

FORMALŪJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO LENGVOSIOS ATLETIKOS PRADINIO UGDYMO PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Formalųjį švietimą papildančios lengvosios atletikos pradinio ugdymo 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, Bendrosiomis programomis ir išsilavinimo standartais, lengvaatlečių rengimo metodinėmis 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 - 2 metai.
5. Atsižvelgiant į varžybų rezultatus, ugdytinio fizinės brandos, fizinio parengtumo rodiklių kaitą, vaikai gali būti priimami į aukštesnę ugdymo(si) metų grupę. Nenorintys dalyvauti varžybose vaikai arba, vaikai kurių sportinių rezultatų gerėjimas yra lėtesnis už modelinį gali lankyti Sporto mokyklos bendro fizinio rengimo (toliau – BFR) grupes. BFR grupėse vaikų sportinis ugdymas organizuojamas ir vykdomas atsižvelgiant į vaiko judėjimo ir savęs realizavimo per fizinę veiklą poreikius. Tokiu būdu užtikrinamas lengvosios atletikos judesių mokymo ir lavinimo prieinamumas.
6. Pradinio rengimo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą vaikų amžių pradėti sporto šakos pratybas, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.
7. Rekomenduojamas mokinių skaičius grupėje – 12 vaikų.
8. Įgyvendinant Programą taikomos grupinio ir individualaus mokymo(si) formos.
9. Kvalifikaciniai reikalavimai Programą įgyvendinantiems pedagogams reglamentuojami Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu.
10. Programos įgyvendinimo priemonės, įranga ir ugdymo bazė:
 - 10.1. sporto bazė (sporto salės, stadionai, maniežai, metimų ir šuolių rungčių sektoriai, aikštynai, kt.) turi atitikti higienos normas, o įranga ir inventorius pritaikyta teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui; ypatingas dėmesys turi būti skiriamas užtikrinant sportuojančių vaikų saugumą.

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI, STRUKTŪRA

11. 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.
12. Programos uždaviniai:
 - 12.1. ugdyti holistinį (visybišką) asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;
 - 12.2. saugoti ir stiprinti jaunųjų sportininkų sveikatą, ieškoti talentingų judamajai veiklai vaikų, skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, pratinti sveikai gyventi;

12.3. sudaryti vaikams galimybę rinktis savo poreikius bei gebėjimus atitinkančią lengvosios atletikos rungtį, tenkinant jų saviraiškos poreikį;

12.4. įvairiapusiškai, originaliai, kompleksiška lavinti fizinio pajėgumo komponentus;

12.5. šalinti vaikų fizinio išsivystymo ir fizinio parengtumo disproporcijas taikant individualiai parenkamus pratimus;

12.6. mokyti bendrojo lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų lengvosios atletikos rungtių judesių;

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

13. Programos rengimas siejamas su sportinio rengimo principų realizavimu. Yra atsižvelgiama į pagrindinius sportinio rengimo ir specifinius sporto treniruotės dėsniumus aprėpiančių principų grupes.

14. Sportinio rengimo dėsniumus aprėpiantys principai:

14.1. remiantis adaptacijos principu yra sudaromos palankios prisitaikymo prie fizinių krūvių sąlygos ir gebėjimų konkrečiai lengvosios atletikos rungtiai ugdymas kiekvienose pratybose, rengimo mikrocikluose, mezocikluose, makrocikluose;

14.2. remiantis adekvatumo principu sportinio rengimo programos, fizinių krūvių bei pratimų poveikis atitinka tikrosioms sportininko fizinėms ir psichinėms galioms;

14.3. aktyvaus dalyvavimo principas siejamas su trenerio ir gerai parengtų sportininkų aktyviu bendradarbiavimu kuriant, analizuojant trumpalaikes ir ilgalaikes sportinio rengimo programas;

14.4. bendrojo ir specialiojo rengimo vienovės principo suvokimas leidžia tinkamai taikyti nespecifinius ir specifinius (atitinkančius lengvosios atletikos rungties pobūdį) pratimus ir metodus;

14.5. bioenergetinio adekvatumo principo suvokimas leidžia taikyti fizinius pratimus, numatyti sporto pratybų krūvių atsižvelgiant į lengvosios atletikos rungties biocheminių reakcijų vyksmą;

14.6. deadaptacijos principas siejamas su palaikomųjų fizinių krūvių taikymu pereinamuoju metinės treniruotės laikotarpiu;

14.7. fizinio krūvio tolygaus didinimo principo realizavimas siejamas su fizinių krūvių laiduojančių individualius geriausius sportinius rezultatus didinimu iki didžiausiųjų;

14.8. ilgalaikio planavimo principo suvokimas siejamas su vienerių ir kelerių (dažniausiai ketverių) metų sportinio rengimo programų sudarymu ir realizavimu;

14.9. individualizavimo principo suvokimas leidžia taikyti sportinio rengimo krūvius atsižvelgiant į lengvaatlečio amžiaus, fizinio išsivystymo, fizinio ir techninio parengtumo, judesių įsisavinimo greičio individualius ypatumus;

14.10. intensyviosios specializacijos principas siejamas su laiko ir jėgų telkimu, turint tikslą kuo sparčiau gerinti pasirinktos rungties rezultatus;

14.11. kryptingo sportinių laimėjimų siekimo principas realizuojamas taikant kaskart veiksmingesnius sportinio rengimo metodus ir priemones;

14.12. nenutrūkstamumo principo suvokimas siejamas su reguliaraus, ilgalaikio treniruojamojo poveikio sportininko organizmui poveikio suvokimu.

15. Sporto treniruotės dėsniumus aprėpiantys principai:

15.1. modeliavimo principo taikymas siejamas su pratybų, atitinkančių varžybų struktūrą, krūvio pobūdį, turinį, rengimo specifiškumo suvokimu;

15.2. perkėlimo principas taikomas modeliuojant įvairaus pobūdžio lengvosios atletikos pratybų, taikomų metodų ir priemonių poveikio sąveiką;

15.3. poilsio ir atsigavimo principo suvokimas siejamas su tikslingu sportininko organizmo pedagoginių, medicininių-biologinių darbingumo regeneracijos priemonių taikymu per pratybas, tarp pratybų, tarp pratybų dienų, po varžybų, norint atnaujinti ir sustiprinti judėjimo ir funkcines sistemas suvokimu;

15.4. pratybų krūvio banguotumo principas siejamas su nuoseklaus pratybų krūvio didinimo ir mažinimo kiekviename sporto treniruotės struktūriniame viename (mikro–, mezo–, makrocikle) suvokimu.

16. Programą sudaro ugdymo turinio branduolio dalykai:

- 16.1. lengvosios atletikos teorija;
 16.2. lengvosios atletikos praktika;
 16.3. varžybų veikla.

III. LENGVOSIOS ATLETIKOS PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

17. Minimali ir maksimali kontaktinių akademinų valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimo(si) metus atsižvelgiant į jaunųjų lengvaatlečių ugdymo metus ir parengtumą yra:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	4	176	6	264
2	5	220	7	309

18. Programoje numatomas ir sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių vertinimui skiriama kontaktinių akademinų valandų apimtis pagal ugdymo(si) metus:

Sportinio rengimo rūšys		Ugdymo(si) metai			
		1		2	
		Valandos			
		Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		10	12	10	14
Fizinis	Bendrasis	55	72	74	82
	Specialusis	34	63	41	74
Techninis		41	62	47	70
Taktinis		8	14	12	19
Integralusis		12	20	15	24
Varžybos		13	18	18	22
Parengtumo vertinimas		3	3	3	4
Iš viso:		176	264	220	309

19. Lengvaatlečių pradinio ugdymo programoje numatomas racionalus sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių vertinimui skiriamo laiko procentinis santykis yra:

Sportinio rengimo rūšys		Ugdymo(si) metai			
		1		2	
		Rengimo rūšių procentinė raiška			
		Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		5,7	4,5	4,5	4,5
Fizinis	Bendrasis	31,2	27,3	33,6	26,5
	Specialusis	19,3	23,9	18,6	23,9
Techninis		23,4	23,5	21,4	22,7
Taktinis		4,5	5,3	5,5	6,1
Integralusis		6,8	7,6	6,8	7,8
Varžybos		7,4	6,8	8,2	7,2
Parengtumo vertinimas		1,7	1,1	1,4	1,3

20. Programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas, mokytibėgimo,

šuolių, metimų, estafetinio bėgimo judesių, taikant amžiaus tarpsnio ypatumus atitinkančius mokymo metodus. Vaikas turi gebėti atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu. Skatinamas 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.

21. Svarbiausia vaikų kvietimo į lengvosios atletikos pradinio ugdymo grupes idėja yra jo noras lavinti bėgimo, šuolių, metimų, estafetinio bėgimo judesius, patirti kokybiško judesių atlikimo teikiamą malonumą, palyginti savo ir bendraamžių sportinius pasiekimus varžantis. Bendraujant su vaiku gali būti užregistruojami jo motyvacijos sportiniam rezultatui rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

IV. PASIEKIMŲ IR PAŽANGOS VERTINIMAS

22. Jaunųjų lengvaatlečių ugdymo turinys planuojamas atsižvelgiant į pedagoginio poveikio veiksmingumo rodiklius. Taikomi formuojamasis, diagnostinis ir apibendrinamasis sportininko parengtumo vertinimo metodai.

23. Taikant formuojamąjį vertinimą gaunama vertinga informacija apie ugdymo(si) efektyvumą ir planuojama tolimesnė ugdymo strategija. Formuojamojo vertinimo tikslas – nustatyti mokymo metodikos efektyvumą. Naudotini šie formuojamojo vertinimo būdai: stebėjimas, informacijos rinkimas, analizė, informacijos pateikimas.

24. Taikydami diagnostinio vertinimą, treneriai išsiaiškina ugdymo(si) uždavinių realizavimo lygį. Diagnostinis vertinimo būdas taikomas pradedant ir baigiant treniruočių ciklą, kai reikia numatyti ugdytinių tolesnio sportinio ugdymosi kryptį, fizinių krūvių apimtį ir intensyvumą. Dažniausias diagnostinio vertinimo būdas – etapinis kontrolinių pratimų (testų) vykdymas ir palyginimas su ankstesniais rezultatais.

25. Apibendrinamasis vertinimas atliekamas ugdymo(si) metų ir ugdymo programos pabaigoje. Keliant vaiką į aukštesnę sportinio ugdymo programą remiamasi apibendrinamojo vertinimo informacija.

26. Diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimas vykdomas pagal Sporto mokyklos veiklos kriterijus.

27. Lengvaatlečiai, baigę pradinio ugdymo(si) programą ir įvykdę sportinio meistriškumo reikalavimus, keliami į meistriškumo ugdymo programą.

V. LENGVOSIOS ATLETIKOS TEORIJOS NUOSTATOS

28. Lengvosios atletikos teorijos paskirtis – suteikti jaunajam sportininkui lengvosios atletikos judesių mokymo ir lavinimo tikslingumo, bei jų poveikio specifiškumo žinių.

29. Lengvosios atletikos teorijos uždaviniai:

29.1. suteikti žinių apie lengvosios atletikos kilmę ir raidą;

29.2. suvokti lengvosios atletikos varžybų taisykles;

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

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

29.5. ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.

30. Lengvosios atletikos teorijos metodinės nuostatos:

30.1. teorinis sportininkų rengimas realizuojamas per paskaitas arba integruojamas į sporto pratybas;

30.2. treneris išdėsto visas teorinį sportininko rengimą sudarančias temas;

30.3. paskaitos skaitomos sportininkų grupei;

30.4. lengvosios atletikos teorijos dalyko programoje numatyta veikla turi būti siejama su kitais programos branduolio dalykais.

31. Teorinį sportininko parengtumą lemia jo pastangos įsisavinant judesių atlikimo būdų ypatumus, jų poveikio organizmo sistemoms žinios bei trenerio vedamų paskaitų kokybė.

LENGIVOSIOS 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 mokytis
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 proto 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 principus.	Socialinė, pažinimo, motyvacijos, asmeninė

VI. LENGIVOSIOS ATLETIKOS PRAKTIKOS NUOSTATOS

32. Lengvosios atletikos praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas.

33. Lengvosios atletikos praktikos uždaviniai:
- 33.1. ugdyti koordinacines, lankstumo, vikrumo ir kitas fizines ypatybes;
 - 33.2. mokyti kūno valdymo technikos veiksmų;
 - 33.3. išmokyti pagrindinių judesių technikos ir taikymo varžybose būdų.
34. Lengvosios atletikos praktikos metodinės nuostatos:
- 34.1. suformuoti fizinės veiklos įpročius pirmajame daugiametio lengvaatlečio rengimo etape, lemiančius jo sportinio meistriškumo lygį vėlesniais rengimo etapais;
 - 34.2. taikyti įvairius judesių mokymo metodus formuojamiems judesiams;
 - 34.3. užtikrinti vaiko atliekamų judesių stabilumą ir įvairovę;
 - 34.4. mokyti vaiką atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu;
 - 34.5. skatinti vaiko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius;
 - 34.6. mokyti vaikui malonių lengvosios atletikos judesių, sudarant sąlygas jo prigimčiai artima fizine veikla išreikšti individualumą, kūrybiškumą;
 - 34.7. ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius;
 - 34.8. vengti jaunųjų lengvaatlečių 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 (asmeninis pavyzdys, vadovavimo stilius), žodiniai (pamokymas, patarimas), veikdinamieji (pratimas, įpareigojimų vykdymas, kontrolė ir vertinimas), skatinamieji (pritarimas, pagyrimas, pasitikėjimo pareiškimas, apdovanojimas), bausmės (nepritarimas, pastaba). Taikomos šios svarbiausios metodinės jaunųjų lengvaatlečių auklėjimo priemonės: sportinio rengimosi perspektyvų nurodymas, gerų tradicijų skiepijimas, sportinės veiklos motyvų stiprinimas, gyrimas ir peikimas, sektinų pavyzdžių nurodymas, pagalbininko funkcijų patikėjimas, sporto varžybos.
37. Realizuojant mokymo metodus trenerio vadovaujami lengvaatlečiai įgyja žinių, lavina mokėjimus ir įgūdžius, plėtoja pažintines galias ir ugdo gebėjimus toliau savarankiškai įgyti ir kūrybingai taikyti žinias bei įgūdžius. Mokant lengvosios atletikos judesių, suteikiamos žinios, formuojami judesių mokėjimai, kurie tik po daugkartinio kartojimo virsta įgūdžiais. Suformuoti judesių įgūdžiai mokomi taikyti varžybose, savarankiškai tobulinami, kuriami nauji. Taikomi šie judesių mokymo metodai: 1) aiškinimo, 2) dalinis, 3) individualusis, 4) kartojimo, 5) vientisinis.
38. Veikdami pagal trenerio realizuojamą mokymo metodą sportininkai įgyja fizinį, techninį, taktinį, taktinį parengtumą, lavina jutimus, įgyja 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 sportininkų fizinę ypatybę – jėgą. Taikomi šie raumenų jėgos lavinimo metodai: daugelio serijų, kartotinių pastangų, lengvinimo, piramidės, serijų.
41. Išvermės lavinimo metodai skirstomi į dvi grupes: ištisinės 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 sportinių rezultatų. Dažniausiai naudojami treniruotės metodai: 1) individualusis, 2) intervalinis (intensyvusis ir ekstensyvusis), 3) kartojimo, 4) pakaitinis, 5) tolydusis, 6) varžybų, 7) žaidimo ir kt.
43. Treneris suvokia klaidų kilimo priežastis (nauji ir tuo pačiu neįprasti pratimai, nepakankamas individualus sportininkų parengtumas, sudėtingos judesių atlikimo sąlygos ar pernelyg didelė įtampa, nepakankamai suformuotas judesių atlikimo automatizmas) ir parenka pratimus klaidoms ištaisyti. Tokiu būdu realizuojamas klaidų nustatymo ir taisymo metodas.
44. Jaunųjų lengvaatlečių praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

LENGVOSIOS ATLETIKOS PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos 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 kartotinį ir intervalinį 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 kartotinį ir intervalinį 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 dinaminiais ir kinematiniais požūriū sąlygose.	
Taktinis rengimas		
Taktikos veiksūų taikymas atsiūvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas	Taikys tinkamus technikos veiksmus	Asmeninė, komunikavimo, iniciatyvumo, kūrybingumo
Kūno valdymo veiksūų mokymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Judėjimo būdū mokymas	Źinos pagrindinius judėjimo būdus bei gebės juos taikyti	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

VII. VARŹYBŲ VEIKLOS NUOSTATOS

45. Dalyvavimo varŹybose paskirtis – įvertinti pasiekto fizinio, techninio, funkcinio parengtumo realizavimo lygį.

46. VarŹybū veiklos uŹdaviniai:

46.1. realizuoti išmokus technikos veiksmus rungtyniaujant;

46.2. taikyti išmokus technikos veiksmus, atsiūvelgiant į fizinę būklę ir išorines sąlygas (varŹovū veikimas, oro sąlygos, inventorius ir t.t.) rungtyniaujant;

46.3. įvertinti pasirengimo realizavimo varŹybose laipsnį;

46.4. skatinti vaikus siekti ŹsibręŹto tikslo.

47. Lengvaatlečių varŹybū veiklos metodinės nuostatos:

47.1. 1-ujū rengimo metū sportininkai turėtų sudalyvauti 3 varŹybū , 2-ujū rengimo metū – 4 varŹybū;

47.2. rengdamiesi pagrindinėms varŹyboms, jaunieji sportininkai turi sudalyvauti 1–3 nepagrindinėse varŹybose;

47.3. lengvosios atletikos rungčių technikos veiksmai turėtų būti modeliuojami (pagal judesių atlikimo greitį, dažnį, galingumą, trukmę, raumenū sukuriamas jėgas) ir per pratybas;

47.4. įgyvendinant pradinio ugdymo programas vengiama pernelyg dažno testavimo, kontrolinių treniruočių, varžymosi.

48. Varžybų veiklos turinys lemia programą įvykdžiusių lengvaatlečių gebėjimus ir pasiekimus:

VARŽYBŲ VEIKLA		
Varžybų įgūdžių lavinimas pratybose		
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 išmoktus 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 išmoktus 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 išmoktus lengvosios atletikos judesius varžybose. Analizuos varžybų veikos veiksmingumą. Teiks informaciją dėl tolesnio rengimosi proceso korekcijos.	Komunikavimo, asmeninė

IX. PROGRAMOS DERMĖ SU KITOMIS PROGRAMOMIS

49. Lengvosios atletikos pradinio ugdymo programos savo paskirtimi, ugdymo tikslais, uždaviniais ir principais dera su Bendrosiomis ugdymo programomis ir išsilavinimo standartais, Kūno kultūros pradinio ugdymo 1–4 klasių programa, sporto krypties neformalaus ugdymo programa, Lietuvos kūno kultūros ženklo „Augti ir stiprėti“ programa.