjimas.

37. Realizuojant mokymo metodą pedagogo vadovaujami mokiniai įgyja žinių, lavina mokėjimus ir įgūdžius, plėtoja pažintines galias ir ugdo gebėjimus toliau savarankiškai įgyti ir kūrybingai taikyti žinias bei įgūdžius. Mokant sporto šakų technikos veiksmų ir jų derinių, suteikiamos teorinės žinios, formuojami judesių mokėjimai, kurie po daugkartinio kartojimo virsta įgūdžiais. Suformuoti judesių įgūdžiai savarankiškai tobulinami, kuriami nauji. Taikomi šie mokymo metodai: 1) aiškinimo, 2) dalinis, 3) individualusis, 4) kartojimo, 5) vientisinis.

38. Realizuodami mokymosi metodą sportininkai įgyja fizinio, techninio, taktinio rengimosi, judesių įsisavinimo, technikos veiksmų atlikimo žinių.

39. Ugdytiniai per pratybas organizuojami taikant šiuos metodus: 1) frontalųjį, 2) grupinį, 3) rato, 4) srautinį. Jie nulemia pratybų kokybę, todėl labai svarbus yra tinkamas jų taikymas.

40. Raumenų jėgos ugdymo metodai taikomi siekiant lavinti pamatinę sportininko fizinę ypatybę – jėgą. Taikomi šie raumenų jėgos lavinimo metodai: daugelio serijų, kartotinių pastangų, lengvinimo, piramidės, serijų.

41. Išvermės lavinimo metodai skirstomi į dvi grupes: išsivertimo nepertraukiamos veiklos metodai (tolygusis, pakaitis, fartlekas) ir pertraukiamos veiklos metodai (kartotinis intervalinis ir t.t.).

42. Trenerio ir sportininko bendros veiklos būdai konkrečioms sportinio rengimo uždaviniams spręsti realizuojami taikant treniruotės metodus. Treniruotės metodai padeda įgyti reikiamų žinių ir įgūdžių, jais ugdomos būtinos ypatybės ir gebėjimai, siekiama geriausių sportinių rezultatų. Dažniausiai naudojami treniruotės metodai: 1) individualusis, 2) intervalinis (intensyvusis ir ekstensyvusis), 3) kartojimo, 4) pakaitinis, 5) tolydusis, 6) žaidimo ir kt.

43. Treneris turi suvokti klaidų kilimo priežastį (nauji ir tuo pačiu neįprasti pratimai, nepakankamas individualus parengtumas, sudėtingos kovos sąlygos ar pernelyg didelė įtampa, netinkamai suformuotų, lėti kovos judesiai) ir parinkti pratimus klaidoms ištaisyti. Tokiu būdu realizuojamas klaidų nustatymo ir taisymo metodas.

44. Sporto šakų praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

Kryptingumas	Įgytos kompetencijos
Bendrosios ir specialiosios išvermės bei greitumo lavinimas	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Raumenų greitumo ir išvermės jėgos lavinimas	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	
Judesių koordinacijos, vikrumo lavinimas	
Įvairių judėjimo būdų lavinimas	
Jėgos lavinimas taikant intervalinį pratimų atlikimo metodą	
Kryptingumas	Įgytos kompetencijos
Pagrindinės stovėsenos mokymas	Asmeninė
Judėjimo būdų mokymas	
Imituojamųjų ir gimnastikos pratimų mokymas	
Kryptingumas	Įgytos kompetencijos
Pagrindinių technikos ir taktikos veiksmų ir jų derinių mokymas	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis
Kryptingumas	Įgytos kompetencijos
Taktikos veiksmų mokymas	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo