RADVILIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS MERAS

POTVARKIS
DĖL PRITARIMO RADVILIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS ŠVIETIMO IR SPORTO PASLAUGŲ CENTRO SPORTO SKYRIAUS FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO UGDYMO PROGRAMOMS

2025 m. rugpjūčio d. Nr. M- -(2.5)
Radviliškis

Vadovaudamasis Lietuvos Respublikos vietos savivaldos įstatymo 25 straipsnio 5 punktu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 15 straipsnio 2 dalimi, Bendrųjų iš valstybės ar savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2022 m. sausio 4 d. įsakymu Nr. V-4 „Dėl bendrųjų iš valstybės ar savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašo patvirtinimo“:

1. P r i t a r i u Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro sporto skyriaus formalųjį švietimą papildančio ugdymo programoms (pridedama):

1.1. Pradinio rengimo (futbolo) formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programai;

1.2. Meistriškumo ugdymo (futbolo) formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programai;

1.3. Meistriškumo tobulinimo (futbolo) formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programai;

1.4. Pradinio rengimo (krepšinio) formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programai;

1.5. Meistriškumo ugdymo (krepšinio) formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programai;

1.6. Meistriškumo tobulinimo (krepšinio) formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programai;

1.7. Pradinio rengimo (teniso) formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programai;

1.8. Meistriškumo ugdymo (teniso) formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programai;

1.9. Meistriškumo tobulino (teniso) formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programai;

1.10. Pradinio rengimo (imtynių) formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programai;

1.11. Meistriškumo ugdymo (imtynių) formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programai;

1.12. Meistriškumo tobulinimo (imtynių) formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programai;

1.13. Pradinio rengimo (tekvondo) formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programai;

1.14. Meistriškumo ugdymo (tekvondo) formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programai;

1.15. Meistriškumo tobulinimo (tekvondo) formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programai;

1.16. Pradinio rengimo (stalo teniso) formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programai;

1.17. Meistriškumo ugdymo (stalo teniso) formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programai;

1.18. Meistriškumo tobulinimo (stalo teniso) formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programai;

1.19. Pradinio rengimo (lengvosios atletikos) formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programai;

1.20. Meistriškumo ugdymo (lengvosios atletikos) formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programai;

1.21. Meistriškumo tobulinimo (lengvosios atletikos) formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programai;

1.22. Pradinio rengimo (tinklinio) formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programai;

1.23. Meistriškumo ugdymo (tinklinio) formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programai;

1.24. Meistriškumo tobulinimo (tinklinio) formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programai;

1.25. Pradinio rengimo (karatė) formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programai;

1.26. Meistriškumo ugdymo (karatė) formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programai;

1.27. Meistriškumo tobulinimo (karatė) formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programai.

2. N u s t a t a u , kad šis potvarkis įsigalioja nuo 2025 m. rugsėjo 1 d.

3. N u r o d a u, kad šis potvarkis ne vėliau kaip per vieną mėnesį nuo jo įteikimo dienos gali būti skundžiamas paduodant skundą Lietuvos administracinių ginčų komisijos Šiaulių apygardos skyriui adresu: Dvaro g. 81, Šiauliai, arba Regionų administraciniam teismui bet kuriuose šio teismo rūmuose.

Savivaldybės meras Kazimieras Račkauskis

PRITARTA
Radviliškio rajono savivaldybės mero
2025 m. rugpjūčio d.
potvarkiu Nr. M-

RADVILIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS ŠVIETIMO IR SPORTO PASLAUGŲ CENTRAS (SPORTO SKYRIUS)

PRADINIO RENGIMO (FUTBOLO) FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Įstaigos oficialus pavadinimas – Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centras (Sporto skyrius) (toliau – Centras). Įstaiga įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 302296387.

2. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga.

3. Buveinės adresas: Radvilų g. 17, LT-82177, Radviliškio miesto savivaldybė.

4. Programos rengėjas – Centro direktoriaus įsakymu sudaryta darbo grupė ugdymo programoms parengti, patvirtinta Centro direktoriaus 2025 m. birželio 18 d. įsakymu Nr. V-21 „Dėl darbo grupės sudarymo“. Darbo grupės kvalifikacija atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 48 str. nustatytus reikalavimus.

5. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo švietimo koncepcija, Bendrųjų iš valstybės ar savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2022-01-04 įsakymu Nr. V-4, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu 2019 m. rugsėjo 4 d. Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatais, patvirtintais Radviliškio rajono savivaldybės tarybos 2025 m. kovo 27 d. sprendimu Nr. T-617 „Dėl Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatų patvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro 2024–2027 m. strateginiu veiklos planu, patvirtintu Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro direktoriaus 2024 m. kovo 3 d. įsakymu Nr. V-10, pritaikant ugdymo turinį pagal Centro Sporto skyriaus tikslus, konkrečius mokinių ugdymo(si) poreikius bei atsižvelgiant į ugdymui skirtas lėšas.

6. Programos pavadinimas – „Futbolas – pradinis rengimas“.

7. Kodas neformaliojo švietimo programų registre (NŠPR) – 110501553.

8. Programos kryptis – sportas.

9. Programos trukmė – 2 metai, rekomenduojama ne mažiau kaip 8 val. per savaitę.

10. Tikslinė grupė – 6–10 m. mokiniai. Mokinių atranka nėra taikoma.

11. Pritaikymas įvairių ugdymosi poreikių turintiems vaikams – ugdymo programa rengiama siekiant, kad sportinė veikla būtų prieinama, įtrauki, saugi ir motyvuojanti kiekvienam vaikui, nepriklausomai nuo jo fizinių, pažintinių ar emocinių gebėjimų. Ugdymo procesas organizuojamas, atsižvelgiant į mokinių amžiaus raidos ypatumus, asmeninius gebėjimus ir poreikius naudojant šias priemones bei išteklius:

11.1. tinkamą kvalifikaciją turintys treneriai, reguliariai tobulinantys profesinius gebėjimus, įtraukiojo ugdymo sporte, universalaus dizaino taikymo įgūdžius;

11.2. socialinė ir emocinė parama:

11.2.1. žaidimai, treniruotės ar pratimai adaptuojami, kad visi galėtų dalyvauti be spaudimo;

11.2.2. mokoma socialinių įgūdžių per žaidimą: bendravimo, bendradarbiavimo, taisyklių laikymosi;

11.2.3. skatinamas savarankiškumo jausmas, pasitikėjimas savimi ir sėkmės patyrimas;

11.3. programos turinio pritaikymas:

11.3.1. individualizuoti tikslai: kiekvienam vaikui gali būti nustatomi asmeniniai pasiekimų tikslai pagal jo galimybes;

11.3.2. paprastesnės užduotys. Kai kuriems vaikams gali būti taikomi supaprastinti judesiai, technikos, žaidimai, mažesnis tempas ar daugiau poilsio;

11.3.3. daugiau vizualinių priemonių. Žaidimų, pratimų, technikos judesių taisyklės, aikštės schemos, veiksmų sekos pateikiamos per paveikslėlius, spalvų kodus, gestus ar simbolius.

11.4. specializuota įranga ir aplinka.

12. Rekomenduojamas vidutinis mokinių skaičius grupėje – 12.

13. Mokymosi aplinka – programai įgyvendinti būtina saugi aplinka, kuri skatina fizinį aktyvumą, psichologinį tvarumą. Užtikrinti motyvuojančias ir vaiko raidą atitinkančias sąlygas, kuriose ugdytiniai galėtų įgyti pradinius futbolo technikos, taktikos ir fizinio pasirengimo įgūdžius, patirti judėjimo džiaugsmą kartu formuojant sveikos gyvensenos, komandinio darbo vertybes bei siekti atitinkamų rezultatų:

13.1. lauko sporto aikštynai, futbolo stadionas, dirbtinės ar natūralios dangos aikštė (mažiausiai 20x30 m), pažymėta aikštės ribomis, su vartais ir apsaugomis;

13.2. vidaus sporto salė: šaltuoju metų laiku užsiėmimai gali vykti daugiafunkcėje sporto salėje, turinčioje saugią dangą, pakankamą erdvę judriems žaidimams ir technikos lavinimui;

13.3. pagalbinės erdvės: persirengimo kambariai, poilsio zona, vieta daiktams susidėti.

14. Mokymosi priemonės:

14.1. futbolo kamuoliai (pagal amžių: dydis 3–4 vaikams iki 12 m.);

14.2. kūgeliai, žymekliai – erdvei žymėti, pratimams struktūruoti;

14.3. minkštos kliūtys, barjerai, lankai – koordinacijos, vikrumo ir judesių valdymo ugdymui;

14.4. maži mobilūs varteliai – treniruotėms ir žaidybiniams elementams;

14.5. vidutiniai mobilūs vartai – treniruotėms ir žaidybiniams elementams;

14.6. dideli mobilūs vartai – treniruotėms ir žaidybiniams elementams;

14.7. liemenėlės (žaidėjų žymėjimui) – komandiniams užsiėmimams;

14.8. kopėtėlės koordinacijai, šokdynės, kamuolių stabdymo sienelės.

II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR STRUKTŪRA

15. Programos tikslas – programa skirta 6–10 metų vaikų sportiniam ugdymui, plėtojant fizinius gebėjimus, judėjimo įgūdžius ir formuojant futbolo pradmenis. Tikslas sudaryti sąlygas nuosekliam vaikų fiziniam aktyvumui, ugdyti bazinius techninius futbolo gebėjimus, skatinti sveikos gyvensenos įgūdžius bei komandinius-socialinius gebėjimus.

16. Programos uždaviniai:

16.1. ugdyti bendruosius fizinius gebėjimus: vikrumą, greitį, jėgą, ištvermę, koordinaciją;

16.2. supažindinti su futbolo pagrindiniais techniniais veiksmais: kamuolio varymu, perdavimu, smūgiu, stabdymu, pozicionavimu;

16.3. lavinti žaidybinį mąstymą, erdvinį suvokimą ir sprendimų priėmimo greitį;

16.4. formuoti sveikos gyvensenos, fizinio aktyvumo ir sportinės drausmės įpročius;

16.5. skatinti bendradarbiavimą, atsakomybę ir pagarbą komandos draugams bei varžovams.

17. Programos branduolį sudarantys pagrindiniai dalykai:

17.1. vaiko fizinis ir psichosocialinis vystymasis;

17.2. pagrindiniai futbolo įgūdžiai;

17.3. žaidybinis mokymasis;

17.4. sveika gyvensena ir aktyvumo įpročiai;

17.5. bendradarbiavimas, pagarba, taisyklės.

18. Programos turinys:

18.1. fizinis rengimas:

18.1.1. pagrindiniai fiziniai gebėjimai: bėgimas, greitėjimas, stabdymas, šuoliai, lankstumas, pusiausvyra;

18.1.2. lavinami koordinaciniai gebėjimai: judesių valdymas, orientacija erdvėje, reakcija į dirgiklius;

18.1.3. ugdomas bendrasis fizinis pajėgumas, bet be per didelio krūvio.

18.2. futbolo technika:

18.2.1. pagrindiniai techniniai elementai: kamuolio varymas (driblingas);

18.2.2. kamuolio stabdymas ir valdymas (kojomis, šlaunimis);

18.2.3. perdavimas (trumpi ir ilgi perdavimai);

18.2.4. smūgiavimas į vartus;

18.2.5. kamuolio atėmimas (be kontaktinio žaidimo).

18.3. futbolo taktika (pradinio lygio):

18.3.1. supažindinimas su žaidimo kryptimis, pagrindinėmis pozicijomis (vartininkas, gynėjas, saugas, puolėjas);

18.3.2. žaidimo aikštės išsidėstymu;

18.3.3. žaidimo pradžia ir atnaujinimu (iš užribio, kampinis ir pan.);

18.3.4. skatinama komandinė sąveika**:** mokymas atiduoti kamuolį, bendradarbiauti;

18.4. teorinės žinios:

18.4.1. futbolo taisyklės (supaprastintos);

18.4.2. pagarba varžovui, teisėjui, komandos draugui;

18.4.3. sveikos gyvensenos pagrindai: mityba, poilsis, traumų prevencija.

18.5. socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymas:

18.5.1. komandinio darbo, drausmės, atsakomybės, lyderystės ugdymas per žaidimą;

18.5.2. mokymas priimti pergalę ir pralaimėjimą sportiškai.

19. Programos metodai:

19.1. žaidimo metodas. Vaikai mokosi per žaibiškas situacijas, mažus žaidimus, estafetes**,** kurie imituoja realias žaidimo situacijas. Futbolas žaidžiamas 2x2, 3x3, 4x4 formatais – mažesnės grupės didina įsitraukimą;

19.2. demonstravimo metodas. Treneris parodo veiksmą ar pratimą, kuris kartojamas gali būti naudojamas vaizdo medžiaga arba lėti parodymai;

19.3. pakartojimo ir automatizavimo metodas. Technikos elementai kartojami tol, kol įgyjamas tikslus ir automatinis atlikimas;

19.4. žodiniai metodai. Paaiškinimai, komandų davimas, paskatinimas, refleksija po užduočių;

19.5. individualizavimas. Užduočių sudėtingumas parenkamas pagal vaiko amžių ir pasirengimo lygį;

19.6. žaismingumo ir motyvacijos skatinimas. Naudojami žaidybiniai elementai – taškai, komandiniai iššūkiai, mini turnyrai.

20. Ugdomos kompetencijos:

Kompetencijų sritis	**Kompetencijos**	**Kompetencijų metodai vertinimo / įsivertinimo dažnis**
Fizinių gebėjimų (fizinio pajėgumo) kompetencija	• Ištvermė, greitis, jėga, lankstumas, koordinacija. • Judesių kontrolė ir bendras kūno parengimas. • Sveikatingumo pagrindų ugdymas.	• Judrieji žaidimai ir estafetės. • Specializuoti fizinio parengimo pratimai (greičio kopetėlės, šuoliukai, pusiausvyros pratimai). • Kojų jėgos, koordinacijos ir lankstumo lavinimo užduotys. • Natūralus fizinio krūvio didinimas per žaidimo situacijas. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje).

Techninė ir taktinė kompetencija	• Pagrindiniai futbolo technikos elementai: kamuolio valdymas, perdavimas, smūgiavimas, stabdymas. • Paprasčiausios taktikos žinios: pozicijos aikštėje, žaidimas komandoje, perdavimo sprendimai. • Žaidimo supratimas per praktinę veiklą.	• Kamuolio valdymo, perdavimo, smūgiavimo ir stabdymo pratimai su individualia korekcija. • Žaidimai 1x1, 2x2, 3x3 – sprendimų priėmimo ugdymas. • Mokymas per mini rungtynes (su konkrečiais tikslais: perdavimų skaičius, plotis, gylis). • Video analizė (vyresniems vaikams), situacijų aptarimai. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje). Stebimi konkretūs techniniai įgūdžiai: kamuolio valdymas, tikslumas, sprendimų greitis. Fiksuojama pažanga – ne tik lyginami rezultatai, bet ir kokybės pokyčiai.
Socialinė ir emocinė kompetencija	• Komandinis darbas, bendradarbiavimas. • Pagalba komandos draugui, pagarba treneriui, varžovams ir taisyklėms. • Emocijų atpažinimas ir valdymas sportinėse situacijose (laimėjimas, pralaimėjimas, klaidos).	• Komandiniai žaidimai, kuriuose sėkmė priklauso nuo bendradarbiavimo. • Refleksijos po treniruotės: „Kaip jautėsi komanda?“, „Ką padarei gero kitiems?“. • Emocijų atpažinimo užduotys, trenerio grįžtamasis ryšys. • Skatinamas pagarbus bendravimas: pagyrimai, padėkos, komandos taisyklės. Vertinimas: 1 kartą per pusmetį. Vertinama stebint elgesį treniruotėse ir komandinėse situacijose. Galimas savivertinimas / trumpa refleksinė anketa.
Kognityvinė (pažinimo) kompetencija	• Futbolo taisyklių, žaidimo struktūros supratimas. • Gebėjimas priimti sprendimus žaidimo metu. • Strateginis mąstymas pradedančiųjų lygmenyje.	• Taisyklių mokymas per praktines situacijas (pvz., šoninis metimas, nuošalė). • Taktinių sprendimų analizė: kodėl pasirinkai tą sprendimą? ką darytum kitaip? • Strateginių mini užduočių formulavimas: „Kur geriau perdavimas?“, „Ką daro gynėjas?“ • Žaidimo situacijų rekonstrukcija. Vertinimas: **v**ertinamas žaidimo suvokimo lygis per praktines situacijas.
Komunikacinė kompetencija	• Aiškus bendravimas su treneriu ir komandos draugais. • Veiksmų derinimas per žodinį ir neverbalinį bendravimą. • Savo nuomonės išsakymas ir kitų klausymas.	• Pratimai, kur komandai reikia derintis balsu (pvz., perduoti kamuolį tik po signalo). • Skatinimas aptarti veiksmus po užduočių („Ką sakei? Kaip padėjai?“). • Trenerio modeliuojamas pozityvus bendravimas – vaikai skatinami atkartoti. • Komandų pristatymai („Mūsų taktikos planas“ – vyresniems). Vertinimas: **v**ertinamas bendravimo aktyvumas, aiškumas ir pagarba treniruotėse.
Asmeninė kompetencija	• Pasitikėjimas savimi, motyvacija, atsakomybė. • Tikslo siekimas, atkaklumas, mokėjimas mokytis iš klaidų. • Pozityvus požiūris į sportinę veiklą ir sveiką gyvenseną.	• Tikslų išsikėlimas ir jų refleksija („Ką norėčiau išmokti per šį mėnesį?“). • Motyvuojantys iššūkiai: „Išbandyk savo galimybes“, „Pabandyk dar kartą“. • Klaidų vertinimas kaip mokymosi dalis. • Pagyrimai už pastangas, o ne tik rezultatą. Vertinimas: **k**iekvienos treniruotės metu stebint , vertinama pažanga, pastangos, motyvacija.

21. Programos suderinamumas su formaliojo švietimo programa – futbolo pradinio rengimo sportinio ugdymo programa papildo ir sustiprina formaliojo švietimo tikslus, ypač susijusius su fiziniu, socialiniu ir vertybiniu ugdymu. Programa papildo kūno kultūros dalyką praktiniais sportinio rengimo įgūdžiais, kurių mokyklose dažnai nėra galimybės ugdyti nuosekliai (dėl infrastruktūros, pamokų kiekio ar specializacijos trūkumo). Padeda vaikams gilinti fizinį raštingumą – gebėjimą judėti sąmoningai, efektyviai ir saugiai. Skatina vaikų aktyvų gyvenimo būdą, stiprina sveikatos, sporto ir judėjimo vertybes, kurios akcentuojamos bendrosiose programose.

22. Programos ryšys su bendrojo ugdymo programa – futbolo pradinio rengimo sportinio ugdymo programa dera su bendrojo ugdymo programa, nes papildo formalųjį ugdymą, ypač fizinio, socialinio ir vertybinio ugdymo srityse. Ji padeda ugdyti bendrąsias kompetencijas – fizinę, socialinę, pažinimo, kūrybiškumo bei vertybių – taikant aktyvius, vaikui suprantamus ir įtraukiančius metodus. Programa stiprina sveikos gyvensenos nuostatas, skatina bendradarbiavimą ir ugdo atsakingą, sąmoningą asmenybę, prisidedančią prie visuminio vaiko ugdymo.

RADVILIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS ŠVIETIMO IR SPORTO PASLAUGŲ CENTRAS (SPORTO SKYRIUS)

MEISTRIŠKUMO UGDYMO (FUTBOLO) FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Įstaigos oficialus pavadinimas – Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centras (Sporto skyrius) (toliau – Centras). Įstaiga įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 302296387.

2. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga.

3. Buveinės adresas: Radvilų g. 17, LT-82177, Radviliškio miesto savivaldybė.

4. Programos rengėjas – Centro direktoriaus įsakymu sudaryta darbo grupė ugdymo programoms parengti, patvirtinta Centro direktoriaus 2025 m. birželio 18 d. įsakymu Nr. V-21 „Dėl darbo grupės sudarymo“. Darbo grupės kvalifikacija atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 48 str. nustatytus reikalavimus.

5. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo švietimo koncepcija, Bendrųjų iš valstybės ar savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2022-01-04 įsakymu Nr. V-4, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu 2019 m. rugsėjo 4 d. Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatais, patvirtintais Radviliškio rajono savivaldybės tarybos 2025 m. kovo 27 d. sprendimu Nr. T-617 „Dėl Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatų patvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro 2024–2027 m. strateginiu veiklos planu, patvirtintu Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro direktoriaus 2024 m. kovo 3 d. įsakymu Nr. V-10, pritaikant ugdymo turinį pagal Centro Sporto skyriaus tikslus, konkrečius mokinių ugdymo(si) poreikius bei atsižvelgiant į ugdymui skirtas lėšas.

6. Programos pavadinimas – „Futbolas – meistriškumo ugdymas“.

7. Kodas neformaliojo švietimo programų registre (NŠPR) – 110502072.

8. Programos kryptis – sportas.

9. Programos trukmė – 5 metai, rekomenduojama vykdyti ne mažiau kaip 12 val. per savaitę.

10. Tikslinė grupė – 10–17 m. mokiniai. Mokinių atranka nėra taikoma.

11. Pritaikymas įvairių ugdymosi poreikių turintiems vaikams – ugdymo programa rengiama siekiant, kad sportinė veikla būtų prieinama, įtrauki, saugi ir motyvuojanti kiekvienam vaikui**,** nepriklausomai nuo jo fizinių, pažintinių ar emocinių gebėjimų. Ugdymo procesas organizuojamas, atsižvelgiant į mokinių amžiaus raidos ypatumus, asmeninius gebėjimus ir poreikius naudojant šias priemones bei išteklius:

11.1. tinkamą kvalifikaciją turintys treneriai, reguliariai tobulinantys profesinius gebėjimus, įtraukiojo ugdymo sporte, universalaus dizaino taikymo įgūdžius;

11.2. socialinė ir emocinė parama:

11.2.1. žaidimai, treniruotės ar pratimai adaptuojami**,** kad visi galėtų dalyvauti be spaudimo;

11.2.2. mokoma socialinių įgūdžių per žaidimą**:** bendravimo, bendradarbiavimo, taisyklių laikymosi;

11.2.3. skatinamas savarankiškumo jausmas**,** pasitikėjimas savimi ir sėkmės patyrimas;

11.3. programos turinio pritaikymas:

11.3.1. individualizuoti tikslai: kiekvienam vaikui gali būti nustatomi asmeniniai pasiekimų tikslai pagal jo galimybes;

11.3.2. paprastesnės užduotys. Kai kuriems vaikams gali būti taikomi supaprastinti judesiai, technikos, žaidimai, mažesnis tempas ar daugiau poilsio;

11.3.3. daugiau vizualinių priemonių. Žaidimų, pratimų, technikos judesių taisyklės, aikštės schemos, veiksmų sekos pateikiamos per paveikslėlius, spalvų kodus, gestus ar simbolius.

11.4. specializuota įranga ir aplinka.

12. Rekomenduojamas vidutinis mokinių skaičius grupėje – 14.

13. Mokymosi aplinka – programai įgyvendinti būtina saugi aplinka, kuri skatina fizinį aktyvumą, psichologinį tvarumą. Užtikrinti motyvuojančias ir vaiko raidą atitinkančias sąlygas, kuriose ugdytiniai galėtų įgyti pagrindinius krepšinio technikos, taktikos ir fizinio pasirengimo įgūdžius, patirti judėjimo džiaugsmą kartu formuojant sveikos gyvensenos, komandinio darbo vertybes bei siekti atitinkamų rezultatų:

13.1. lauko sporto aikštynai. Futbolo stadionas, dirbtinės ar natūralios dangos aikštė (mažiausiai 40x50 m), pažymėta aikštės ribomis, su vartais ir apsaugomis;

13.2. vidaus sporto salė. Šaltuoju metų laiku užsiėmimai gali vykti daugiafunkcėje sporto salėje, turinčioje saugią dangą, pakankamą erdvę judriems žaidimams ir technikos lavinimui;

13.3. pagalbinės erdvės. Persirengimo kambariai, poilsio zona, vieta daiktams susidėti. Priežiūra, jei naudojama lauko infrastruktūra.

14. Mokymosi priemonės:

14.1. futbolo kamuoliai (pagal amžių: dydis 4 vaikams iki 13 m. 5 nuo 15 metų);

14.2. kūgeliai, žymekliai – erdvei žymėti, pratimams struktūruoti;

14.3. minkštos kliūtys, barjerai, lankai – koordinacijos, vikrumo ir judesių valdymo ugdymui;

14.4. maži mobilūs varteliai – treniruotėms ir žaidybiniams elementams;

14.5. vidutiniai mobilūs vartai – treniruotėms ir žaidybiniams elementams;

14.6. dideli mobilūs vartai – treniruotėms ir žaidybiniams elementams;

14.7. liemenėlės (žaidėjų žymėjimui) – komandiniams užsiėmimams;

14.8. kopėtėlės koordinacijai, šokdynės, kamuolių stabdymo sienelės.

II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR STRUKTŪRA

15. Programos tikslas – programa skirta 10–17 metų vaikam sportiniam ugdymui, sistemingai ugdyti futbolininkų techninius, taktinius, fizinius ir psichologinius gebėjimus, siekiant aukšto sportinio meistriškumo ir pasirengimo varžyboms nacionaliniu bei tarptautiniu lygiu.

16. Programos uždaviniai:

16.1. tobulinti pagrindinius futbolo technikos elementus (perdavimus, smūgius, kamuolio valdymą, driblingą, stabdymą ir kt.);

16.2. ugdyti žaidėjų gebėjimą taikyti techninius veiksmus įvairiose žaidybinėse situacijose;

16.3. individualizuoti techninį rengimą pagal poziciją (pvz., vartininko, gynėjo, saugo, puolėjo);

16.4. formuoti žaidėjų supratimą apie komandinį žaidimą, pozicinę žaidimo struktūrą, perėjimus tarp atakos ir gynybos;

16.5. lavinti individualinius ir grupinius taktinius sprendimus žaidimo metu;

16.6. supažindinti su įvairiomis žaidimo sistemomis ir jų taikymu;

16.7. gerinti bendrąjį ir specialųjį fizinį pasirengimą (ištvermę, greitį, jėgą, koordinaciją, vikrumą);

16.8. užtikrinti fizinio krūvio atitiktį žaidėjų amžiui ir jų fiziniam išsivystymui;

16.9. užkirsti kelią traumoms ir stiprinti bendrą kūno parengtį;

16.10. ugdyti valią, pasitikėjimą savimi, atsakomybės jausmą ir koncentraciją;

16.11. skatinti motyvaciją, pozityvų požiūrį į treniruotes ir varžybas;

16.12. mokyti valdyti emocijas ir stresą sportinėje aplinkoje;

16.13. diegti sportinį sąžiningumą, pagarbą varžovui, treneriams, teisėjams;

16.14. puoselėti komandinę dvasią, bendradarbiavimą ir lyderystę;

16.15. formuoti atsakingą ir brandžią sportininko asmenybę.

17. Programos branduolys:

17.1. vaiko fizinis ir psichosocialinis vystymasis;

17.2. pagrindiniai futbolo įgūdžiai;
17.3. žaidybinis mokymasis;
17.4. sveika gyvensena ir aktyvumo įpročiai;
17.5. bendradarbiavimas, pagarba, taisyklės.
18. Programos turinys:
18.1. techninis rengimas:
18.1.1. kamuolio valdymas, perdavimai, smūgiai, driblingas, stabdymas;
18.1.2. individualių techninių įgūdžių tobulinimas ir jų pritaikymas žaidybinėse situacijose.
18.2. taktinis rengimas:
18.2.1. komandinė sąveika, žaidimo supratimas, pozicinis žaidimas;
18.2.2. sprendimų priėmimas gynyboje ir atakoje, situacijų analizė.
18.3. fizinis rengimas:
18.3.1. greitis, jėga, ištvermė, koordinacija, šoklumas, lankstumas;
18.3.2. amžiui ir raidos etapui pritaikytas fizinių ypatybių lavinimas;
18.4. psichologinis rengimas:
18.4.1. motyvacija, savikontrolė, pasitikėjimas savimi, atsparumas stresui;
18.4.2. emocinė pusiausvyra ir sportinės nuostatos ugdymas.
18.5. teorinis pasirengimas:
18.5.1. taisyklių išmanymas, žaidimo strategijų supratimas;
18.5.2. mitybos, traumų prevencijos, poilsio svarba sportininko gyvenime.
18.6. vertybinis ir socialinis ugdymas:
18.6.1. komandinis darbas, pagarba, drausmė, atsakomybė;
18.6.2. sporto etika, bendravimo kultūra, lyderystė.
19. Programos metodai:
19.1. techninių įgūdžių lavinimo metodai:
19.1.1. individualūs technikos pratimai – kamuolio varymas, perdavimai, smūgiai, kamuolio priėmimas, kamuolio kontrolė;
19.1.2. pakartojimų metodas – pratimai atliekami daug kartų, siekiant automatizuoti techniką;
19.1.3. progresyvios užduotys – pradedama nuo paprastų, einama link sudėtingesnių (pvz., pirmiausia varymas be spaudimo, vėliau su varžovu).
19.2. taktinio mąstymo ir žaidimo supratimo ugdymas:
19.2.1. mažo formato žaidimai (1x1, 2x2, 3x3, 4x4) – gerina sprendimų priėmimą ir žaidimo suvokimą;
19.2.2. situaciniai žaidimai – treniruojamos specifinės žaidimo situacijos (gynyba, perėjimas į puolimą, presingas ir kt.).
19.2.3. vaizdo analizė – žaidimo įrašų peržiūra ir analizė taktinėms klaidoms aptarti.
19.3. fizinio pasirengimo metodai:
19.3.1. specifinis fizinis rengimas – greitumo, vikrumo, ištvermės, jėgos ugdymas per futbolui būdingus judesius;
19.3.2. intervalinės treniruotės – derinamas intensyvus krūvis ir poilsis (panašu į realų žaidimą);
19.3.3. funkciniai pratimai su kamuoliu – fizinis parengimas integruotas su technika.
19.4. psichologinių savybių ugdymas:
19.4.1. motyvacinės užduotys – tikslų siekimas, savęs vertinimas, pažangos stebėjimas;
19.4.2. komandiniai iššūkiai – skatinama atsakomybė, lyderystė, pasitikėjimas komandos draugais;
19.4.3. psichologinis parengimas – dėmesio koncentracija, streso valdymas, savikontrolė (dažnai padedant sporto psichologui).
19.5. žaidybiniai metodai:
19.5.1. pilno formato žaidimas – treniruotės užbaigiamos realaus žaidimo modeliavimu;
19.5.2. žaidimų variacijos – keičiamos taisyklės, aikštės dydis, žaidėjų skaičius, kad būtų lavinamos konkrečios savybės (pvz., greitas mąstymas ar mažoje erdvėje žaidimas).
19.6. individualizacija:

19.6.1. asmeniniai tikslai – kiekvienam žaidėjui nustatomi konkretūs tobulintini aspektai;
19.6.2. grįžtamasis ryšys – asmeninė analizė, vaizdo peržiūra, trenerio pastabos;
19.6.3. papildomos užduotys – stiprinamos silpnosios vietos individualiai.
20. Ugdomos kompetencijos:

Kompetencijų sritis	**Kompetencijos**	**Kompetencijų metodai vertinimo / įsivertinimo dažnis**
Fizinių gebėjimų (fizinio pajėgumo) kompetencija	• Ištvermė, greitis, jėga, lankstumas, koordinacija. • Judesių kontrolė ir bendras kūno parengimas. • Sveikatingumo pagrindų ugdymas.	• Judrieji žaidimai ir estafetės. • Specializuoti fizinio parengimo pratimai (greičio kopėtėlės, šuoliukai, pusiausvyros pratimai). • Kojų jėgos, koordinacijos ir lankstumo lavinimo užduotys. • Natūralus fizinio krūvio didinimas per žaidimo situacijas. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje).
Techninė ir taktinė kompetencija	• Pagrindinių futbolo technikos elementų tobulinimas: kamuolio valdymas, perdavimas, smūgiavimas, stabdymas. • Sudėtingesnės taktikos žinios: pozicinis judėjimas aikštėje, žaidimas komandoje, kombinacinio perdavimo komandoje sprendimai. • Žaidimo supratimas per praktinę veiklą.	• Kamuolio valdymo, perdavimo, smūgiavimo ir stabdymo pratimai su individualia korekcija. • Žaidimai 1x1, 2x2, 3x3 – sprendimų priėmimo ugdymas. • Mokymas per mini rungtynes (su konkrečiais tikslais: perdavimų skaičius, plotis, gylis). • Video analizė (vyresniems vaikams), situacijų aptarimai. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje). Stebimi konkretūs techniniai įgūdžiai: kamuolio valdymas, tikslumas, sprendimų greitis. Fiksuojama pažanga – ne tik lyginami rezultatai, bet ir kokybės pokyčiai.
Socialinė ir emocinė kompetencija	• Komandinis darbas, bendradarbiavimas. • Pagalba komandos draugui, pagarba treneriui, varžovams ir taisyklėms. • Emocijų atpažinimas ir valdymas sportinėse situacijose (laimėjimas, pralaimėjimas, klaidos).	• Komandiniai žaidimai, kuriuose sėkmė priklauso nuo bendradarbiavimo. • Refleksijos po treniruotės: „Kaip jautėsi komanda?“, „Ką padarei gero kitiems?“ • Emocijų atpažinimo užduotys, trenerio grįžtamasis ryšys. • Skatinamas pagarbus bendravimas: pagyrimai, padėkos, komandos taisyklės. Vertinimas: 1 kartą per pusmetį. Vertinama stebint elgesį treniruotėse ir komandinėse situacijose. Galimas savivertinimas / trumpa refleksinė anketa.
Kognityvinė (pažinimo) kompetencija	• Futbolo taisyklių, žaidimo struktūros supratimas. • Gebėjimas priimti sprendimus žaidimo metu. • Strateginis mąstymas pradedančiųjų lygmenyje.	• Taisyklių mokymas per praktines situacijas (pvz., šoninis metimas, nuošalė). • Taktinių sprendimų analizė: Kodėl pasirinkai tą sprendimą? Ką darytum kitaip? • Strateginių mini užduočių formulavimas: „Kur geriau perdavimas?“, „Ką daro gynėjas?“ • Žaidimo situacijų rekonstrukcija. Vertinimas: vertinamas žaidimo suvokimo lygis per praktines situacijas.

Komunikacinė kompetencija	• Aiškus bendravimas su treneriu ir komandos draugais. • Veiksmų derinimas per žodinį ir neverbalinį bendravimą. • Savo nuomonės išsakymas ir kitų klausymas.	• Pratimai, kur komandai reikia derintis balsu (pvz., perduoti kamuolį tik po signalo). • Skatinimas aptarti veiksmus po užduočių („Ką sakei? Kaip padėjai?“). • Trenerio modeliuojamas pozityvus bendravimas – vaikai skatinami atkartoti. • Komandų pristatymai („Mūsų taktikos planas“ – vyresniems). Vertinimas: **v**ertinamas bendravimo aktyvumas, aiškumas ir pagarba treniruotėse.
Asmeninė kompetencija	• Pasitikėjimas savimi, motyvacija, atsakomybė. • Tikslo siekimas, atkaklumas, mokėjimas mokytis iš klaidų. • Pozityvus požiūris į sportinę veiklą ir sveiką gyvenseną.	• Tikslų išsikėlimas ir jų refleksija („Ką norėčiau išmokti per šį mėnesį?“). • Motyvuojantys iššūkiai: „Išbandyk savo galimybes“, „Pabandyk dar kartą“. • Klaidų vertinimas kaip mokymosi dalis. • Pagyrimai už pastangas, o ne tik rezultatą. Vertinimas: **k**iekvienos treniruotės metu stebint , vertinama pažanga, pastangos, motyvacija.

21. Programos suderinamumas su formaliojo švietimo programa – futbolo meistriškumo ugdymo sportinio ugdymo programa papildo ir sustiprina formaliojo švietimo tikslus**,** ypač susijusius su fiziniu, socialiniu ir vertybiniu ugdymu. Programa papildo kūno kultūros dalyką praktiniais sportinio rengimo įgūdžiais, kurių mokyklose dažnai nėra galimybės ugdyti nuosekliai (dėl infrastruktūros, pamokų kiekio ar specializacijos trūkumo). Padeda vaikams gilinti fizinį raštingumą – gebėjimą judėti sąmoningai, efektyviai ir saugiai. Skatina vaikų aktyvų gyvenimo būdą**,** stiprina sveikatos, sporto ir judėjimo vertybes, kurios akcentuojamos bendrosiose programose.

22. Programos ryšys su bendrojo ugdymo programa – futbolo meistriškumo ugdymo sportinio ugdymo programa dera su bendrojo ugdymo programa, nes papildo formalųjį ugdymą, ypač fizinio, socialinio ir vertybinio ugdymo srityse. Ji padeda ugdyti bendrąsias kompetencijas – fizinę, socialinę, pažinimo, kūrybiškumo bei vertybių – taikant aktyvius, vaikui suprantamus ir įtraukiančius metodus. Programa stiprina sveikos gyvensenos nuostatas, skatina bendradarbiavimą ir ugdo atsakingą, sąmoningą asmenybę, prisidedančią prie visuminio vaiko ugdymo.

RADVILIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS ŠVIETIMO IR SPORTO PASLAUGŲ CENTRAS (SPORTO SKYRIUS)

MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO (FUTBOLO) FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Įstaigos oficialus pavadinimas – Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centras (Sporto skyrius) (toliau – Centras). Įstaiga įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 302296387.

2. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga.

3. Buveinės adresas: Radvilų g. 17, LT-82177, Radviliškio miesto savivaldybė.

4. Programos rengėjas – Centro direktoriaus įsakymu sudaryta darbo grupė ugdymo programoms parengti, patvirtinta Centro direktoriaus 2025 m. birželio 18 d. įsakymu Nr. V-21 „Dėl darbo grupės sudarymo“. Darbo grupės kvalifikacija atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 48 str. nustatytus reikalavimus.

5. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo švietimo koncepcija, Bendrųjų iš valstybės ar savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2022-01-04 įsakymu Nr. V-4, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu 2019 m. rugsėjo 4 d. Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatais, patvirtintais Radviliškio rajono savivaldybės tarybos 2025 m. kovo 27 d. sprendimu Nr. T-617 „Dėl Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatų patvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro 2024–2027 m. strateginiu veiklos planu, patvirtintu Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro direktoriaus 2024 m. kovo 3 d. įsakymu Nr. V-10, pritaikant ugdymo turinį pagal Centro Sporto skyriaus tikslus, konkrečius mokinių ugdymo(si) poreikius bei atsižvelgiant į ugdymui skirtas lėšas.

6. Programos pavadinimas – „Futbolas – meistriškumo tobulinimas“.

7. Kodas neformaliojo švietimo programų registre (NŠPR) – 110502057.

8. Programos kryptis – sportas.

9. Programos trukmė – 2 metai, rekomenduojama vykdyti ne mažiau kaip 20 val. per savaitę.

10. Tikslinė grupė – 14–18 m. mokiniai. Mokinių atranka nėra taikoma.

11. Pritaikymas įvairių ugdymosi poreikių turintiems vaikams – ugdymo programa rengiama siekiant, kad sportinė veikla būtų prieinama, įtrauki, saugi ir motyvuojanti kiekvienam vaikui**,** nepriklausomai nuo jo fizinių, pažintinių ar emocinių gebėjimų. Ugdymo procesas organizuojamas, atsižvelgiant į mokinių amžiaus raidos ypatumus, asmeninius gebėjimus ir poreikius naudojant šias priemones bei išteklius:

11.1. tinkamą kvalifikaciją turintys treneriai, reguliariai tobulinantys profesinius gebėjimus, įtraukiojo ugdymo sporte, universalaus dizaino taikymo įgūdžius;

11.2. socialinė ir emocinė parama:

11.2.1. žaidimai, treniruotės ar pratimai adaptuojami**,** kad visi galėtų dalyvauti be spaudimo;

11.2.2. mokoma socialinių įgūdžių per žaidimą**:** bendravimo, bendradarbiavimo, taisyklių laikymosi;

11.2.3. skatinamas savarankiškumo jausmas**,** pasitikėjimas savimi ir sėkmės patyrimas.

11.3. programos turinio pritaikymas:

11.3.1. individualizuoti tikslai: kiekvienam vaikui gali būti nustatomi asmeniniai pasiekimų tikslai pagal jo galimybes;

11.3.2. paprastesnės užduotys. Kai kuriems vaikams gali būti taikomi supaprastinti judesiai, technikos, žaidimai, mažesnis tempas ar daugiau poilsio;

11.3.3. daugiau vizualinių priemonių. Žaidimų, pratimų, technikos judesių taisyklės, aikštės schemos, veiksmų sekos pateikiamos per paveikslėlius, spalvų kodus, gestus ar simbolius;

11.4. specializuota įranga ir aplinka.

12. Rekomenduojamas vidutinis mokinių skaičius grupėje – 14.

13. Mokymosi aplinka – programai įgyvendinti būtina saugi aplinka, kuri skatina fizinį aktyvumą, psichologinį tvarumą. Užtikrinti motyvuojančias ir vaiko raidą atitinkančias sąlygas, kuriose ugdytiniai galėtų tobulinti pagrindinius futbolo technikos, taktikos ir fizinio pasirengimo įgūdžius, patirti judėjimo džiaugsmą kartu formuojant sveikos gyvensenos, komandinio darbo vertybes bei siekti atitinkamų rezultatų.

13.1. lauko sporto aikštynai: futbolo stadionas, dirbtinės ar natūralios dangos pilnų futbolo matmenų aikštė pažymėta aikštės ribomis, su vartais ir apsaugomis;

13.2. vidaus sporto salė: šaltuoju metų laiku užsiėmimai gali vykti daugiafunkcėje sporto salėje, turinčioje saugią dangą, pakankamą erdvę judriems žaidimams ir technikos lavinimui;

13.3. pagalbinės erdvės. Persirengimo kambariai, poilsio zona, vieta daiktams susidėti. Priežiūra, jei naudojama lauko infrastruktūra.

14. Mokymosi priemonės:

14.1. futbolo kamuoliai (pagal amžių: 5 dydis vaikams nuo 14 metų);

14.2. kūgeliai, žymekliai – erdvei žymėti, pratimams struktūruoti;

14.3. minkštos kliūtys, barjerai, lankai – koordinacijos, vikrumo ir judesių valdymo ugdymui;

14.4. maži mobilūs varteliai – treniruotėms ir žaidybiniams elementams;

14.5. vidutiniai mobilūs vartai – treniruotėms ir žaidybiniams elementams;

14.6. dideli mobilūs vartai – treniruotėms ir žaidybiniams elementams;

14.7. liemenėlės (žaidėjų žymėjimui) – komandiniams užsiėmimams;

14.8. kopėtėlės koordinacijai, šokdynės, kamuolių stabdymo sienelės.

II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR STRUKTŪRA

15. Programos tikslas – programa skirta 14–18 metų vaikam sportiniam ugdymui, sistemingai tobulinti futbolininkų techninius, taktinius, fizinius ir psichologinius gebėjimus, siekiant aukšto sportinio meistriškumo ir pasirengimo varžyboms nacionaliniu bei tarptautiniu lygiu.

16. Programos uždaviniai:

16.1. tobulinti pagrindinius futbolo technikos elementus (perdavimus, smūgius, kamuolio valdymą, driblingą, stabdymą ir kt.);

16.2. ugdyti žaidėjų gebėjimą taikyti techninius veiksmus įvairiose žaidybinėse situacijose;

16.3. individualizuoti techninį rengimą pagal poziciją (pvz., vartininko, gynėjo, saugo, puolėjo);

16.4. formuoti žaidėjų supratimą apie komandinį žaidimą, pozicinę žaidimo struktūrą, perėjimus tarp atakos ir gynybos;

16.5. lavinti individualinius ir grupinius taktinius sprendimus žaidimo metu;

16.6. supažindinti su įvairiomis žaidimo sistemomis ir jų taikymu;

16.7. gerinti bendrąjį ir specialųjį fizinį pasirengimą (ištvermę, greitį, jėgą, koordinaciją, vikrumą);

16.8. užtikrinti fizinio krūvio atitiktį žaidėjų amžiui ir jų fiziniam išsivystymui;

16.9. užkirsti kelią traumoms ir stiprinti bendrą kūno parengtį;

16.10. ugdyti valią, pasitikėjimą savimi, atsakomybės jausmą ir koncentraciją;

16.11. skatinti motyvaciją, pozityvų požiūrį į treniruotes ir varžybas;

16.12. mokyti valdyti emocijas ir stresą sportinėje aplinkoje;

16.13. diegti sportinį sąžiningumą, pagarbą varžovui, treneriams, teisėjams;

16.14. puoselėti komandinę dvasią, bendradarbiavimą ir lyderystę;

16.15. formuoti atsakingą ir brandžią sportininko asmenybę.

17. Programos branduolys:

17.1. vaiko fizinis ir psichosocialinis vystymasis;

17.2. pagrindiniai futbolo įgūdžiai;
17.3. žaidybinis mokymasis;
17.4. sveika gyvensena ir aktyvumo įpročiai;
17.5. bendradarbiavimas, pagarba, taisyklės.
18. Programos turinys:
18.1. techninis rengimas:
18.1.1. kamuolio valdymas, perdavimai, smūgiai, driblingas, stabdymas;
18.1.2. individualių techninių įgūdžių tobulinimas ir jų pritaikymas žaidybinėse situacijose.
18.2. taktinis rengimas:
18.2.1. komandinė sąveika, žaidimo supratimas, pozicinis žaidimas;
18.2.2. sprendimų priėmimas gynyboje ir atakoje, situacijų analizė;
18.3. fizinis rengimas:
18.3.1. greitis, jėga, ištvermė, koordinacija, šoklumas, lankstumas;
18.3.2. amžiui ir raidos etapui pritaikytas fizinių ypatybių lavinimas.
18.4. psichologinis rengimas:
18.4.1. motyvacija, savikontrolė, pasitikėjimas savimi, atsparumas stresui;
18.4.2. emocinė pusiausvyra ir sportinės nuostatos ugdymas.
18.5. teorinis pasirengimas:
18.5.1. taisyklių išmanymas, žaidimo strategijų supratimas;
18.5.2. mitybos, traumų prevencijos, poilsio svarba sportininko gyvenime.
18.6. vertybinis ir socialinis ugdymas:
18.6.1. komandinis darbas, pagarba, drausmė, atsakomybė;
18.6.2. sporto etika, bendravimo kultūra, lyderystė.
19. Programos metodai:
19.1. techninių įgūdžių lavinimo metodai:
19.1.1. individualūs technikos pratimai – kamuolio varymas, perdavimai, smūgiai, kamuolio priėmimas, kamuolio kontrolė;
19.1.2. pakartojimų metodas – pratimai atliekami daug kartų, siekiant automatizuoti techniką;
19.1.3. progresyvios užduotys – pradedama nuo paprastų, einama link sudėtingesnių (pvz., pirmiausia varymas be spaudimo, vėliau su varžovu).
19.2. taktinio mąstymo ir žaidimo supratimo ugdymas:
19.2.1. mažo formato žaidimai (1x1, 2x2, 3x3, 4x4) – gerina sprendimų priėmimą ir žaidimo suvokimą;
19.2.2. situaciniai žaidimai – treniruojamos specifinės žaidimo situacijos (gynyba, perėjimas į puolimą, presingas ir kt.).
19.2.3. vaizdo analizė – žaidimo įrašų peržiūra ir analizė taktinėms klaidoms aptarti.
19.3. fizinio pasirengimo metodai:
19.3.1. specifinis fizinis rengimas – greitumo, vikrumo, ištvermės, jėgos ugdymas per futbolui būdingus judesius;
19.3.2. intervalinės treniruotės – derinamas intensyvus krūvis ir poilsis (panašu į realų žaidimą);
19.3.3. funkciniai pratimai su kamuoliu – fizinis parengimas integruotas su technika;
19.4. psichologinių savybių ugdymas:
19.4.1. motyvacinės užduotys – tikslų siekimas, savęs vertinimas, pažangos stebėjimas;
19.4.2. komandiniai iššūkiai – skatinama atsakomybė, lyderystė, pasitikėjimas komandos draugais;
19.4.3. psichologinis parengimas – dėmesio koncentracija, streso valdymas, savikontrolė (dažnai padedant sporto psichologui).
19.5. žaidybiniai metodai:
19.5.1. pilno formato žaidimas – treniruotės užbaigiamos realaus žaidimo modeliavimu;
19.5.2. žaidimų variacijos – keičiamos taisyklės, aikštės dydis, žaidėjų skaičius, kad būtų lavinamos konkrečios savybės (pvz., greitas mąstymas ar mažoje erdvėje žaidimas).
19.6. individualizacija:

19.5.1. asmeniniai tikslai – kiekvienam žaidėjui nustatomi konkretūs tobulintini aspektai;
19.5.2. grįžtamasis ryšys – asmeninė analizė, vaizdo peržiūra, trenerio pastabos;
19.5.3. papildomos užduotys – stiprinamos silpnosios vietos individualiai.
20. Ugdomos kompetencijos:

Kompetencijų sritis	**Kompetencijos**	**Kompetencijų metodai vertinimo / įsivertinimo dažnis**
Fizinių gebėjimų (fizinio pajėgumo) kompetencija	• Ištvermė, greitis, jėga, lankstumas, koordinacija. • Judesių kontrolė ir bendras kūno parengimas. • Sveikatingumo pagrindų ugdymas.	• Judrieji žaidimai ir estafetės. • Specializuoti fizinio parengimo pratimai (greičio kopėtėlės, šuoliukai, pusiausvyros pratimai). • Kojų jėgos, koordinacijos ir lankstumo lavinimo užduotys. • Natūralus fizinio krūvio didinimas per žaidimo situacijas. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje).
Techninė ir taktinė kompetencija	• Pagrindinių futbolo technikos elementų tobulinimas: kamuolio valdymas, perdavimas, smūgiavimas, stabdymas. • Sudėtingesnės taktikos žinios: pozicinis judėjimas aikštėje, žaidimas komandoje, kombinacinio perdavimo komandoje sprendimai. • Žaidimo supratimas per praktinę veiklą.	• Kamuolio valdymo, perdavimo, smūgiavimo ir stabdymo pratimai su individualia korekcija. • Žaidimai 1x1, 2x2, 3x3 – sprendimų priėmimo ugdymas. • Mokymas per mini rungtynes (su konkrečiais tikslais: perdavimų skaičius, plotis, gylis). • Video analizė (vyresniems vaikams), situacijų aptarimai. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje). Stebimi konkretūs techniniai įgūdžiai: kamuolio valdymas, tikslumas, sprendimų greitis. Fiksuojama pažanga – ne tik lyginami rezultatai, bet ir kokybės pokyčiai.
Socialinė ir emocinė kompetencija	• Komandinis darbas, bendradarbiavimas. • Pagalba komandos draugui, pagarba treneriui, varžovams ir taisyklėms. • Emocijų atpažinimas ir valdymas sportinėse situacijose (laimėjimas, pralaimėjimas, klaidos).	• Komandiniai žaidimai, kuriuose sėkmė priklauso nuo bendradarbiavimo. • Refleksijos po treniruotės: „Kaip jautėsi komanda?“, „Ką padarei gero kitiems?“ • Emocijų atpažinimo užduotys, trenerio grįžtamasis ryšys. • Skatinamas pagarbus bendravimas: pagyrimai, padėkos, komandos taisyklės. Vertinimas: 1 kartą per pusmetį. Vertinama stebint elgesį treniruotėse ir komandinėse situacijose. Galimas savivertinimas / trumpa refleksinė anketa.
Kognityvinė (pažinimo) kompetencija	• Futbolo taisyklių, žaidimo struktūros supratimas. • Gebėjimas priimti sprendimus žaidimo metu. • Strateginis mąstymas pradedančiųjų lygmenyje.	• Taisyklių mokymas per praktines situacijas (pvz., šoninis metimas, nuošalė). • Taktinių sprendimų analizė: Kodėl pasirinkai tą sprendimą? Ką darytum kitaip? • Strateginių mini užduočių formulavimas: „Kur geriau perdavimas?“, „Ką daro gynėjas?“ • Žaidimo situacijų rekonstrukcija. Vertinimas: vertinamas žaidimo suvokimo lygis per praktines situacijas.

Komunikacinė kompetencija	• Aiškus bendravimas su treneriu ir komandos draugais. • Veiksmų derinimas per žodinį ir neverbalinį bendravimą. • Savo nuomonės išsakymas ir kitų klausymas.	• Pratimai, kur komandai reikia derintis balsu (pvz., perduoti kamuolį tik po signalo). • Skatinimas aptarti veiksmus po užduočių („Ką sakei? Kaip padėjai?“). • Trenerio modeliuojamas pozityvus bendravimas – vaikai skatinami atkartoti. • Komandų pristatymai („Mūsų taktikos planas“ – vyresniems). Vertinimas: **v**ertinamas bendravimo aktyvumas, aiškumas ir pagarba treniruotėse.
Asmeninė kompetencija	• Pasitikėjimas savimi, motyvacija, atsakomybė. • Tikslo siekimas, atkaklumas, mokėjimas mokytis iš klaidų. • Pozityvus požiūris į sportinę veiklą ir sveiką gyvenseną.	• Tikslų išsikėlimas ir jų refleksija („Ką norėčiau išmokti per šį mėnesį?“). • Motyvuojantys iššūkiai: „Išbandyk savo galimybes“, „Pabandyk dar kartą“. • Klaidų vertinimas kaip mokymosi dalis. • Pagyrimai už pastangas, o ne tik rezultatą. Vertinimas: kiekvienos treniruotės metu stebint , vertinama pažanga, pastangos, motyvacija.

21. Programos suderinamumas su formaliojo švietimo programa – futbolo meistriškumo tobulinimo sportinio ugdymo programa papildo ir sustiprina formaliojo švietimo tikslus**,** ypač susijusius su fiziniu, socialiniu ir vertybiniu ugdymu. Programa papildo kūno kultūros dalyką praktiniais sportinio rengimo įgūdžiais, kurių mokyklose dažnai nėra galimybės ugdyti nuosekliai (dėl infrastruktūros, pamokų kiekio ar specializacijos trūkumo). Padeda vaikams gilinti fizinį raštingumą – gebėjimą judėti sąmoningai, efektyviai ir saugiai. Skatina vaikų aktyvų gyvenimo būdą**,** stiprina sveikatos, sporto ir judėjimo vertybes, kurios akcentuojamos bendrosiose programose.

22. Programos ryšys su bendrojo ugdymo programa – futbolo meistriškumo tobulinimo sportinio ugdymo programa dera su bendrojo ugdymo programa, nes papildo formalųjį ugdymą, ypač fizinio, socialinio ir vertybinio ugdymo srityse. Ji padeda ugdyti bendrąsias kompetencijas – fizinę, socialinę, pažinimo, kūrybiškumo bei vertybių – taikant aktyvius, vaikui suprantamus ir įtraukiančius metodus. Programa stiprina sveikos gyvensenos nuostatas, skatina bendradarbiavimą ir ugdo atsakingą, sąmoningą asmenybę, prisidedančią prie visuminio vaiko ugdymo.

RADVILIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS ŠVIETIMO IR SPORTO PASLAUGŲ CENTRAS (SPORTO SKYRIUS)

PRADINIO RENGIMO (KREPŠINIO) FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Įstaigos oficialus pavadinimas – Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centras (Sporto skyrius) (toliau – Centras). Įstaiga įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 302296387.

2. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga.

3. Buveinės adresas: Radvilų g. 17, LT-82177, Radviliškio miesto savivaldybė.

4. Programos rengėjas – Centro direktoriaus įsakymu sudaryta darbo grupė ugdymo programoms parengti, patvirtinta Centro direktoriaus 2025 m. birželio 18 d. įsakymu Nr. V-21 „Dėl darbo grupės sudarymo“. Darbo grupės kvalifikacija atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 48 str. nustatytus reikalavimus.

5. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo švietimo koncepcija, Bendrųjų iš valstybės ar savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2022-01-04 įsakymu Nr. V-4, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu 2019 m. rugsėjo 4 d. Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatais, patvirtintais Radviliškio rajono savivaldybės tarybos 2025 m. kovo 27 d. sprendimu Nr. T-617 „Dėl Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatų patvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro 2024–2027 m. strateginiu veiklos planu, patvirtintu Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro direktoriaus 2024 m. kovo 3 d. įsakymu Nr. V-10, pritaikant ugdymo turinį pagal Centro Sporto skyriaus tikslus, konkrečius mokinių ugdymo(si) poreikius bei atsižvelgiant į ugdymui skirtas lėšas.

6. Programos pavadinimas – „Krepšinis“.

7. Kodas neformaliojo švietimo programų registre (NŠPR) – 110501555.

8. Programos kryptis – Sportas.

9. Programos trukmė – 2 metai, rekomenduojama vykdyti ne mažiau kaip 7 val. per savaitę.

10. Tikslinė grupė – 7–9 m. mokiniai. Mokinių atranka nėra taikoma.

11. Pritaikymas įvairių ugdymosi poreikių turintiems vaikams – ugdymo programa rengiama siekiant, kad sportinė veikla būtų prieinama, įtrauki, saugi ir motyvuojanti kiekvienam vaikui**,** nepriklausomai nuo jo fizinių, pažintinių ar emocinių gebėjimų. Ugdymo procesas organizuojamas, atsižvelgiant į mokinių amžiaus raidos ypatumus, asmeninius gebėjimus ir poreikius naudojant šias priemones bei išteklius:

11.1. tinkamą kvalifikaciją turintys treneriai, reguliariai tobulinantys profesinius gebėjimus, įtraukiojo ugdymo sporte, universalaus dizaino taikymo įgūdžius;

11.2. socialinė ir emocinė parama:

11.2.1. žaidimai, treniruotės ar pratimai adaptuojami**,** kad visi galėtų dalyvauti be spaudimo;

11.2.2. mokoma socialinių įgūdžių per žaidimą**:** bendravimo, bendradarbiavimo, taisyklių laikymosi;

11.2.3. skatinamas savarankiškumo jausmas**,** pasitikėjimas savimi ir sėkmės patyrimas;

11.3. programos turinio pritaikymas:

11.3.1. individualizuoti tikslai: kiekvienam vaikui gali būti nustatomi asmeniniai pasiekimų tikslai pagal jo galimybes;

11.3.2. paprastesnės užduotys. Kai kuriems vaikams gali būti taikomi supaprastinti judesiai, technikos, žaidimai, mažesnis tempas ar daugiau poilsio;

11.3.3. daugiau vizualinių priemonių. Žaidimų, pratimų, technikos judesių taisyklės, aikštės schemos, veiksmų sekos pateikiamos per paveikslėlius, spalvų kodus, gestus ar simbolius.

11.4. specializuota įranga ir aplinka.

12. Rekomenduojamas vidutinis mokinių skaičius grupėje – 15.

13. Mokymosi aplinka – programai įgyvendinti būtina saugi aplinka, kuri skatina fizinį aktyvumą, psichologinį tvarumą. Užtikrinti motyvuojančias ir vaiko raidą atitinkančias sąlygas, kuriose ugdytiniai galėtų įgyti pradinius krepšinio technikos, taktikos ir fizinio pasirengimo įgūdžius, patirti judėjimo džiaugsmą kartu formuojant sveikos gyvensenos, komandinio darbo vertybes bei siekti atitinkamų rezultatų:

13.1. fizinė aplinka:

13.1.1. sporto salė ar aikštelė su krepšinio stovu (-ais) ir žymėjimais;

13.1.2. kokybiška danga – saugi, neslidi, tinkama bėgimui ir šuoliams;

13.1.3. amžių atitinkančios priemonės: Mažesnis kamuolys (pvz., dydis 5 vaikams iki 11–12 m.). Reguliuojamo aukščio krepšiai (žemesni stovai jaunesniems). Papildomos priemonės: kūgeliai, žymekliai, kopėtėlės koordinacijai, kilimėliai tempimui.

13.2. psichologinė aplinka:

13.2.1. saugi emocinė atmosfera – treneris palaikantis, pozityvus, skatina klausti, bandyti, nebijoti klysti;

13.2.2. motyvuojanti aplinka – vaikai jaučia pažangą, yra skatinami ir vertinami už pastangas, ne tik rezultatus;

13.2.3. draugiška bendravimo kultūra – skatinamas bendradarbiavimas, pagarba, pagalba silpnesniems komandos draugams.

13.3. pedagoginė ugdymo aplinka:

13.3.1. mokymasis grindžiamas žaidimo principu – kuo daugiau judėjimo, žaidybinių situacijų, linksmo mokymosi;

13.3.2. treneris taiko amžių atitinkančius metodus**:**

13.3.2.1. daug trumpų, dinamiškų užduočių;

13.3.2.2. aiškūs tikslai, vizualiniai paaiškinimai;

13.3.2.3. grįžtamasis ryšys, skatinimas, pataisymas be spaudimo;

13.3.2.4. skirtingų gebėjimų vaikams pritaikytos užduotys**,** kad kiekvienas galėtų sėkmingai įsitraukti.

14. Mokymosi priemonės:

14.1. krepšinio kamuoliai (5 arba 6 dydžio). Amžių atitinkamas kamuolio dydis padeda geriau įvaldyti varymą, perdavimą, metimą;

14.2. krepšiai su reguliuojamu aukščiu. Mažesniems vaikams – žemesni krepšiai (pvz., 2.60–2.75 m) geresniam metimo formavimui;

14.3. kūgeliai, stovai, žymekliai. Naudojami judėjimo kryptims, driblingo pratimams ar erdvei žaidime pažymėti;

14.4. koordinacinės kopėtėlės, lazdos, lankai. Lavina koordinaciją, pusiausvyrą, greitį;

14.5. kamuolio grąžinimo lankai ar taiklumo taikiniai. Gerina metimo tikslumą, leidžia treniruotis individualiai;

14.6. švilpukas, laikmatis, kortelės su užduotimis. Padeda organizuoti veiklą ir laiku valdyti užduotis;

14.7. trumpos vaizdo pamokos. Leidžia vaikams matyti realius pavyzdžius, kaip atlikti techniką;

14.8. ugdymo planai, treniruočių konspektai.

II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR STRUKTŪRA

15. Programos tikslas – programa skirta 7–9 metų vaikų sportiniam ugdymui, tikslas sudaryti sąlygas vaikų visapusiškam fiziniam lavėjimui ir krepšinio pagrindų įgijimui, per žaidimą ir aktyvią veiklą ugdant sportinius įgūdžius, bendradarbiavimą bei motyvaciją toliau siekti meistriškumo.

16. Programos uždaviniai:

16.1. Supažindinti su pagrindiniais krepšinio technikos elementais:

16.1.1. mokyti kamuolio varymo, perdavimo, metimo, gaudymo ir gynybinės stovėsenos pagrindų;
16.1.2. ugdyti taisyklingą judesių atlikimo mechaniką.
16.2. formuoti bendruosius fizinius gebėjimus:
16.2.1. lavinti koordinaciją, greitumą, vikrumą, ištvermę ir judesių tikslumą;
16.2.2. skatinti aktyvų fizinį judėjimą per žaidybines veiklas.
16.3. ugdyti pradinį taktinių veiksmų supratimą:
16.3.1. supažindinti su žaidimo taisyklėmis, pozicijomis ir paprastomis komandinėmis situacijomis (užtvara, judėjimas be kamuolio ir pan.);
16.3.2. skatinti sprendimų priėmimą žaidybinėse situacijose.
16.4. plėtoti socialinius ir emocinius įgūdžius:
16.4.1. skatinti bendradarbiavimą, komandinį darbą ir tarpusavio pagarbą;
16.4.2. mokyti atsakomybės už savo veiksmus ir rezultatą komandoje.
16.5. formuoti teigiamą požiūrį į sportą ir sveiką gyvenseną**:**
16.5.1. ugdyti motyvaciją sportuoti, aktyviai leisti laiką;
16.5.2. supažindinti su sportinės kultūros principais – drausme, sąžiningumu, ištverme.
16.6. suteikti galimybę vaikui atrasti save sporte ir patirti sėkmę:
16.6.1. skatinti saviraišką, kūrybiškumą žaidžiant;
16.6.2. sukurti sąlygas individualiai pažangai ir pasitikėjimo savimi augimui.
17. Programos branduolį sudarantys pagrindiniai dalykai:
17.1. pagrindinių krepšinio technikos įgūdžių ugdymas;
17.2. judėjimo įgūdžių ir koordinacijos lavinimas;
17.3. pradinių taktinių veiksmų mokymas;
17.4. socialinių ir emocinių kompetencijų ugdymas;
17.5. motyvacijos ir domėjimosi sportu skatinimas;
17.6. reguliarumas, tęstinumas ir individualizavimas.
18. Programos turinys:
18.1. fizinis rengimas:
18.1.1. pagrindiniai fiziniai gebėjimai – bėgimas, greitėjimas, stabdymas, šuoliai, lankstumas, pusiausvyra;
18.1.2. lavinami koordinaciniai gebėjimai – judesių valdymas, orientacija erdvėje, reakcija į dirgiklius;
18.1.3. ugdomas bendrasis fizinis pajėgumas, bet be per didelio krūvio.
18.2. krepšinio technika:
18.2.1. kamuolio varymas (viena ranka, abiem rankomis, per kliūtis);
18.2.2. perdavimai (krūtine, viena ranka, nuo grindų, virš galvos);
18.2.3. gaudymas (stovinčiam, judant, po atmušimo);
18.2.4. metimai į krepšį (iš vietos, po varymo, su šuoliu);
18.2.5. apsisaugojimas nuo varžovo, kūno padėtis puolime ir gynyboje;
18.2.6. gynybinė stovėsena, judėjimas gynyboje, kamuolio atėmimo pradmenys;
18.3. krepšinio taktika (pradinio lygio):
18.3.1. Judėjimas be kamuolio (atsidengimas, užėmimas pozicijos);
18.3.2. Paprastos puolimo schemos (pvz., du prieš vieną);
18.3.3. Gynybos pradmenys (vienas prieš vieną);
18.3.4. Supratimas apie aikštės zonas, žaidimo kryptį;
18.3.5. Bendradarbiavimas su komandos draugu, perdavimų laikas.
18.4. teorinės žinios:
18.4.1. krepšinio taisyklės (supaprastintos);
18.4.2. pagarba varžovui, teisėjui, komandos draugui;
18.4.3. sveikos gyvensenos pagrindai: mityba, poilsis, traumų prevencija.
18.5. socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymas:
18.5.1. komandinio darbo, drausmės, atsakomybės, lyderystės ugdymas per žaidimą;

18.5.2. mokymas priimti pergalę ir pralaimėjimą sportiškai.

19. Programos metodai:

19.1. praktinis veiklos metodas. Veikla pagrįsta pratimų, technikos veiksmų, žaidimo epizodų kartojimu. Vaikai mokosi darydami – per judesį, patirtį, bandymus. Pritaikoma „nuo paprasto prie sudėtingo“, nuo lėto prie greito;

19.2. demonstravimo metodas. Treneris parodo veiksmą ar pratimą, kuris kartojamas. Gali būti naudojamas vaizdo medžiaga arba lėti parodymai;

19.3. pakartojimo ir automatizavimo metodas. Technikos elementai kartojami tol, kol įgyjamas tikslus ir automatinis atlikimas;

19.4. žodiniai metodai. Paaiškinimai, komandų davimas, paskatinimas, refleksija po užduočių;

19.5. individualizavimas. Užduočių sudėtingumas parenkamas pagal vaiko amžių ir pasirengimo lygį;

19.6. žaismingumo ir motyvacijos skatinimas. Naudojami žaidybiniai elementai – taškai, komandiniai iššūkiai, mini turnyrai.

20. Ugdomos kompetencijos:

Kompetencijų sritis	**Kompetencijos**	**Kompetencijų metodai vertinimo / įsivertinimo dažnis**
Fizinių gebėjimų (fizinio pajėgumo) kompetencija	• Ištvermė, greitis, jėga, lankstumas, koordinacija. • Judesių kontrolė ir bendras kūno parengimas. • Sveikatingumo pagrindų ugdymas.	• Judrieji žaidimai ir estafetės. • Specializuoti fizinio parengimo pratimai (greičio kopėtėlės, šuoliukai, pusiausvyros pratimai). • Kojų jėgos, koordinacijos ir lankstumo lavinimo užduotys. • Natūralus fizinio krūvio didinimas per žaidimo situacijas. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje).
Techninė ir taktinė kompetencija	• Pagrindiniai krepšinio technikos elementai: kamuolio varymas, perdavimas, metimas, pagavimas • Paprasčiausios taktikos žinios: pozicijos aikštėje, žaidimas komandoje, perdavimo sprendimai. • Žaidimo supratimas per praktinę veiklą.	• Kamuolio varymo, perdavimo, metimo ir pagavimo pratimai su individualia korekcija. • Žaidimai 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 – sprendimų priėmimo ugdymas. • Mokymas per mini rungtynes (su konkrečiais tikslais: perdavimų skaičius, metimo technika ir t.t.). Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje). Stebimi konkretūs techniniai įgūdžiai: kamuolio varymas, tikslumas, sprendimų greitis. Fiksuojama pažanga – ne tik lyginami rezultatai, bet ir kokybės pokyčiai.
Socialinė ir emocinė kompetencija	• Komandinis darbas, bendradarbiavimas. • Pagalba komandos draugui, pagarba treneriui, varžovams ir taisyklėms. • Emocijų atpažinimas ir valdymas sportinėse situacijose (laimėjimas, pralaimėjimas, klaidos).	• Komandiniai žaidimai, kuriuose sėkmė priklauso nuo bendradarbiavimo. • Refleksijos po treniruotės: „Kaip jautėsi komanda?“, „Ką padarei gero kitiems?“ • Emocijų atpažinimo užduotys, trenerio grįžtamasis ryšys. • Skatinamas pagarbus bendravimas: pagyrimai, padėkos, komandos taisyklės. Vertinimas: 1 kartą per pusmetį. Vertinama stebint elgesį treniruotėse ir komandinėse situacijose. Galimas savivertinimas / trumpa refleksinė anketa.

Kognityvinė (pažinimo) kompetencija	• Krepšinio taisyklių, žaidimo struktūros supratimas. • Gebėjimas priimti sprendimus žaidimo metu. • Strateginis mąstymas pradedančiųjų lygmenyje.	• Taisyklių mokymas per praktines situacijas (pvz., šoninis išsimetimas, kamuolio nešimas, žingsniai ir t.t). • Taktinių sprendimų analizė: Kodėl pasirinkai tą sprendimą? Ką darytum kitaip? • Strateginių mini užduočių formulavimas: „Kur geriau perdavimas?“, „Ką daro gynėjas?“ • Žaidimo situacijų rekonstrukcija. Vertinimas: **v**ertinamas žaidimo suvokimo lygis per praktines situacijas.
Komunikacinė kompetencija	• Aiškus bendravimas su treneriu ir komandos draugais. • Veiksmų derinimas per žodinį ir neverbalinį bendravimą. • Savo nuomonės išsakymas ir kitų klausymas.	• Pratimai, kur komandai reikia derintis balsu (pvz., perduoti kamuolį tik po signalo). • Skatinimas aptarti veiksmus po užduočių („Ką sakei? Kaip padėjai?“). • Trenerio modeliuojamas pozityvus bendravimas – vaikai skatinami atkartoti. • Komandų pristatymai („Mūsų taktikos planas“ – vyresniems). Vertinimas: **v**ertinamas bendravimo aktyvumas, aiškumas ir pagarba treniruotėse.
Asmeninė kompetencija	• Pasitikėjimas savimi, motyvacija, atsakomybė. • Tikslo siekimas, atkaklumas, mokėjimas mokytis iš klaidų. • Pozityvus požiūris į sportinę veiklą ir sveiką gyvenseną.	• Tikslų išsikėlimas ir jų refleksija („Ką norėčiau išmokti per šį mėnesį?“). • Motyvuojantys iššūkiai: „Išbandyk savo galimybes“, „Pabandyk dar kartą“. • Klaidų vertinimas kaip mokymosi dalis. • Pagyrimai už pastangas, o ne tik rezultatą. Vertinimas: kiekvienos treniruotės metu stebint , vertinama pažanga, pastangos, motyvacija.

21. Programos suderinamumas su formaliojo švietimo programa – krepšinio pradinio rengimo sportinio ugdymo programa papildo ir sustiprina formaliojo švietimo tikslus**,** ypač susijusius su fiziniu, socialiniu ir vertybiniu ugdymu. Programa papildo kūno kultūros dalyką praktiniais sportinio rengimo įgūdžiais, kurių mokyklose dažnai nėra galimybės ugdyti nuosekliai (dėl infrastruktūros, pamokų kiekio ar specializacijos trūkumo). Padeda vaikams gilinti fizinį raštingumą – gebėjimą judėti sąmoningai, efektyviai ir saugiai. Skatina vaikų aktyvų gyvenimo būdą**,** stiprina sveikatos, sporto ir judėjimo vertybes, kurios akcentuojamos bendrosiose programose.

22. Programos ryšys su bendrojo ugdymo programa – krepšinio pradinio rengimo sportinio ugdymo programa dera su bendrojo ugdymo programa, nes papildo formalųjį ugdymą, ypač fizinio, socialinio ir vertybinio ugdymo srityse. Ji padeda ugdyti bendrąsias kompetencijas – fizinę, socialinę, pažinimo, kūrybiškumo bei vertybių – taikant aktyvius, vaikui suprantamus ir įtraukiančius metodus. Programa stiprina sveikos gyvensenos nuostatas, skatina bendradarbiavimą ir ugdo atsakingą, sąmoningą asmenybę, prisidedančią prie visuminio vaiko ugdymo.

RADVILIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS ŠVIETIMO IR SPORTO PASLAUGŲ CENTRAS (SPORTO SKYRIUS)

MEISTRIŠKUMO UGDYMO (KREPŠINIO) FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Įstaigos oficialus pavadinimas – Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centras (Sporto skyrius) (toliau – Centras). Įstaiga įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 302296387.

2. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga.

3. Buveinės adresas: Radvilų g. 17, LT-82177, Radviliškio miesto savivaldybė.

4. Programos rengėjas – Centro direktoriaus įsakymu sudaryta darbo grupė ugdymo programoms parengti, patvirtinta Centro direktoriaus 2025 m. birželio 18 d. įsakymu Nr. V-21 „Dėl darbo grupės sudarymo“. Darbo grupės kvalifikacija atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 48 str. nustatytus reikalavimus.

5. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo švietimo koncepcija, Bendrųjų iš valstybės ar savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2022-01-04 įsakymu Nr. V-4, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu 2019 m. rugsėjo 4 d. Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatais, patvirtintais Radviliškio rajono savivaldybės tarybos 2025 m. kovo 27 d. sprendimu Nr. T-617 „Dėl Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatų patvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro 2024–2027 m. strateginiu veiklos planu, patvirtintu Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro direktoriaus 2024 m. kovo 3 d. įsakymu Nr. V-10, pritaikant ugdymo turinį pagal Centro Sporto skyriaus tikslus, konkrečius mokinių ugdymo(si) poreikius bei atsižvelgiant į ugdymui skirtas lėšas.

6. Programos pavadinimas – „Krepšinis – meistriškumo ugdymas“.

7. Kodas neformaliojo švietimo programų registre (NŠPR) – 110502058.

8. Programos kryptis – sportas.

9. Programos trukmė – 5 metai, rekomenduojama vykdyti ne mažiau kaip 10 val. per savaitę.

10. Tikslinė grupė – 10–17 m. mokiniai. Mokinių atranka nėra taikoma.

11. Pritaikymas įvairių ugdymosi poreikių turintiems vaikams – ugdymo programa rengiama siekiant, kad sportinė veikla būtų prieinama, įtrauki, saugi ir motyvuojanti kiekvienam vaikui, nepriklausomai nuo jo fizinių, pažintinių ar emocinių gebėjimų. Ugdymo procesas organizuojamas, atsižvelgiant į mokinių amžiaus raidos ypatumus, asmeninius gebėjimus ir poreikius naudojant šias priemones bei išteklius:

11.1. tinkamą kvalifikaciją turintys treneriai, reguliariai tobulinantys profesinius gebėjimus, įtraukiojo ugdymo sporte, universalaus dizaino taikymo įgūdžius;

11.2. socialinė ir emocinė parama:

11.2.1. žaidimai, treniruotės ar pratimai adaptuojami**,** kad visi galėtų dalyvauti be spaudimo;

11.2.2. mokoma socialinių įgūdžių per žaidimą**:** bendravimo, bendradarbiavimo, taisyklių laikymosi;

11.2.3. skatinamas savarankiškumo jausmas**,** pasitikėjimas savimi ir sėkmės patyrimas;

11.3. programos turinio pritaikymas:

11.3.1. individualizuoti tikslai: kiekvienam vaikui gali būti nustatomi asmeniniai pasiekimų tikslai pagal jo galimybes;

11.3.2. paprastesnės užduotys. Kai kuriems vaikams gali būti taikomi supaprastinti judesiai, technikos, žaidimai, mažesnis tempas ar daugiau poilsio;

11.3.3. daugiau vizualinių priemonių. Žaidimų, pratimų, technikos judesių taisyklės, aikštės schemos, veiksmų sekos pateikiamos per paveikslėlius, spalvų kodus, gestus ar simbolius.

11.4. specializuota įranga ir aplinka.

12. Rekomenduojamas vidutinis mokinių skaičius grupėje – 14.

13. Mokymosi aplinka – programai įgyvendinti būtina saugi aplinka, kuri skatina fizinį aktyvumą, psichologinį tvarumą. Užtikrinti motyvuojančias ir vaiko raidą atitinkančias sąlygas, kuriose ugdytiniai galėtų įgyti pagrindinius krepšinio technikos, taktikos ir fizinio pasirengimo įgūdžius, patirti judėjimo džiaugsmą kartu formuojant sveikos gyvensenos, komandinio darbo vertybes bei siekti atitinkamų rezultatų:

13.1. fizinė aplinka:

13.1.1. sporto salė ar aikštelė su krepšinio stovu (-ais) ir žymėjimais;

13.1.2. kokybiška danga – saugi, neslidi, tinkama bėgimui ir šuoliams;

13.1.3. amžių atitinkančios priemonės: Mažesnis kamuolys (pvz., dydis 5 vaikams iki 11–12 m. vyresniems 6 dydžio kamuoliai.). Reguliuojamo aukščio krepšiai (žemesni stovai jaunesniems). Papildomos priemonės: kūgeliai, žymekliai, kopėtėlės koordinacijai, kilimėliai tempimui.

13.2. psichologinė aplinka:

13.2.1. saugi emocinė atmosfera – treneris palaikantis, pozityvus, skatina klausti, bandyti, nebijoti klysti;

13.2.2. motyvuojanti aplinka – vaikai jaučia pažangą, yra skatinami ir vertinami už pastangas, ne tik rezultatus

13.2.3. draugiška bendravimo kultūra – skatinamas bendradarbiavimas, pagarba, pagalba silpnesniems komandos draugams.

13.3. pedagoginė ugdymo aplinka:

13.3.1. mokymasis grindžiamas žaidimo principu – kuo daugiau judėjimo, žaidybinių situacijų, linksmo mokymosi;

13.3.2. treneris taiko amžių atitinkančius metodus**:**

13.3.2.1. daug trumpų, dinamiškų užduočių;

13.3.2.2. aiškūs tikslai, vizualiniai paaiškinimai;

13.3.2.3. grįžtamasis ryšys, skatinimas, pataisymas be spaudimo;

13.3.2.4. skirtingų gebėjimų vaikams pritaikytos užduotys**,** kad kiekvienas galėtų sėkmingai įsitraukti.

14. Mokymosi priemonės:

14.1. krepšinio kamuoliai (5 arba 6 dydžio). Amžių atitinkamas kamuolio dydis padeda geriau įvaldyti varymą, perdavimą, metimą;

14.2. krepšiai su reguliuojamu aukščiu. Mažesniems vaikams – žemesni krepšiai (pvz., 2.60–2.75 m) geresniam metimo formavimui;

14.3. kūgeliai, stovai, žymekliai. Naudojami judėjimo kryptims, driblingo pratimams ar erdvei žaidime pažymėti;

14.4. koordinacinės kopėtėlės, lazdos, lankai. Lavina koordinaciją, pusiausvyrą, greitį;

14.5. kamuolio grąžinimo lankai ar taiklumo taikiniai. Gerina metimo tikslumą, leidžia treniruotis individualiai;

14.6. švilpukas, laikmatis, kortelės su užduotimis. Padeda organizuoti veiklą ir laiku valdyti užduotis;

14.7. trumpos vaizdo pamokos. Leidžia vaikams matyti realius pavyzdžius, kaip atlikti techniką;

14.8. ugdymo planai, treniruočių konspektai.

II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR STRUKTŪRA

15. Programos tikslas – programa skirta 10–17 metų vaikų sportiniam ugdymui, tikslas sudaryti sąlygas vaikų visapusiškam fiziniam lavėjimui ir krepšinio pagrindų įgijimui, per žaidimą ir aktyvią veiklą ugdant sportinius įgūdžius, bendradarbiavimą bei motyvaciją toliau siekti meistriškumo.

16. Programos uždaviniai:

16.1. supažindinti su pagrindiniais krepšinio technikos elementais:

16.1.1. mokyti kamuolio varymo, perdavimo, metimo, gaudymo ir gynybinės stovėsenos pagrindų;
16.1.2. ugdyti taisyklingą judesių atlikimo mechaniką.
16.2. formuoti bendruosius fizinius gebėjimus:
16.2.1. lavinti koordinaciją, greitumą, vikrumą, ištvermę ir judesių tikslumą;
16.2.2. skatinti aktyvų fizinį judėjimą per žaidybines veiklas.
16.3. ugdyti pradinį taktinių veiksmų supratimą:
16.3.1. supažindinti su žaidimo taisyklėmis, pozicijomis ir paprastomis komandinėmis situacijomis (užtvara, judėjimas be kamuolio ir pan.);
16.3.2. skatinti sprendimų priėmimą žaidybinėse situacijose.
16.4. plėtoti socialinius ir emocinius įgūdžius:
16.4.1. skatinti bendradarbiavimą, komandinį darbą ir tarpusavio pagarbą;
16.4.2. mokyti atsakomybės už savo veiksmus ir rezultatą komandoje.
16.5. formuoti teigiamą požiūrį į sportą ir sveiką gyvenseną:
16.5.1. ugdyti motyvaciją sportuoti, aktyviai leisti laiką;
16.5.2. supažindinti su sportinės kultūros principais – drausme, sąžiningumu, ištverme.
16.6. suteikti galimybę vaikui atrasti save sporte ir patirti sėkmę:
16.6.1. skatinti saviraišką, kūrybiškumą žaidžiant;
16.6.2. sukurti sąlygas individualiai pažangai ir pasitikėjimo savimi augimui.
17. Programos branduolį sudarantys pagrindiniai dalykai:
17.1. pagrindinių krepšinio technikos įgūdžių ugdymas;
17.2. judėjimo įgūdžių ir koordinacijos lavinimas;
17.3. pradinių taktinių veiksmų mokymas;
17.4. socialinių ir emocinių kompetencijų ugdymas;
17.5. motyvacijos ir domėjimosi sportu skatinimas;
17.6. reguliarumas, tęstinumas ir individualizavimas.
18. Programos turinys:
18.1. fizinis rengimas
18.1.1. pagrindiniai fiziniai gebėjimai – bėgimas, greitėjimas, stabdymas, šuoliai, lankstumas, pusiausvyra;
18.1.2. lavinami koordinaciniai gebėjimai – judesių valdymas, orientacija erdvėje, reakcija į dirgiklius;
18.1.3. ugdomas bendrasis fizinis pajėgumas, bet be per didelio krūvio.
18.2. krepšinio technika:
18.2.1. kamuolio varymas (viena ranka, abiem rankomis, per kliūtis);
18.2.2. perdavimai (krūtine, viena ranka, nuo grindų, virš galvos);
18.2.3. gaudymas (stovinčiam, judant, po atmušimo);
18.2.4. metimai į krepšį (iš vietos, po varymo, su šuoliu);
18.2.5. apsisaugojimas nuo varžovo, kūno padėtis puolime ir gynyboje;
18.2.6. gynybinė stovėsena, judėjimas gynyboje, kamuolio atėmimo pradmenys.
18.3. krepšinio taktika (pradinio lygio):
18.3.1. judėjimas be kamuolio (atsidengimas, užėmimas pozicijos);
18.3.2. paprastos puolimo schemos (pvz., du prieš vieną);
18.3.3. gynybos pradmenys (vienas prieš vieną);
18.3.4. supratimas apie aikštės zonas, žaidimo kryptį;
18.3.5. bendradarbiavimas su komandos draugu, perdavimų laikas.
18.4. teorinės žinios:
18.4.1. krepšinio taisyklės (supaprastintos);
18.4.2. pagarba varžovui, teisėjui, komandos draugui;
18.4.3. sveikos gyvensenos pagrindai: mityba, poilsis, traumų prevencija.
18.5. socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymas:
18.5.1. komandinio darbo, drausmės, atsakomybės, lyderystės ugdymas per žaidimą;

18.5.2. mokymas priimti pergalę ir pralaimėjimą sportiškai.

19. Programos metodai:

19.1. praktinis veiklos metodas. Veikla pagrįsta pratimų, technikos veiksmų, žaidimo epizodų kartojimu. Vaikai mokosi darydami – per judesį, patirtį, bandymus. Pritaikoma „nuo paprasto prie sudėtingo“, nuo lėto prie greito;

19.2. demonstravimo metodas. Treneris parodo veiksmą ar pratimą, kuris kartojamas. Gali būti naudojamas vaizdo medžiaga arba lėti parodymai;

19.3. pakartojimo ir automatizavimo metodas. Technikos elementai kartojami tol, kol įgyjamas tikslus ir automatinis atlikimas;

19.4. žodiniai metodai. Paaiškinimai, komandų davimas, paskatinimas, refleksija po užduočių;

19.5. individualizavimas. Užduočių sudėtingumas parenkamas pagal vaiko amžių ir pasirengimo lygį;

19.6. žaismingumo ir motyvacijos skatinimas. Naudojami žaidybiniai elementai – taškai, komandiniai iššūkiai, mini turnyrai.

20. Ugdomos kompetencijos:

Kompetencijų sritis	**Kompetencijos**	**Kompetencijų metodai vertinimo / įsivertinimo dažnis**
Fizinių gebėjimų (fizinio pajėgumo) kompetencija	• Ištvermė, greitis, jėga, lankstumas, koordinacija. • Judesių kontrolė ir bendras kūno parengimas. • Sveikatingumo pagrindų ugdymas.	• Judrieji žaidimai ir estafetės. • Specializuoti fizinio parengimo pratimai (greičio kopėtėlės, šuoliukai, pusiausvyros pratimai). • Kojų jėgos, koordinacijos ir lankstumo lavinimo užduotys. • Natūralus fizinio krūvio didinimas per žaidimo situacijas. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje).
Techninė ir taktinė kompetencija	• Pagrindiniai krepšinio technikos elementai: kamuolio varymas, perdavimas, metimas, pagavimas • Paprasčiausios taktikos žinios: pozicijos aikštėje, žaidimas komandoje, perdavimo sprendimai. • Žaidimo supratimas per praktinę veiklą.	• Kamuolio varymo, perdavimo, metimo ir pagavimo pratimai su individualia korekcija. • Žaidimai 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 – sprendimų priėmimo ugdymas. • Mokymas per mini rungtynes (su konkrečiais tikslais: perdavimų skaičius, metimo technika ir t.t.). Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje). Stebimi konkretūs techniniai įgūdžiai: kamuolio varymas, tikslumas, sprendimų greitis. Fiksuojama pažanga – ne tik lyginami rezultatai, bet ir kokybės pokyčiai.

Socialinė ir emocinė kompetencija	• Komandinis darbas, bendradarbiavimas. • Pagalba komandos draugui, pagarba treneriui, varžovams ir taisyklėms. • Emocijų atpažinimas ir valdymas sportinėse situacijose (laimėjimas, pralaimėjimas, klaidos).	• Komandiniai žaidimai, kuriuose sėkmė priklauso nuo bendradarbiavimo. • Refleksijos po treniruotės: „Kaip jautėsi komanda?“, „Ką padarei gero kitiems?“ • Emocijų atpažinimo užduotys, trenerio grįžtamasis ryšys. • Skatinamas pagarbus bendravimas: pagyrimai, padėkos, komandos taisyklės. Vertinimas: 1 kartą per pusmetį. Vertinama stebint elgesį treniruotėse ir komandinėse situacijose. Galimas savivertinimas / trumpa refleksinė anketa.
Kognityvinė (pažinimo) kompetencija	• Krepšinio taisyklių, žaidimo struktūros supratimas. • Gebėjimas priimti sprendimus žaidimo metu. • Strateginis mąstymas pradedančiųjų lygmenyje.	• Taisyklių mokymas per praktines situacijas (pvz., šoninis išsimetimas, kamuolio nešimas, žingsniai ir t.t). • Taktinių sprendimų analizė: Kodėl pasirinkai tą sprendimą? Ką darytum kitaip? • Strateginių mini užduočių formulavimas: „Kur geriau perdavimas?“, „Ką daro gynėjas?“ • Žaidimo situacijų rekonstrukcija. Vertinimas: **v**ertinamas žaidimo suvokimo lygis per praktines situacijas.
Komunikacinė kompetencija	• Aiškus bendravimas su treneriu ir komandos draugais. • Veiksmų derinimas per žodinį ir neverbalinį bendravimą. • Savo nuomonės išsakymas ir kitų klausymas.	• Pratimai, kur komandai reikia derintis balsu (pvz., perduoti kamuolį tik po signalo). • Skatinimas aptarti veiksmus po užduočių („Ką sakei? Kaip padėjai?“). • Trenerio modeliuojamas pozityvus bendravimas – vaikai skatinami atkartoti. • Komandų pristatymai („Mūsų taktikos planas“ – vyresniems). Vertinimas: vertinamas bendravimo aktyvumas, aiškumas ir pagarba treniruotėse.
Asmeninė kompetencija	• Pasitikėjimas savimi, motyvacija, atsakomybė. • Tikslo siekimas, atkaklumas, mokėjimas mokytis iš klaidų. • Pozityvus požiūris į sportinę veiklą ir sveiką gyvenseną.	• Tikslų išsikėlimas ir jų refleksija („Ką norėčiau išmokti per šį mėnesį?“). • Motyvuojantys iššūkiai: „Išbandyk savo galimybes“, „Pabandyk dar kartą“. • Klaidų vertinimas kaip mokymosi dalis. • Pagyrimai už pastangas, o ne tik rezultatą. Vertinimas: kiekvienos treniruotės metu stebint , vertinama pažanga, pastangos, motyvacija.

21. Programos suderinamumas su formaliojo švietimo programa – krepšinio meistriškumo ugdymo sportinio ugdymo programa papildo ir sustiprina formaliojo švietimo tikslus**,** ypač susijusius su fiziniu, socialiniu ir vertybiniu ugdymu. Programa papildo kūno kultūros dalyką praktiniais sportinio rengimo įgūdžiais, kurių mokyklose dažnai nėra galimybės ugdyti nuosekliai (dėl infrastruktūros, pamokų kiekio ar specializacijos trūkumo). Padeda vaikams gilinti fizinį raštingumą – gebėjimą judėti sąmoningai, efektyviai ir saugiai. Skatina vaikų aktyvų gyvenimo būdą**,** stiprina sveikatos, sporto ir judėjimo vertybes, kurios akcentuojamos bendrosiose programose.

22. Programos ryšys su bendrojo ugdymo programa – krepšinio meistriškumo ugdymo sportinio ugdymo programa dera su bendrojo ugdymo programa, nes papildo formalųjį ugdymą, ypač fizinio, socialinio ir vertybinio ugdymo srityse. Ji padeda ugdyti bendrąsias kompetencijas – fizinę, socialinę, pažinimo,

kūrybiškumo bei vertybių – taikant aktyvius, vaikui suprantamus ir įtraukiančius metodus. Programa stiprina sveikos gyvensenos nuostatas, skatina bendradarbiavimą ir ugdo atsakingą, sąmoningą asmenybę, prisidedančią prie visuminio vaiko ugdymo.

RADVILIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS ŠVIETIMO IR SPORTO PASLAUGŲ CENTRAS (SPORTO SKYRIUS)

MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO (KREPŠINIO) FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Įstaigos oficialus pavadinimas – Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centras (Sporto skyrius) (toliau – Centras). Įstaiga įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 302296387.

2. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga.

3. Buveinės adresas: Radvilų g. 17, LT-82177, Radviliškio miesto savivaldybė.

4. Programos rengėjas – Centro direktoriaus įsakymu sudaryta darbo grupė ugdymo programoms parengti, patvirtinta Centro direktoriaus 2025 m. birželio 18 d. įsakymu Nr. V-21 „Dėl darbo grupės sudarymo“. Darbo grupės kvalifikacija atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 48 str. nustatytus reikalavimus.

5. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo švietimo koncepcija, Bendrųjų iš valstybės ar savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2022-01-04 įsakymu Nr. V-4, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu 2019 m. rugsėjo 4 d. Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatais, patvirtintais Radviliškio rajono savivaldybės tarybos 2025 m. kovo 27 d. sprendimu Nr. T-617 „Dėl Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatų patvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro 2024–2027 m. strateginiu veiklos planu, patvirtintu Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro direktoriaus 2024 m. kovo 3 d. įsakymu Nr. V-10, pritaikant ugdymo turinį pagal Centro Sporto skyriaus tikslus, konkrečius mokinių ugdymo(si) poreikius bei atsižvelgiant į ugdymui skirtas lėšas.

6. Programos pavadinimas – „Krepšinis – meistriškumo tobulinimas“.

7. Kodas neformaliojo švietimo programų registre (NŠPR) – 110502059.

8. Programos kryptis – sportas.

9. Programos trukmė – 3 metai, rekomenduojama vykdyti 24 val. per savaitę.

10. Tikslinė grupė – 15–18 m. mokiniai. Mokinių atranka nėra taikoma.

11. Pritaikymas įvairių ugdymosi poreikių turintiems vaikams – ugdymo programa rengiama siekiant, kad sportinė veikla būtų prieinama, įtrauki, saugi ir motyvuojanti kiekvienam vaikui**,** nepriklausomai nuo jo fizinių, pažintinių ar emocinių gebėjimų. Ugdymo procesas organizuojamas, atsižvelgiant į mokinių amžiaus raidos ypatumus, asmeninius gebėjimus ir poreikius naudojant šias priemones bei išteklius:

11.1. tinkamą kvalifikaciją turintys treneriai, reguliariai tobulinantys profesinius gebėjimus, įtraukiojo ugdymo sporte, universalaus dizaino taikymo įgūdžius;

11.2. socialinė ir emocinė parama:

11.2.1. žaidimai, treniruotės ar pratimai adaptuojami**,** kad visi galėtų dalyvauti be spaudimo;

11.2.2. mokoma socialinių įgūdžių per žaidimą**:** bendravimo, bendradarbiavimo, taisyklių laikymosi;

11.2.3. skatinamas savarankiškumo jausmas**,** pasitikėjimas savimi ir sėkmės patyrimas;

11.3. programos turinio pritaikymas:

11.3.1. individualizuoti tikslai: kiekvienam vaikui gali būti nustatomi asmeniniai pasiekimų tikslai pagal jo galimybes;

11.3.2. paprastesnės užduotys. Kai kuriems vaikams gali būti taikomi supaprastinti judesiai, technikos, žaidimai, mažesnis tempas ar daugiau poilsio;

11.3.3. daugiau vizualinių priemonių. Žaidimų, pratimų, technikos judesių taisyklės, aikštės schemos, veiksmų sekos pateikiamos per paveikslėlius, spalvų kodus, gestus ar simbolius.

11.4. specializuota įranga ir aplinka.

12. Rekomenduojamas vidutinis mokinių skaičius grupėje – 12.

13. Mokymosi aplinka – Programai įgyvendinti būtina saugi aplinka, kuri skatina fizinį aktyvumą, psichologinį tvarumą. Užtikrinti motyvuojančias ir vaiko raidą atitinkančias sąlygas, kuriose ugdytiniai galėtų tobulinti pagrindinius krepšinio technikos, taktikos ir fizinio pasirengimo įgūdžius, patirti judėjimo džiaugsmą kartu formuojant sveikos gyvensenos, komandinio darbo vertybes bei siekti atitinkamų rezultatų:

13.1. fizinė aplinka:

13.1.1. sporto salė ar aikštelė su krepšinio stovu (-ais) ir žymėjimais;

13.1.2. kokybiška danga – saugi, neslidi, tinkama bėgimui ir šuoliams;

13.1.3. amžių atitinkančios priemonės: Mažesnis kamuolys (pvz., dydis 5 vaikams iki 11–12 m.). Reguliuojamo aukščio krepšiai (žemesni stovai jaunesniems). Papildomos priemonės: kūgeliai, žymekliai, kopėtėlės koordinacijai, kilimėliai tempimui.

13.2. psichologinė aplinka:

13.2.1. saugi emocinė atmosfera – treneris palaikantis, pozityvus, skatina klausti, bandyti, nebijoti klysti;

13.2.2. motyvuojanti aplinka – vaikai jaučia pažangą, yra skatinami ir vertinami už pastangas, ne tik rezultatus;

13.2.3. draugiška bendravimo kultūra – skatinamas bendradarbiavimas, pagarba, pagalba silpnesniems komandos draugams;

13.3. pedagoginė ugdymo aplinka:

13.3.1. mokymasis grindžiamas žaidimo principu – kuo daugiau judėjimo, žaidybinių situacijų, linksmo mokymosi;

13.3.2. treneris taiko amžių atitinkančius metodus:

13.3.2.1. daug trumpų, dinamiškų užduočių;

13.3.2.2. aiškūs tikslai, vizualiniai paaiškinimai;

13.3.2.3. grįžtamasis ryšys, skatinimas, pataisymas be spaudimo;

13.3.2.4. skirtingų gebėjimų vaikams pritaikytos užduotys, kad kiekvienas galėtų sėkmingai įsitraukti.

14. Mokymosi priemonės:

14.1. krepšinio kamuoliai (5 arba 6 dydžio). Amžių atitinkamas kamuolio dydis padeda geriau įvaldyti varymą, perdavimą, metimą;

14.2. krepšiai su reguliuojamu aukščiu. Mažesniems vaikams – žemesni krepšiai (pvz., 2.60–2.75 m) geresniam metimo formavimui;

14.3. kūgeliai, stovai, žymekliai. Naudojami judėjimo kryptims, driblingo pratimams ar erdvei žaidime pažymėti;

14.4. koordinacinės kopėtėlės, lazdos, lankai. Lavina koordinaciją, pusiausvyrą, greitį;

14.5. kamuolio grąžinimo lankai ar taiklumo taikiniai. Gerina metimo tikslumą, leidžia treniruotis individualiai;

14.6. švilpukas, laikmatis, kortelės su užduotimis. Padeda organizuoti veiklą ir laiku valdyti užduotis;

14.7. trumpos vaizdo pamokos. Leidžia vaikams matyti realius pavyzdžius, kaip atlikti techniką;

14.8. ugdymo planai, treniruočių konspektai.

II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR STRUKTŪRA

15. Programos tikslas – programa skirta 15–18 metų vaikų sportiniam ugdymui, tikslas visapusiškai lavinti jaunuosius sportininkus, ugdant jų techninius, fizinius, psichologinius ir taktinius gebėjimus, siekiant sukurti tvirtą pagrindą tolesniam sportiniam tobulėjimui ir sklandžiai integracijai į aukštesnio lygio krepšinio sistemas.

16. Programos uždaviniai:

16.1. techninių gebėjimų ugdymas:
16.1.1. mokyti pagrindinių krepšinio technikų: kamuolio varymo, perdavimo, metimo, gynybos judesių;
16.1.2. lavinti technikos tikslumą, greitį ir kontrolę atsižvelgiant į amžiaus grupę.
16.2. formuoti bendruosius fizinius gebėjimus:
16.2.1. gerinti jaunųjų sportininkų koordinaciją, pusiausvyrą, greitumą, jėgą, ištvermę ir lankstumą;
16.2.2. skatinti aktyvų fizinį judėjimą per žaidybines veiklas;
16.2.3. Integruoti judėjimo lavinimo pratimus į krepšinio treniruotes.
16.3. ugdyti pradinį taktinių veiksmų supratimą:
16.3.1. supažindinti su pagrindiniais puolimo ir gynybos principais;
16.3.2. skatinti sprendimų priėmimą žaidybinėse situacijose;
16.3.3. mokyti komandinių veiksmų: perdavimų grandinės, prasiveržimų, užtvarų, žaidimo be kamuolio.
16.4. plėtoti socialinius ir emocinius įgūdžius:
16.4.1. skatinti bendradarbiavimą, komandinį darbą ir tarpusavio pagarbą;
16.4.2. mokyti atsakomybės už savo veiksmus ir rezultatą komandoje.
16.5. formuoti teigiamą požiūrį į sportą ir sveiką gyvenseną:
16.5.1. ugdyti motyvaciją sportuoti, aktyviai leisti laiką;
16.5.2. supažindinti su sportinės kultūros principais – drausme, sąžiningumu, ištverme.
16.6. psichologinio pasirengimo ugdymas:
16.6.1. skatinti pasitikėjimą savimi, motyvaciją ir atsakomybę;
16.6.2. mokyti valdyti emocijas, priimti sprendimus streso metu;
16.6.3. ugdyti atkaklumą ir susikaupimą.
17. Programos branduolį sudarantys pagrindiniai dalykai:
17.1. techninis parengimas;
17.2. taktinis parengimas;
17.3. fizinis rengimas;
17.4. psichologinis rengimas;
17.5. komandinis darbas ir komunikacija;
17.6. mokymas(is) per žaidimą;
17.7. vertinimas ir tobulėjimo stebėjimas.
18. Programos turinys:
18.1. techninis parengimas. Ugdomi pagrindiniai individualūs įgūdžiai;
18.1.1. kamuolio valdymas (varymas dešine/kairine ranka, žiūrint į priekį);
18.1.2. perdavimo technikos (krūtine, viena ranka, atšokantis, per galvą);
18.1.3. metimai (iš vietos, po driblingo, laisvas metimas, dvitaškiai, tritaškiai – priklauso nuo amžiaus);
18.1.4. gynybiniai judesiai (pusiausvyros padėtis, kojų darbas, rankų padėtis);
18.1.5. judėjimas be kamuolio (atsidengimas, įkirtimai, rotacija).
18.2. taktinis parengimas. Lavinamas žaidimo supratimas ir sprendimų priėmimas:
18.2.1. individuali gynyba / pagalba gynyboje;
18.2.2. poziciniai puolimo veiksmai: prasiveržimai, užtvaros, perdavimų seka;
18.2.3. žaidimas 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5;
18.2.4. greito puolimo principai;
18.2.5. gynybos sistemų pradmenys (asmeninė, zona – tik vyresniems);
18.2.6. gynybinė stovėsena, judėjimas gynyboje, kamuolio atėmimo pradmenys.
18.3. fizinis rengimas. Lavinamos bendrosios ir specifinės fizinės savybės:
18.3.1. vikrumo, koordinacijos, greičio, šoklumo pratimai;
18.3.2. judesių kontrolė (stabdymas, krypties keitimas, šuoliai);
18.3.3. jėgos lavinimo pratimai su savo kūno svoriu;
18.3.4. ištvermės pratimai (žaidimai, trumpi intervaliniai bėgimai);
18.3.5. tempimo ir mobilumo pratimai.
18.4. psichologinis ir emocinis ugdymas. Skatinama asmeninė branda ir pozityvus požiūris į sportą:

18.4.1. pasitikėjimo savimi pratimai (pvz., asmeninis tikslų išsikėlimas);
18.4.2. emocijų valdymas rungtynių metu;
18.4.3. komandinio darbo lavinimas per žaidimus;
18.4.4. motyvacinės užduotys: progresų dienoraščiai, žodiniai paskatinimai.
18.5. socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymas:
18.5.1. komandinio darbo, drausmės, atsakomybės, lyderystės ugdymas per žaidimą;
18.5.2. mokymas priimti pergalę ir pralaimėjimą sportiškai.
18.6. žaidybinė praktika. Įgūdžių taikymas realiose situacijose:
18.6.1. draugiškos rungtynės, mini turnyrai;
18.6.2. treniruotės su žaidybinėmis užduotimis (pvz., ribotas perdavimų skaičius);
18.6.3. situaciniai pratimai: paskutinės sekundės metimas, skirtingi rezultatų scenarijai.
18.7. teorinės žinios ir sveika gyvensena. Mokoma sportinės kultūros ir atsakingo požiūrio
18.7.1. krepšinio taisyklės (paprastai, vaikams suprantamai);
18.7.2. sportinė mityba pagrindais;
18.7.3. poilsio svarba, režimo laikymasis;
18.7.4. pagarba treneriams, komandos draugams ir varžovams.
19. Programos metodai:
19.1. praktinis veiklos metodas. Veikla pagrįsta pratimų, technikos veiksmų, žaidimo epizodų kartojimu. Sportininkai mokosi darydami – per judesį, patirtį, bandymus. Pritaikoma „nuo paprasto prie sudėtingo“, nuo lėto prie greito;
19.2. demonstravimo metodas. Treneris parodo veiksmą ar pratimą, kuris kartojamas. Gali būti naudojamas vaizdo medžiaga arba lėti parodymai;
19.3. pakartojimo ir automatizavimo metodas. Technikos elementai kartojami tol, kol įgyjamas tikslus ir automatinis atlikimas;
19.4. žodiniai metodai. Paaiškinimai, komandų davimas, paskatinimas, refleksija po užduočių;
19.5. individualizavimas. Užduočių sudėtingumas parenkamas pagal vaiko amžių ir pasirengimo lygį;
19.6. žaismingumo ir motyvacijos skatinimas. Naudojami žaidybiniai elementai – taškai, komandiniai iššūkiai, mini turnyrai.
20. Ugdomos kompetencijos:

Kompetencijų sritis	**Kompetencijos**	**Kompetencijų metodai vertinimo / įsivertinimo dažnis**
Fizinių gebėjimų (fizinio pajėgumo) kompetencija	• Ištvermė, greitis, jėga, lankstumas, koordinacija. • Judesių kontrolė ir bendras kūno parengimas. • Sveikatingumo pagrindų ugdymas.	• Judrieji žaidimai ir estafetės. • Specializuoti fizinio parengimo pratimai (greičio kopėtėlės, šuoliukai, pusiausvyros pratimai). • Kojų jėgos, koordinacijos ir lankstumo lavinimo užduotys. • Natūralus fizinio krūvio didinimas per žaidimo situacijas. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje).

Techninė ir taktinė kompetencija	• Pagrindiniai krepšinio technikos elementai: kamuolio varymas, perdavimas, metimas, pagavimas • Paprasčiausios taktikos žinios: pozicijos aikštėje, žaidimas komandoje, perdavimo sprendimai. • Žaidimo supratimas per praktinę veiklą	• Kamuolio varymo, perdavimo, metimo ir pagavimo pratimai su individualia korekcija. • Žaidimai 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 – sprendimų priėmimo ugdymas. • Mokymas per mini rungtynes (su konkrečiais tikslais: perdavimų skaičius, metimo technika ir t.t.) Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje). Stebimi konkretūs techniniai įgūdžiai: kamuolio varymas, tikslumas, sprendimų greitis. Fiksuojama pažanga – ne tik lyginami rezultatai, bet ir kokybės pokyčiai.
Socialinė ir emocinė kompetencija	• Komandinis darbas, bendradarbiavimas. • Pagalba komandos draugui, pagarba treneriui, varžovams ir taisyklėms. • Emocijų atpažinimas ir valdymas sportinėse situacijose (laimėjimas, pralaimėjimas, klaidos).	• Komandiniai žaidimai, kuriuose sėkmė priklauso nuo bendradarbiavimo. • Refleksijos po treniruotės: „Kaip jautėsi komanda?“, „Ką padarei gero kitiems?“ • Emocijų atpažinimo užduotys, trenerio grįžtamasis ryšys. • Skatinamas pagarbus bendravimas: pagyrimai, padėkos, komandos taisyklės. Vertinimas: 1 kartą per pusmetį. Vertinama stebint elgesį treniruotėse ir komandinėse situacijose. Galimas savivertinimas / trumpa refleksinė anketa.
Kognityvinė (pažinimo) kompetencija	• Krepšinio taisyklių, žaidimo struktūros supratimas. • Gebėjimas priimti sprendimus žaidimo metu. • Strateginis mąstymas pradedančiųjų lygmenyje.	• Taisyklių mokymas per praktines situacijas (pvz., šoninis išsimetimas, kamuolio nešimas, žingsniai ir t.t). • Taktinių sprendimų analizė: Kodėl pasirinkai tą sprendimą? Ką darytum kitaip? • Strateginių mini užduočių formulavimas: „Kur geriau perdavimas?“, „Ką daro gynėjas?“ • Žaidimo situacijų rekonstrukcija. Vertinimas: **v**ertinamas žaidimo suvokimo lygis per praktines situacijas.
Komunikacinė kompetencija	• Aiškus bendravimas su treneriu ir komandos draugais. • Veiksmų derinimas per žodinį ir neverbalinį bendravimą. • Savo nuomonės išsakymas ir kitų klausymas.	• Pratimai, kur komandai reikia derintis balsu (pvz., perduoti kamuolį tik po signalo). • Skatinimas aptarti veiksmus po užduočių („Ką sakei? Kaip padėjai?“). • Trenerio modeliuojamas pozityvus bendravimas – vaikai skatinami atkartoti. • Komandų pristatymai („Mūsų taktikos planas“ – vyresniems). Vertinimas: **v**ertinamas bendravimo aktyvumas, aiškumas ir pagarba treniruotėse.
Asmeninė kompetencija	• Pasitikėjimas savimi, motyvacija, atsakomybė. • Tikslo siekimas, atkaklumas, mokėjimas mokytis iš klaidų. • Pozityvus požiūris į sportinę veiklą ir sveiką gyvenseną.	• Tikslų išsikėlimas ir jų refleksija („Ką norėčiau išmokti per šį mėnesį?“). • Motyvuojantys iššūkiai: „Išbandyk savo galimybes“, „Pabandyk dar kartą“. • Klaidų vertinimas kaip mokymosi dalis. • Pagyrimai už pastangas, o ne tik rezultatą.

		Vertinimas: kiekvienos treniruotės metu stebint , vertinama pažanga, pastangos, motyvacija.

21. Programos suderinamumas su formaliojo švietimo programa – krepšinio meistriškumo tobulinimo sportinio ugdymo programa papildo ir sustiprina formaliojo švietimo tikslus**,** ypač susijusius su fiziniu, socialiniu ir vertybiniu ugdymu. Programa papildo kūno kultūros dalyką praktiniais sportinio rengimo įgūdžiais, kurių mokyklose dažnai nėra galimybės ugdyti nuosekliai (dėl infrastruktūros, pamokų kiekio ar specializacijos trūkumo). Padeda vaikams gilinti fizinį raštingumą – gebėjimą judėti sąmoningai, efektyviai ir saugiai. Skatina vaikų aktyvų gyvenimo būdą**,** stiprina sveikatos, sporto ir judėjimo vertybes, kurios akcentuojamos bendrosiose programose.

22. Programos ryšys su bendrojo ugdymo programa – krepšinio meistriškumo tobulinimo sportinio ugdymo programa dera su bendrojo ugdymo programa, nes papildo formalųjį ugdymą, ypač fizinio, socialinio ir vertybinio ugdymo srityse. Ji padeda ugdyti bendrąsias kompetencijas – fizinę, socialinę, pažinimo, kūrybiškumo bei vertybių – taikant aktyvius, vaikui suprantamus ir įtraukiančius metodus. Programa stiprina sveikos gyvensenos nuostatas, skatina bendradarbiavimą ir ugdo atsakingą, sąmoningą asmenybę, prisidedančią prie visuminio vaiko ugdymo.

RADVILIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS ŠVIETIMO IR SPORTO PASLAUGŲ CENTRAS (SPORTO SKYRIUS)

PRADINIO RENGIMO (TENISO) FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Įstaigos oficialus pavadinimas – Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centras (Sporto skyrius) (toliau – Centras). Įstaiga įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 302296387.

2. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga.

3. Buveinės adresas: Radvilų g. 17, LT-82177, Radviliškio miesto savivaldybė.

4. Programos rengėjas – Centro direktoriaus įsakymu sudaryta darbo grupė ugdymo programoms parengti, patvirtinta Centro direktoriaus 2025 m. birželio 18 d. įsakymu Nr. V-21 „Dėl darbo grupės sudarymo“. Darbo grupės kvalifikacija atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 48 str. nustatytus reikalavimus.

5. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo švietimo koncepcija, Bendrųjų iš valstybės ar savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2022-01-04 įsakymu Nr. V-4, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu 2019 m. rugsėjo 4 d. Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatais, patvirtintais Radviliškio rajono savivaldybės tarybos 2025 m. kovo 27 d. sprendimu Nr. T-617 „Dėl Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatų patvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro 2024–2027 m. strateginiu veiklos planu, patvirtintu Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro direktoriaus 2024 m. kovo 3 d. įsakymu Nr. V-10, pritaikant ugdymo turinį pagal Centro Sporto skyriaus tikslus, konkrečius mokinių ugdymo(si) poreikius bei atsižvelgiant į ugdymui skirtas lėšas.

6. Programos pavadinimas – „Tenisas – pradinis rengimas“.

7. Kodas neformaliojo švietimo programų registre (NŠPR) – 110501556.

8. Programos kryptis – sportas.

9. Programos trukmė – 3 metai, rekomenduojama vykdyti 8 val. per savaitę.

10. Tikslinė grupė – iki 11 m. mokiniai. Mokinių atranka nėra taikoma.

11. Pritaikymas įvairių ugdymosi poreikių turintiems vaikams – ugdymo programa rengiama siekiant, kad sportinė veikla būtų prieinama, įtrauki, saugi ir motyvuojanti kiekvienam vaikui**,** nepriklausomai nuo jo fizinių, pažintinių ar emocinių gebėjimų. Ugdymo procesas organizuojamas, atsižvelgiant į mokinių amžiaus raidos ypatumus, asmeninius gebėjimus ir poreikius naudojant šias priemones bei išteklius:

11.1. tinkamą kvalifikaciją turintys treneriai, reguliariai tobulinantys profesinius gebėjimus, įtraukiojo ugdymo sporte, universalaus dizaino taikymo įgūdžius;

11.2. socialinė ir emocinė parama:

11.2.1. žaidimai, treniruotės ar pratimai adaptuojami**,** kad visi galėtų dalyvauti be spaudimo;

11.2.2. mokoma socialinių įgūdžių per žaidimą**:** bendravimo, bendradarbiavimo, taisyklių laikymosi;

11.2.3. skatinamas savarankiškumo jausmas**,** pasitikėjimas savimi ir sėkmės patyrimas;

11.3. programos turinio pritaikymas:

11.3.1. individualizuoti tikslai: kiekvienam vaikui gali būti nustatomi asmeniniai pasiekimų tikslai pagal jo galimybes;

11.3.2. paprastesnės užduotys. Kai kuriems vaikams gali būti taikomi supaprastinti judesiai, technikos, žaidimai, mažesnis tempas ar daugiau poilsio;

11.3.3. daugiau vizualinių priemonių. Žaidimų, pratimų, technikos judesių taisyklės, aikštės schemos, veiksmų sekos pateikiamos per paveikslėlius, spalvų kodus, gestus ar simbolius.

11.4. specializuota įranga ir aplinka.

12. Rekomenduojamas vidutinis mokinių skaičius grupėje – 10.

13. Mokymosi aplinka – programai įgyvendinti būtina saugi aplinka, kuri skatina fizinį aktyvumą, psichologinį tvarumą. Užtikrinti motyvuojančias ir vaiko raidą atitinkančias sąlygas, kuriose ugdytiniai galėtų įgyti pradinius teniso technikos, taktikos ir fizinio pasirengimo įgūdžius, patirti judėjimo džiaugsmą kartu formuojant sveikos gyvensenos, komandinio darbo vertybes bei siekti atitinkamų rezultatų:

13.1. fizinė aplinka:

13.1. sumažintas kortas, atitinkantis vaikų amžių ir ūgį (pagal ITF „Play and Stay“ rekomendacijas):

13.1.1. raudonoji zona (4–8 m.): mini teniso aikštelė ~11×5,5 m, mažesnis tinklas (~80 cm aukščio);

13.1.2. oranžinė zona (8–10 m.): sumažintas kortas ~18×6,5 m, tinklas ~80–90 cm.;

13.1.3. žalioji zona (10–12 m.): beveik standartinis kortas, bet su lėtesniais kamuoliais;

13.1.4. danga – neslidi, saugi, lygi (gali būti kieta, dirbtinė žolė ar molio paviršius);

13.1.5. mobilus arba reguliuojamo aukščio tinklas, leidžiantis keisti pagal amžių.

13.2. pagalbinė įranga ir priemonės:

13.2.1. vaikiški teniso kamuoliukai (minkštesni, lėtesni): Raudoni (75% lėtesni), oranžiniai (50%), žali (25%);

13.2.2. vaikiškos raketės, atitinkančios vaikų amžių ir ūgį (ilgis 43–66 cm);

13.2.3. kūgio formos žymekliai, lankai, kopėtėlės, slalomai – koordinacijos, vikrumo ir orientacijos lavinimui;

13.2.4. mobilios sienelės arba tinklai kamuolio atmušimo pratimams;

13.3. sporto salė arba vidaus patalpa (jei treniruojama žiemą). Erdvė turi būti pakankamai plati judėjimui ir kamuolio atmušimui. Turi būti saugi danga (pvz., sportinė guma), geras apšvietimas ir vėdinimas;

13.4. poilsio ir pasirengimo zona Persirengimo kambariai, WC, geriamojo vandens vieta. Erdvi zona vaikų poilsiui, susitikimams su tėvais ar treniruotės refleksijai;

13.5. saugos aspektą. Aikštelė turi būti aptverta ar apsaugota tinklu, kad būtų išvengta traumų ir kamuolio išėjimo į pavojingas zonas. Aplinka be kliūčių, su aiškiomis ribomis ir saugiu įėjimu/išėjimu;

13.6. psichologinė aplinka:

13.6.1. saugi emocinė atmosfera – treneris palaikantis, pozityvus, skatina klausti, bandyti, nebijoti klysti;

13.6.2. motyvuojanti aplinka – vaikai jaučia pažangą, yra skatinami ir vertinami už pastangas, ne tik rezultatus;

13.6.3. draugiška bendravimo kultūra – skatinamas bendradarbiavimas, pagarba, pagalba silpnesniems komandos draugams;

13.7. pedagoginė ugdymo aplinka:

13.7.1. mokymasis grindžiamas žaidimo principu – kuo daugiau judėjimo, žaidybinių situacijų, linksmo mokymosi;

13.7.2. treneris taiko amžių atitinkančius metodus:

13.7.2.1. daug trumpų, dinamiškų užduočių;

13.7.2.2. aiškūs tikslai, vizualiniai paaiškinimai;

13.7.2.3. grįžtamasis ryšys, skatinimas, pataisymas be spaudimo;

13.7.2.4. skirtingų gebėjimų vaikams pritaikytos užduotys, kad kiekvienas galėtų sėkmingai įsitraukti.

14. Mokymosi priemonės:

14.1. teniso kamuoliukai (pagal amžiaus grupes):

14.1.1. raudonieji kamuoliukai – 75 % lėtesni, minkšti, didesni. Skirti 5–8 metų vaikams;

14.1.2. oranžiniai kamuoliukai – 50 % lėtesni, mažesni nei raudoni. Skirti 8–10 metų vaikams;

14.1.3. žalieji kamuoliukai – 25 % lėtesni, beveik standartiniai. Skirti 10–12 metų vaikams.

14.2. vaikiškos teniso raketės:

14.2.1. ilgis: 43–66 cm, priklausomai nuo vaiko ūgio;

14.2.2. lengvos, su patogia rankena;

14.2.3. skirtos geram kamuolio valdymui ir saugiam žaidimui.
14.3. reguliuojamas teniso tinklas:
14.3.1. lengvai pastatomas, sulankstomas;
14.3.2. aukštis reguliuojamas pagal vaikų lygį (nuo ~80 cm);
14.3.3. gali būti naudojamas tiek lauke, tiek salėje.
14.4. judesių lavinimo priemonės:
14.4.1. kūgiai**,** žymekliai – judėjimo trajektorijoms žymėti, koordinacijos lavinimui;
14.4.2. lankai**,** kopėtėlės**,** barjerai **–** šuoliukams, koordinacijai, pusiausvyrai;
14.4.3. teniso sienelė **–** kamuolio atmušimui be partnerio.
14.5. pagalbinės priemonės technikos lavinimui:
14.5.1. minkšti kamuoliukai (putplasčio) – pradinukų metimo ir gaudymo įgūdžiams;
14.5.2. kamuoliuko laikikliai**,** treniruokliai – metimo krypties mokymui;
14.5.3. specialūs stoveliai kamuoliukams statyti – padeda mokytis metimo be kamuolio padavimo;
14.6. multimedija ir vaizdo analizė (vyresniems vaikams):
14.6.1. trumpos mokomosios video medžiagos apie smūgių techniką;
14.6.2. vaizdo įrašai treniruočių ar varžybų metu – naudojami analizei ir grįžtamajam ryšiui.
14.7. metodinė medžiaga treneriui:
14.7.1. pratimų kortelės, schemos, žaidimų aprašai;
14.7.2. itf „Tennis 10s“ programa (Play & Stay metodika);
14.7.3. mokymo gairės pagal vaikų amžiaus grupes.

II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR STRUKTŪRA

15. Programos tikslas – programa skirta iki 11 metų vaikų sportiniam ugdymui, tikslas ugdyti vaikų bendruosius ir specifinius fizinius, techninius, taktikos bei psichologinius gebėjimus per žaismingą, amžiui pritaikytą teniso veiklą, formuojant teigiamą požiūrį į sportą, sveiką gyvenseną bei ilgalaikį sportinį tobulėjimą.
16. Programos uždaviniai:
16.1. formuoti pagrindinius teniso techninius įgūdžius:
16.1.1. mokyti pagrindinių smūgių (forehand, backhand, padavimo, atmušimo);
16.1.2. lavinti kamuolio valdymo, smūgio tikslumo ir padėties aikštelėje suvokimą.
16.2. formuoti bendruosius fizinius gebėjimus:
16.2.1. lavinti koordinaciją, pusiausvyrą, vikrumą, greitį ir ištvermę;
16.2.2. skatinti judėjimo įvairovę per pratimų ir žaidimų įtraukimą;
16.2.3. integruoti judėjimo lavinimo pratimus į teniso treniruotes.
16.3. formuoti pradinius taktinio mąstymo gebėjimus:
16.3.1. supažindinti su pagrindiniais puolimo ir gynybos principais;
16.3.2. supažindinti su žaidybinėmis situacijomis (žaidimas porose, padėties pasirinkimas);
16.3.3. skatinti sprendimų priėmimą aikštelėje.
16.4. plėtoti sportinį elgesį ir socialinius įgūdžius:
16.4.1. mokyti taisyklingo elgesio treniruotėse ir varžybose;
16.4.2. skatinti pagarbą varžovui, partneriui, treneriui;
16.4.3. ugdyti komandinį bendravimą, savikontrolę ir atsakomybę.
16.5. formuoti teigiamą požiūrį į sportą ir sveiką gyvenseną:
16.5.1. ugdyti motyvaciją sportuoti, aktyviai leisti laiką;
16.5.2. supažindinti su sportinės kultūros principais – drausme, sąžiningumu, ištverme.
16.6. psichologinio pasirengimo ugdymas:
16.6.1. skatinti pasitikėjimą savimi, motyvaciją ir atsakomybę;
16.6.2. mokyti valdyti emocijas, priimti sprendimus streso metu;

16.6.3. ugdyti atkaklumą ir susikaupimą.
17. Programos branduolį sudarantys pagrindiniai dalykai:
17.1. techninis parengimas;
17.2. taktinis parengimas;
17.3. fizinis rengimas;
17.4. psichologinis rengimas;
17.5. individualus bei darbas porose ir komunikacija;
17.6. mokymas(is) per žaidimą;
17.7. vertinimas ir tobulėjimo stebėjimas.
18. Programos turinys:
18.1. bendrasis fizinis rengimas. Tikslas – lavinti visapusiškus fizinius gebėjimus, kurie reikalingi teniso žaidimui:
18.1.1. judėjimo įgūdžiai: bėgimas, šuoliai, metimai, stabdymas, krypties keitimas;
18.1.2. pusiausvyra ir koordinacija (pratimai su lankais, kopėtėlėmis, kamuoliais);
18.1.3. vikrumo, greičio, ištvermės, lankstumo lavinimas žaidimų forma.
18.2. specifinis techninis rengimas. Tikslas – mokyti pagrindinių teniso smūgių ir kamuolio valdymo:
18.2.1. raketės laikymo padėtis, stovėsena, padėtis aikštelėje;
18.2.2. pagrindiniai smūgiai: Forehand (dešinine ranka). Backhand (kairine arba dviem rankomis). Volė (smūgis ore). Padavimas (pradinis kamuolio įžaidimas);
18.2.3. kamuoliuko atmušimas po atšokimo, smūgiavimas į tikslą;
18.2.4. smūgio jėgos, krypties ir taiklumo valdymas.
18.3. taktinis rengimas (žaidybiniai gebėjimai). Tikslas – supažindinti su pagrindinėmis žaidybinėmis situacijomis:
18.3.1. aikštės padėties suvokimas ir judėjimas į atitinkamą zoną;
18.3.2. žaidimo tikslas – kamuolio grąžinimas į priešininko pusę;
18.3.3. sprendimų priėmimas: kada smūgiuoti stipriai, kada – tiksliai.;
18.3.4. paprastos žaidimo kombinacijos (pvz., žaidimas per centrą, į kraštus).
18.4. psichologinis ir emocinis ugdymas. Skatinama asmeninė branda ir pozityvus požiūris į sportą:
18.4.1. pasitikėjimo savimi pratimai (pvz., asmeninis tikslų išsikėlimas);
18.4.2. emocijų valdymas varžybų metu;
18.4.3. asmeninio ir komandinio darbo porose lavinimas per žaidimus;
18.4.4. motyvacinės užduotys: progresų dienoraščiai, žodiniai paskatinimai.
18.5. socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymas:
18.5.1. asmeninio ir komandinio darbo porose komandinio darbo, drausmės, atsakomybės, lyderystės ugdymas per žaidimą;
18.5.2. mokymas priimti pergalę ir pralaimėjimą sportiškai.
18.6. varžybinė veikla ir pažanga. Tikslas – skatinti mokymosi motyvaciją ir savęs vertinimą:
18.6.1. žaismingos vidinės varžybos (1 prieš 1, estafetės, komandiniai žaidimai);
18.6.2. Įgūdžių testavimas (taiklumas, smūgių skaičius, padavimo tikslumas);
18.6.3. Progreso stebėjimas ir aptarimas (vaikui suprantama forma).
18.7. teorinės žinios ir sveika gyvensena. Mokoma sportinės kultūros ir atsakingo požiūrio:
18.7.1. teniso taisyklės (paprastai, vaikams suprantamai);
18.7.2. sportinė mityba pagrindais;
18.7.3. poilsio svarba, režimo laikymasis;
18.7.4. pagarba treneriams, treniruočių partneriams, draugams ir varžovams.
19. Programos metodai:
19.1. praktinis veiklos metodas. Veikla pagrįsta pratimų, technikos veiksmų, žaidimo epizodų kartojimu. Sportininkai mokosi darydami – per judesį, patirtį, bandymus. Pritaikoma „nuo paprasto prie sudėtingo“, nuo lėto prie greito;

19.2. demonstravimo metodas. Treneris parodo veiksmą ar pratimą, kuris kartojamas. Gali būti naudojamas vaizdo medžiaga arba lėti parodymai;

19.3. pakartojimo ir automatizavimo metodas. Technikos elementai kartojami tol, kol įgyjamas tikslus ir automatinis atlikimas;

19.4. žodiniai metodai. Paaiškinimai, komandų davimas, paskatinimas, refleksija po užduočių;

19.5. individualizavimas. Užduočių sudėtingumas parenkamas pagal vaiko amžių ir pasirengimo lygį;

19.6. žaismingumo ir motyvacijos skatinimas. Naudojami žaidybiniai elementai – taškai, komandiniai iššūkiai, mini turnyrai.

20. Ugdomos kompetencijos:

Kompetencijų sritis	**Kompetencijos**	**Kompetencijų metodai vertinimo / įsivertinimo dažnis**
Fizinių gebėjimų (fizinio pajėgumo) kompetencija	• Ištvermė, greitis, jėga, lankstumas, koordinacija. • Judesių kontrolė ir bendras kūno parengimas. • Sveikatingumo pagrindų ugdymas.	• Judrieji žaidimai ir estafetės. • Specializuoti fizinio parengimo pratimai (greičio kopėtėlės, šuoliukai, pusiausvyros pratimai). • Kojų jėgos, koordinacijos ir lankstumo lavinimo užduotys. • Natūralus fizinio krūvio didinimas per žaidimo situacijas. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje).
Techninė ir taktinė kompetencija	• Pagrindiniai teniso technikos elementai: kamuoliuko, perdavimas, atmušimas, servavimas. • Paprasčiausios taktikos žinios: pozicijos aikštėje, žaidimas porose, atmušimo sprendimai. • Žaidimo supratimas per praktinę veiklą	• Kamuolio atmušimo, servavimo, pagavimo pratimai su individualia korekcija. • Žaidimas 1x1, 2x2 – sprendimų priėmimo ugdymas. • Mokymas per mini varžybas (su konkrečiais tikslais: servavimo ir atmušimo technika ir t.t.) Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje). Stebimi konkretūs techniniai įgūdžiai: kamuolio varymas, tikslumas, sprendimų greitis. Fiksuojama pažanga – ne tik lyginami rezultatai, bet ir kokybės pokyčiai.
Socialinė ir emocinė kompetencija	• Komandinis darbas porose, bendradarbiavimas. • Pagalba komandos draugui, pagarba treneriui, varžovams ir taisyklėms. • Emocijų atpažinimas ir valdymas sportinėse situacijose (laimėjimas, pralaimėjimas, klaidos).	• Komandiniai žaidimai, kuriuose sėkmė priklauso nuo bendradarbiavimo porose. • Refleksijos po treniruotės: „Kaip jautėsi komanda?“, „Ką padarei gero kitiems?“ • Emocijų atpažinimo užduotys, trenerio grįžtamasis ryšys. • Skatinamas pagarbus bendravimas: pagyrimai, padėkos, komandos taisyklės. Vertinimas: 1 kartą per pusmetį. Vertinama stebint elgesį treniruotėse ir komandinėse situacijose. Galimas savivertinimas / trumpa refleksinė anketa.
Kognityvinė (pažinimo) kompetencija	• Teniso taisyklių, žaidimo struktūros supratimas. • Gebėjimas priimti sprendimus žaidimo metu.	• Taisyklių mokymas per praktines situacijas • Taktinių sprendimų analizė: kodėl pasirinkai tą sprendimą? ką darytum kitaip? • Strateginių mini užduočių formulavimas: „Kur geriau perdavimas?“, „Ką daro gynėjas?“

	• Strateginis mąstymas pradedančiųjų lygmenyje.	• Žaidimo situacijų rekonstrukcija. Vertinimas: vertinamas žaidimo suvokimo lygis per praktines situacijas.
Komunikacinė kompetencija	• Aiškus bendravimas su treneriu ir komandos draugais. • Veiksmų derinimas per žodinį ir neverbalinį bendravimą. • Savo nuomonės išsakymas ir kitų klausymas.	• Pratimai, kur sportininkui reikia derintis balsu (pvz., perduoti kamuolį tik po signalo). • Skatinimas aptarti veiksmus po užduočių („Ką sakei? Kaip padėjai?“). • Trenerio modeliuojamas pozityvus bendravimas – vaikai skatinami atkartoti. • Komandų pristatymai („Mūsų taktikos planas“ – vyresniems). Vertinimas: vertinamas bendravimo aktyvumas, aiškumas ir pagarba treniruotėse.
Asmeninė kompetencija	• Pasitikėjimas savimi, motyvacija, atsakomybė. • Tikslo siekimas, atkaklumas, mokėjimas mokytis iš klaidų. • Pozityvus požiūris į sportinę veiklą ir sveiką gyvenseną.	• Tikslų išsikėlimas ir jų refleksija („Ką norėčiau išmokti per šį mėnesį?“). • Motyvuojantys iššūkiai: „Išbandyk savo galimybes“, „Pabandyk dar kartą“. • Klaidų vertinimas kaip mokymosi dalis. • Pagyrimai už pastangas, o ne tik rezultatą. Vertinimas: kiekvienos treniruotės metu stebint , vertinama pažanga, pastangos, motyvacija.

21. Programos suderinamumas su formaliojo švietimo programa – teniso pradinio rengimo sportinio ugdymo programa papildo ir sustiprina formaliojo švietimo tikslus**,** ypač susijusius su fiziniu, socialiniu ir vertybiniu ugdymu. Programa papildo kūno kultūros dalyką praktiniais sportinio rengimo įgūdžiais, kurių mokyklose dažnai nėra galimybės ugdyti nuosekliai (dėl infrastruktūros, pamokų kiekio ar specializacijos trūkumo). Padeda vaikams gilinti fizinį raštingumą – gebėjimą judėti sąmoningai, efektyviai ir saugiai. Skatina vaikų aktyvų gyvenimo būdą**,** stiprina sveikatos, sporto ir judėjimo vertybes, kurios akcentuojamos bendrosiose programose.

22. Programos ryšys su bendrojo ugdymo programa – teniso pradinio rengimo sportinio ugdymo programa dera su bendrojo ugdymo programa, nes papildo formalųjį ugdymą, ypač fizinio, socialinio ir vertybinio ugdymo srityse. Ji padeda ugdyti bendrąsias kompetencijas – fizinę, socialinę, pažinimo, kūrybiškumo bei vertybių – taikant aktyvius, vaikui suprantamus ir įtraukiančius metodus. Programa stiprina sveikos gyvensenos nuostatas, skatina bendradarbiavimą ir ugdo atsakingą, sąmoningą asmenybę, prisidedančią prie visuminio vaiko ugdymo.

RADVILIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS ŠVIETIMO IR SPORTO PASLAUGŲ CENTRAS (SPORTO SKYRIUS)

MEISTRIŠKUMO UGDYMO (TENISO) FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Įstaigos oficialus pavadinimas – Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centras (Sporto skyrius) (toliau – Centras). Įstaiga įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 302296387.

2. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga.

3. Buveinės adresas: Radvilų g. 17, LT-82177, Radviliškio miesto savivaldybė.

4. Programos rengėjas – Centro direktoriaus įsakymu sudaryta darbo grupė ugdymo programoms parengti, patvirtinta Centro direktoriaus 2025 m. birželio 18 d. įsakymu Nr. V-21 „Dėl darbo grupės sudarymo“. Darbo grupės kvalifikacija atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 48 str. nustatytus reikalavimus.

5. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo švietimo koncepcija, Bendrųjų iš valstybės ar savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2022-01-04 įsakymu Nr. V-4, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu 2019 m. rugsėjo 4 d. Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatais, patvirtintais Radviliškio rajono savivaldybės tarybos 2025 m. kovo 27 d. sprendimu Nr. T-617 „Dėl Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatų patvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro 2024–2027 m. strateginiu veiklos planu, patvirtintu Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro direktoriaus 2024 m. kovo 3 d. įsakymu Nr. V-10, pritaikant ugdymo turinį pagal Centro Sporto skyriaus tikslus, konkrečius mokinių ugdymo(si) poreikius bei atsižvelgiant į ugdymui skirtas lėšas.

6. Programos pavadinimas – „Tenisas – meistriškumo ugdymas“.

7. Kodas neformaliojo švietimo programų registre (NŠPR) – 110502065.

8. Programos kryptis – sportas.

9. Programos trukmė – 4 metai, rekomenduojama vykdyti ne mažiau 10 val. per savaitę.

10. Tikslinė grupė – 10–16 m. mokiniai. Mokinių atranka nėra taikoma.

11. Pritaikymas įvairių ugdymosi poreikių turintiems vaikams – ugdymo programa rengiama siekiant, kad sportinė veikla būtų prieinama, įtrauki, saugi ir motyvuojanti kiekvienam vaikui**,** nepriklausomai nuo jo fizinių, pažintinių ar emocinių gebėjimų. Ugdymo procesas organizuojamas, atsižvelgiant į mokinių amžiaus raidos ypatumus, asmeninius gebėjimus ir poreikius naudojant šias priemones bei išteklius:

11.1. tinkamą kvalifikaciją turintys treneriai, reguliariai tobulinantys profesinius gebėjimus, įtraukiojo ugdymo sporte, universalaus dizaino taikymo įgūdžius;

11.2. socialinė ir emocinė parama:

11.2.1. žaidimai, treniruotės ar pratimai adaptuojami**,** kad visi galėtų dalyvauti be spaudimo;

11.2.2. mokoma socialinių įgūdžių per žaidimą**:** bendravimo, bendradarbiavimo, taisyklių laikymosi;

11.2.3. skatinamas savarankiškumo jausmas**,** pasitikėjimas savimi ir sėkmės patyrimas;

11.3. programos turinio pritaikymas:

11.3.1. individualizuoti tikslai: kiekvienam vaikui gali būti nustatomi asmeniniai pasiekimų tikslai pagal jo galimybes;

11.3.2. paprastesnės užduotys. Kai kuriems vaikams gali būti taikomi supaprastinti judesiai, technikos, žaidimai, mažesnis tempas ar daugiau poilsio;

11.3.3. daugiau vizualinių priemonių. Žaidimų, pratimų, technikos judesių taisyklės, aikštės schemos, veiksmų sekos pateikiamos per paveikslėlius, spalvų kodus, gestus ar simbolius;

11.4. specializuota įranga ir aplinka.

12. Rekomenduojamas vidutinis mokinių skaičius grupėje – 6.

13. Mokymosi aplinka – programai įgyvendinti būtina saugi aplinka, kuri skatina fizinį aktyvumą, psichologinį tvarumą. Užtikrinti motyvuojančias ir vaiko raidą atitinkančias sąlygas, kuriose ugdytiniai galėtų įgyti pagrindinius teniso technikos, taktikos ir fizinio pasirengimo įgūdžius, patirti judėjimo džiaugsmą kartu formuojant sveikos gyvensenos, komandinio darbo vertybes bei siekti atitinkamų rezultatų:

13.1. fizinė aplinka:

13.1.1. standartinio dydžio lauko ar vidaus aikštelės (23,77 m × 8,23 m vienetams, 10,97 m dvejetams):

13.1.1.1. aikštelės danga – kieta (hard), molis arba dirbtinė žolė, svarbu, kad būtų saugi, elastinga, ne per slidi;

13.1.1.2. geras apšvietimas (ypač vidaus aikštelėse);

13.1.1.3. reguliuojami teniso tinklai, atitinkantys tarptautinius standartus;

13.1.1.4. aikštelės turi būti švarios, su tinkamomis apsauginėmis zonomis aplink.

13.2. Sporto salė arba daugiafunkcė erdvė fiziniam parengimui

13.2. pagalbinė įranga ir priemonės:

13.2.1. teniso kamuoliukai;

13.2.2. raketės**,** atitinkančios vaikų amžių ir ūgį (ilgis 43–66 cm);

13.2.3. kūgio formos žymekliai, lankai, kopėtėlės, slalomai – koordinacijos, vikrumo ir orientacijos lavinimui;

13.2.4. mobilios sienelės arba tinklai kamuolio atmušimo pratimams.

13.3. sporto salė arba vidaus patalpa (je treniruojama žiemą). Erdvė turi būti pakankamai plati judėjimui ir kamuolio atmušimui. Turi būti saugi danga (pvz., sportinė guma), geras apšvietimas ir vėdinimas;

13.4. poilsio ir pasirengimo zona Persirengimo kambariai, WC, geriamojo vandens vieta. Erdvi zona vaikų poilsiui, susitikimams su tėvais ar treniruotės refleksijai;

13.5. saugos aspektą. Aikštelė turi būti aptverta ar apsaugota tinklu, kad būtų išvengta traumų ir kamuolio išėjimo į pavojingas zonas. Aplinka be kliūčių, su aiškiomis ribomis ir saugiu įėjimu/išėjimu;

13.6. psichologinė aplinka:

13.6.1. saugi emocinė atmosfera – treneris palaikantis, pozityvus, skatina klausti, bandyti, nebijoti klysti;

13.6.2. motyvuojanti aplinka – vaikai jaučia pažangą, yra skatinami ir vertinami už pastangas, ne tik rezultatus;

13.6.3. draugiška bendravimo kultūra – skatinamas bendradarbiavimas, pagarba, pagalba silpnesniems komandos draugams.

13.7. pedagoginė ugdymo aplinka:

13.7.1. mokymasis grindžiamas žaidimo principu – kuo daugiau judėjimo, žaidybinių situacijų, linksmo mokymosi;

13.7.2. treneris taiko amžių atitinkančius metodus:

13.7.2.1. daug trumpų, dinamiškų užduočių;

13.7.2.2. aiškūs tikslai, vizualiniai paaiškinimai;

13.7.2.3. grįžtamasis ryšys, skatinimas, pataisymas be spaudimo;

13.7.2.4. skirtingų gebėjimų vaikams pritaikytos užduotys**,** kad kiekvienas galėtų sėkmingai įsitraukti.

14. Mokymosi priemonės:

14.1. teniso kamuoliukai (pagal amžiaus grupes). Standartiniai teniso kamuoliai ir žalieji kamuoliukai – 25 % lėtesni, beveik standartiniai. Skirti 10–12 metų vaikams;

14.2. teniso raketės:

14.2.1. priklausomai nuo vaiko ūgio;

14.2.2. lengvos, su patogia rankena;

14.2.3. skirtos geram kamuolio valdymui ir saugiam žaidimui;

14.3. reguliuojamas teniso tinklas:

14.3.1. lengvai pastatomas, sulankstomas;
14.3.2. aukštis reguliuojamas pagal vaikų lygį (nuo ~80 cm);
14.3.3. gali būti naudojamas tiek lauke, tiek salėje;
14.4. judesių lavinimo priemonės:
14.4.1. kūgiai, žymekliai – judėjimo trajektorijoms žymėti, koordinacijos lavinimui;
14.4.2. lankai, kopėtėlės, barjerai – šuoliukams, koordinacijai, pusiausvyrai;
14.4.3. teniso sienelė – kamuolio atmušimui be partnerio;
14.5. pagalbinės priemonės technikos lavinimui:
14.5.1. kamuoliuko laikikliai, treniruokliai – metimo krypties mokymui;
14.5.2. specialūs stoveliai kamuoliukams statyti – padeda mokytis metimo be kamuolio padavimo;
14.6. multimedija ir vaizdo analizė (vyresniems vaikams):
14.6.1. trumpos mokomosios video medžiagos apie smūgių techniką;
14.6.2. vaizdo įrašai treniruočių ar varžybų metu – naudojami analizei ir grįžtamajam ryšiui.
14.7. metodinė medžiaga treneriui:
14.7.1. pratimų kortelės, schemos, žaidimų aprašai;
14.7.2. itf „Tennis 10s“ programa (Play & Stay metodika);
14.7.3. mokymo gairės pagal vaikų amžiaus grupes.

II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR STRUKTŪRA

15. Programos tikslas – programa skirta iki 11 metų vaikų sportiniam ugdymui, tikslas sistemingai ugdyti ir tobulinti vaikų techninius, taktinius, fizinius ir psichologinius gebėjimus, sudarant sąlygas ilgalaikiam sportiniam tobulėjimui, meistriškumo didėjimui bei pasirengimui varžybinei veiklai.
16. Programos uždaviniai:
16.1. tobulinti techninius teniso įgūdžius:
16.1.1. plėtoti visų pagrindinių smūgių techniką: forehand, backhand, vole, padavimas, topspin, slice;
16.1.2. tobulinti kamuolio kontrolę, smūgių tikslumą, krypties ir jėgos valdymą;
16.1.3. lavinti žaidimo kojomis įgūdžius – greitą judėjimą aikštelėje, sustojimus, startus.
16.2. vystyti taktinius gebėjimus:
16.2.1. mokyti žaidimo planavimo: padėties aikštelėje, smūgių sekos, reakcijos į priešininko veiksmus;
16.2.2. skatinti individualaus žaidimo stiliaus formavimą (puolėjas, universalus žaidėjas);
16.2.3. analizuoti žaidybines situacijas, priimti sprendimus realiu laiku.
16.3. ugdyti bendrąsias ir specialiąsias fizines savybes:
16.3.1. lavinti koordinaciją, greitumą, vikrumą, jėgą, ištvermę, lankstumą;
16.3.2. taikyti kompleksinius fizinio pasirengimo pratimus, susijusius su teniso judesiais.
16.4. stiprinti psichologinį pasirengimą:
16.4.1. mokyti susikaupimo, dėmesio valdymo, emocijų kontrolės;
16.4.2. ugdyti pasitikėjimą savimi, atsakomybę, atkaklumą;
16.4.3. supažindinti su paprastomis psichologinio pasirengimo technikomis (pvz., vizualizacija, kvėpavimo kontrolė).
16.5. formuoti teigiamą požiūrį į sportą ir sveiką gyvenseną:
16.5.1. ugdyti motyvaciją sportuoti, aktyviai leisti laiką;
16.5.2. supažindinti su sportinės kultūros principais – drausme, sąžiningumu, ištverme.
17. Programos branduolį sudarantys pagrindiniai dalykai:
17.1. techninis parengimas;
17.2. taktinis parengimas;
17.3. fizinis rengimas;
17.4. psichologinis rengimas;
17.5. individualus bei darbas porose ir komunikacija;

17.6. mokymas(is) per žaidimą;
17.7. vertinimas ir tobulėjimo stebėjimas.
18. Programos turinys:
18.1. bendrasis fizinis rengimas. Tikslas – lavinti visapusiškus fizinius gebėjimus, kurie reikalingi teniso žaidimui:
18.1.1. judėjimo įgūdžiai: bėgimas, šuoliai, metimai, stabdymas, krypties keitimas;
18.1.2. pusiausvyra ir koordinacija (pratimai su lankais, kopėtėlėmis, kamuoliais);
18.1.3. vikrumo, greičio, ištvermės, lankstumo lavinimas žaidimų forma.
18.2. specifinis techninis rengimas;
18.3. taktinis rengimas (žaidybiniai gebėjimai). Tikslas – analizuoti su pagrindines žaidybinės situacijas:
18.3.1. aikštės padėties suvokimas ir judėjimas į atitinkamą zoną;
18.3.2. žaidimo tikslas – kamuolio grąžinimas į priešininko pusę;
18.3.3. sprendimų priėmimas: kada smūgiuoti stipriai, kada – tiksliai;
18.3.4. paprastos žaidimo kombinacijos (pvz., žaidimas per centrą, į kraštus).
18.4. psichologinis ir emocinis ugdymas. Skatinama asmeninė branda ir pozityvus požiūris į sportą:
18.4.1. pasitikėjimo savimi pratimai (pvz., asmeninis tikslų išsikėlimas);
18.4.2. emocijų valdymas varžybų metu;
18.4.3. asmeninio ir komandinio darbo porose lavinimas per žaidimus;
18.4.4. motyvacinės užduotys: progresų dienoraščiai, žodiniai paskatinimai.
18.5. Socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymas:
18.5.1. asmeninio ir komandinio darbo porose komandinio darbo, drausmės, atsakomybės, lyderystės ugdymas per žaidimą;
18.5.2. mokymas priimti pergalę ir pralaimėjimą sportiškai.
18.6. varžybinė veikla ir pažanga:
18.6.1. žaismingos varžybos (1 prieš 1, estafetės, komandiniai žaidimai);
18.6.2. įgūdžių testavimas (taiklumas, smūgių skaičius, padavimo tikslumas);
18.6.3. progreso stebėjimas ir aptarimas (vaikui suprantama forma).
18.7. teorinės žinios ir sveika gyvensena:
18.7.1. teniso taisyklės (paprastai, vaikams suprantamai);
18.7.2. sportinė mityba pagrindais;
18.7.3. poilsio svarba, režimo laikymasis;
18.7.4. pagarba treneriams, treniruočių partneriams, draugams ir varžovams.
19. Programos metodai:
19.1. praktinis veiklos metodas. Veikla pagrįsta pratimų, technikos veiksmų, žaidimo epizodų kartojimu. Sportininkai mokosi darydami – per judesį, patirtį, bandymus. Pritaikoma „nuo paprasto prie sudėtingo“, nuo lėto prie greito;
19.2. demonstravimo metodas. Treneris parodo veiksmą ar pratimą, kuris kartojamas. Gali būti naudojamas vaizdo medžiaga arba lėti parodymai;
19.3. pakartojimo ir automatizavimo metodas. Technikos elementai kartojami tol, kol įgyjamas tikslus ir automatinis atlikimas;
19.4. žodiniai metodai. Paaiškinimai, komandų davimas, paskatinimas, refleksija po užduočių;
19.5. individualizavimas. Užduočių sudėtingumas parenkamas pagal vaiko amžių ir pasirengimo lygį;
19.6. žaismingumo ir motyvacijos skatinimas. Naudojami žaidybiniai elementai – taškai, komandiniai iššūkiai, mini turnyrai.
20. Ugdomos kompetencijos:

Kompetencijų sritis	**Kompetencijos**	**Kompetencijų metodai vertinimo / įsivertinimo dažnis**
Fizinių gebėjimų (fizinio pajėgumo) kompetencija	• Ištvermė, greitis, jėga, lankstumas, koordinacija.	• Judrieji žaidimai ir estafetės.

	• Judesių kontrolė ir bendras kūno parengimas. • Sveikatingumo pagrindų ugdymas.	• Specializuoti fizinio parengimo pratimai (greičio kopėtėlės, šuoliukai, pusiausvyros pratimai). • Kojų jėgos, koordinacijos ir lankstumo lavinimo užduotys. • Natūralus fizinio krūvio didinimas per žaidimo situacijas. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje).
Techninė ir taktinė kompetencija	• Pagrindiniai teniso technikos elementai: kamuoliuko, perdavimas, atmušimas, servavimas. • Paprasčiausios taktikos žinios: pozicijos aikštėje, žaidimas porose, atmušimo sprendimai. • Žaidimo supratimas per praktinę veiklą	• Kamuolio atmušimo, servavimo, pagavimo pratimai su individualia korekcija. • Žaidimas 1x1, 2x2 – sprendimų priėmimo ugdymas. • Mokymas per mini varžybas (su konkrečiais tikslais: servavimo ir atmušimo technika ir t.t.) Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje). Stebimi konkretūs techniniai įgūdžiai: kamuolio varymas, tikslumas, sprendimų greitis. Fiksuojama pažanga – ne tik lyginami rezultatai, bet ir kokybės pokyčiai.
Socialinė ir emocinė kompetencija	• Komandinis darbas porose, bendradarbiavimas. • Pagalba komandos draugui, pagarba treneriui, varžovams ir taisyklėms. • Emocijų atpažinimas ir valdymas sportinėse situacijose (laimėjimas, pralaimėjimas, klaidos).	• Komandiniai žaidimai, kuriuose sėkmė priklauso nuo bendradarbiavimo porose. • Refleksijos po treniruotės: „Kaip jautėsi komanda?“, „Ką padarei gero kitiems?“ • Emocijų atpažinimo užduotys, trenerio grįžtamasis ryšys. • Skatinamas pagarbus bendravimas: pagyrimai, padėkos, komandos taisyklės. Vertinimas: 1 kartą per pusmetį. Vertinama stebint elgesį treniruotėse ir komandinėse situacijose. Galimas savivertinimas / trumpa refleksinė anketa.
Kognityvinė (pažinimo) kompetencija	• Teniso taisyklių, žaidimo struktūros supratimas. • Gebėjimas priimti sprendimus žaidimo metu. • Strateginis mąstymas pradedančiųjų lygmenyje.	• Taisyklių mokymas per praktines situacijas • Taktinių sprendimų analizė: Kodėl pasirinkai tą sprendimą? Ką darytum kitaip? • Strateginių mini užduočių formulavimas: „Kur geriau perdavimas?“, „Ką daro gynėjas?“ • Žaidimo situacijų rekonstrukcija. Vertinimas: vertinamas žaidimo suvokimo lygis per praktines situacijas.
Komunikacinė kompetencija	• Aiškus bendravimas su treneriu ir komandos draugais. • Veiksmų derinimas per žodinį ir neverbalinį bendravimą. • Savo nuomonės išsakymas ir kitų klausymas.	• Pratimai, kur sportininkui reikia derintis balsu (pvz., perduoti kamuolį tik po signalo). • Skatinimas aptarti veiksmus po užduočių („Ką sakei? Kaip padėjai?“). • Trenerio modeliuojamas pozityvus bendravimas – vaikai skatinami atkartoti. • Komandų pristatymai („Mūsų taktikos planas“ – vyresniems).

		Vertinimas: vertinamas bendravimo aktyvumas, aiškumas ir pagarba treniruotėse.
Asmeninė kompetencija	• Pasitikėjimas savimi, motyvacija, atsakomybė. • Tikslo siekimas, atkaklumas, mokėjimas mokytis iš klaidų. • Pozityvus požiūris į sportinę veiklą ir sveiką gyvenseną.	• Tikslų išsikėlimas ir jų refleksija („Ką norėčiau išmokti per šį mėnesį?“). • Motyvuojantys iššūkiai: „Išbandyk savo galimybes“, „Pabandyk dar kartą“. • Klaidų vertinimas kaip mokymosi dalis. • Pagyrimai už pastangas, o ne tik rezultatą. Vertinimas: kiekvienos treniruotės metu stebint , vertinama pažanga, pastangos, motyvacija.

21. Programos suderinamumas su formaliojo švietimo programa – teniso pradinio rengimo sportinio ugdymo programa papildo ir sustiprina formaliojo švietimo tikslus**,** ypač susijusius su fiziniu, socialiniu ir vertybiniu ugdymu. Programa papildo kūno kultūros dalyką praktiniais sportinio rengimo įgūdžiais, kurių mokyklose dažnai nėra galimybės ugdyti nuosekliai (dėl infrastruktūros, pamokų kiekio ar specializacijos trūkumo). Padeda vaikams gilinti fizinį raštingumą – gebėjimą judėti sąmoningai, efektyviai ir saugiai. Skatina vaikų aktyvų gyvenimo būdą**,** stiprina sveikatos, sporto ir judėjimo vertybes, kurios akcentuojamos bendrosiose programose.

22. Programos ryšys su bendrojo ugdymo programa – teniso pradinio rengimo sportinio ugdymo programa dera su bendrojo ugdymo programa, nes papildo formalųjį ugdymą, ypač fizinio, socialinio ir vertybinio ugdymo srityse. Ji padeda ugdyti bendrąsias kompetencijas – fizinę, socialinę, pažinimo, kūrybiškumo bei vertybių – taikant aktyvius, vaikui suprantamus ir įtraukiančius metodus. Programa stiprina sveikos gyvensenos nuostatas, skatina bendradarbiavimą ir ugdo atsakingą, sąmoningą asmenybę, prisidedančią prie visuminio vaiko ugdymo.

RADVILIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS ŠVIETIMO IR SPORTO PASLAUGŲ CENTRAS (SPORTO SKYRIUS)

MEISTRIŠKUMO TOBULINO (TENISO) FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Įstaigos oficialus pavadinimas – Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centras (Sporto skyrius) (toliau – Centras). Įstaiga įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 302296387.

2. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga.

3. Buveinės adresas: Radvilų g. 17, LT-82177, Radviliškio miesto savivaldybė.

4. Programos rengėjas – Centro direktoriaus įsakymu sudaryta darbo grupė ugdymo programoms parengti, patvirtinta Centro direktoriaus 2025 m. birželio 18 d. įsakymu Nr. V-21 „Dėl darbo grupės sudarymo“. Darbo grupės kvalifikacija atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 48 str. nustatytus reikalavimus.

5. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo švietimo koncepcija, Bendrųjų iš valstybės ar savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2022-01-04 įsakymu Nr. V-4, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu 2019 m. rugsėjo 4 d. Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatais, patvirtintais Radviliškio rajono savivaldybės tarybos 2025 m. kovo 27 d. sprendimu Nr. T-617 „Dėl Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatų patvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro 2024–2027 m. strateginiu veiklos planu, patvirtintu Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro direktoriaus 2024 m. kovo 3 d. įsakymu Nr. V-10, pritaikant ugdymo turinį pagal Centro Sporto skyriaus tikslus, konkrečius mokinių ugdymo(si) poreikius bei atsižvelgiant į ugdymui skirtas lėšas.

6. Programos pavadinimas – „Tenisas – meistriškumo tobulinimas“.

7. Kodas neformaliojo švietimo programų registre (NŠPR) – 110502072.

8. Programos kryptis – sportas.

9. Programos trukmė – 4 metai, rekomenduojama vykdyti ne mažiau 22 val. per savaitę.

10. Tikslinė grupė – 14–18 m. mokiniai. Mokinių atranka nėra taikoma.

11. Pritaikymas įvairių ugdymosi poreikių turintiems vaikams – ugdymo programa rengiama siekiant, kad sportinė veikla būtų prieinama, įtrauki, saugi ir motyvuojanti kiekvienam vaikui**,** nepriklausomai nuo jo fizinių, pažintinių ar emocinių gebėjimų. Ugdymo procesas organizuojamas, atsižvelgiant į mokinių amžiaus raidos ypatumus, asmeninius gebėjimus ir poreikius naudojant šias priemones bei išteklius:

11.1. tinkamą kvalifikaciją turintys treneriai, reguliariai tobulinantys profesinius gebėjimus, įtraukiojo ugdymo sporte, universalaus dizaino taikymo įgūdžius;

11.2. socialinė ir emocinė parama:

11.2.1. žaidimai, treniruotės ar pratimai adaptuojami**,** kad visi galėtų dalyvauti be spaudimo;

11.2.2. mokoma socialinių įgūdžių per žaidimą: bendravimo, bendradarbiavimo, taisyklių laikymosi;

11.2.3. skatinamas savarankiškumo jausmas**,** pasitikėjimas savimi ir sėkmės patyrimas;

11.3. programos turinio pritaikymas:

11.3.1. individualizuoti tikslai: kiekvienam vaikui gali būti nustatomi asmeniniai pasiekimų tikslai pagal jo galimybes;

11.3.2. paprastesnės užduotys. Kai kuriems vaikams gali būti taikomi supaprastinti judesiai, technikos, žaidimai, mažesnis tempas ar daugiau poilsio;

11.3.3. daugiau vizualinių priemonių. Žaidimų, pratimų, technikos judesių taisyklės, aikštės schemos, veiksmų sekos pateikiamos per paveikslėlius, spalvų kodus, gestus ar simbolius**;**

11.4. specializuota įranga ir aplinka.

12. Rekomenduojamas vidutinis mokinių skaičius grupėje – 4.

13. Mokymosi aplinka – programai įgyvendinti būtina saugi aplinka, kuri skatina fizinį aktyvumą, psichologinį tvarumą. Užtikrinti motyvuojančias ir vaiko raidą atitinkančias sąlygas, kuriose ugdytiniai galėtų tobulinti pagrindinius teniso technikos, taktikos ir fizinio pasirengimo įgūdžius, patirti judėjimo džiaugsmą kartu formuojant sveikos gyvensenos, komandinio darbo vertybes bei siekti atitinkamų rezultatų:

13.1. fizinė aplinka:

13.1.1.standartinio dydžio lauko ar vidaus aikštelės (23,77 m × 8,23 m vienetams, 10,97 m dvejetams);

13.1.2. aikštelės danga – kieta (hard), molis arba dirbtinė žolė, svarbu, kad būtų saugi, elastinga, ne per slidi;

13.1.3. geras apšvietimas (ypač vidaus aikštelėse);

13.1.4. reguliuojami teniso tinklai, atitinkantys tarptautinius standartus;

13.1.5. aikštelės turi būti švarios, su tinkamomis apsauginėmis zonomis aplink.

13.2. sporto salė arba daugiafunkcė erdvė fiziniam parengimui;

13.3. pagalbinė įranga ir priemonės:

13.3.1. teniso kamuoliukai;

13.3.2. raketės**,** dažniausiai tinkančio jau standartinės (ilgis 67–68,5 cm);

13.3.3. kūgio formos žymekliai, lankai, kopėtėlės, slalomai – koordinacijos, vikrumo ir orientacijos lavinimui;

13.2.4. mobilios sienelės arba tinklai kamuolio atmušimo pratimams.

13.4. sporto salė arba vidaus patalpa (jei treniruojama žiemą). Erdvė turi būti pakankamai plati judėjimui ir kamuolio atmušimui. Turi būti saugi danga (pvz., sportinė guma), geras apšvietimas ir vėdinimas;

13.5. poilsio ir pasirengimo zona Persirengimo kambariai, WC, geriamojo vandens vieta. Erdvi zona vaikų poilsiui, susitikimams su tėvais ar treniruotės refleksijai;

13.6. saugos aspektą. Aikštelė turi būti aptverta ar apsaugota tinklu, kad būtų išvengta traumų ir kamuolio išėjimo į pavojingas zonas. Aplinka be kliūčių, su aiškiomis ribomis ir saugiu įėjimu/išėjimu;

13.7. psichologinė aplinka:

13.7.1. saugi emocinė atmosfera – treneris palaikantis, pozityvus, skatina klausti, bandyti, nebijoti klysti;

13.7.2. motyvuojanti aplinka – vaikai jaučia pažangą, yra skatinami ir vertinami už pastangas, ne tik rezultatus;

13.7.3. draugiška bendravimo kultūra – skatinamas bendradarbiavimas, pagarba, pagalba silpnesniems komandos draugams.

13.8. pedagoginė ugdymo aplinka:

13.8.1. mokymasis grindžiamas žaidimo principu – kuo daugiau judėjimo, žaidybinių situacijų, linksmo mokymosi;

13.8.2. treneris taiko amžių atitinkančius metodus**:**

13.8.2.1. daug trumpų, dinamiškų užduočių;

13.8.2.2. aiškūs tikslai, vizualiniai paaiškinimai;

13.8.2.3. grįžtamasis ryšys, skatinimas, pataisymas be spaudimo;

13.8.2.4. skirtingų gebėjimų vaikams pritaikytos užduotys**,** kad kiekvienas galėtų sėkmingai įsitraukti.

14. Mokymosi priemonės:

14.1. standartiniai teniso kamuoliai;

14.2. teniso raketės:

14.2.1. priklausomai nuo vaiko ūgio;

14.2.2. lengvos, su patogia rankena;

14.2.3. skirtos geram kamuolio valdymui ir saugiam žaidimui.

14.3. reguliuojamas teniso tinklas:

14.3.1. lengvai pastatomas, sulankstomas;

14.3.2. aukštis tinka standartinis pagal tarptautinės teniso federacijos (ITF) standartus;
14.3.3. gali būti naudojamas tiek lauke, tiek salėje.
14.4. judesių lavinimo priemonės:
14.4.1. kūgiai**,** žymekliai – judėjimo trajektorijoms žymėti, koordinacijos lavinimui;
14.4.2. lankai**,** kopėtėlės**,** barjerai **–** šuoliukams, koordinacijai, pusiausvyrai;
14.4.3. teniso sienelė **–** kamuolio atmušimui be partnerio.
14.5. pagalbinės priemonės technikos lavinimui:
14.5.1. kamuoliuko laikikliai**,** treniruokliai – metimo krypties mokymui;
14.5.2. specialūs stoveliai kamuoliukams statyti – padeda mokytis metimo be kamuolio padavimo.
14.6. Multimedija ir vaizdo analizė (vyresniems vaikams):
14.6.1. trumpos mokomosios video medžiagos apie smūgių techniką;
14.6.2. vaizdo įrašai treniruočių ar varžybų metu – naudojami analizei ir grįžtamajam ryšiui.
14.7. metodinė medžiaga treneriui:
14.7.1. pratimų kortelės, schemos, žaidimų aprašai;
14.7.2. mokymo gairės pagal vaikų amžiaus grupes.

II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR STRUKTŪRA

15. Programos tikslas – programa skirta iki 14-18 metų vaikų sportiniam ugdymui, tikslas sistemingai ugdyti vaikų 11–15 metų teniso meistriškumą, tobulinant jų techninius, taktinius, fizinius ir psichologinius gebėjimus, siekiant pasirengti efektyviai varžybinei veiklai bei ilgalaikiam sportiniam tobulėjimui.
16. Programos uždaviniai:
16.1. tobulinti techninius teniso įgūdžius:
16.1.1. plėtoti visų pagrindinių smūgių techniką: forehand, backhand, vole, padavimas, topspin, slice;
16.1.2. tobulinti kamuolio kontrolę, smūgių tikslumą, krypties ir jėgos valdymą;
16.1.3. lavinti žaidimo kojomis įgūdžius – greitą judėjimą aikštelėje, sustojimus, startus.
16.2. gilinti taktinius gebėjimus:
16.2.1. mokyti žaidimo planavimo: padėties aikštelėje, smūgių sekos, reakcijos į priešininko veiksmus;
16.2.2. skatinti individualaus žaidimo stiliaus formavimą (puolėjas, universalus žaidėjas);
16.2.3. analizuoti žaidybines situacijas, priimti sprendimus realiu laiku.
16.3. stiprinti įgytas bendrąsias ir specialiąsias fizines savybes:
16.3.1. lavinti koordinaciją, greitumą, vikrumą, jėgą, ištvermę, lankstumą;
16.3.2. taikyti kompleksinius fizinio pasirengimo pratimus, susijusius su teniso judesiais.
16.4. stiprinti psichologinį pasirengimą:
16.4.1. mokyti susikaupimo, dėmesio valdymo, emocijų kontrolės;
16.4.2. ugdyti pasitikėjimą savimi, atsakomybę, atkaklumą;
16.4.3. supažindinti su paprastomis psichologinio pasirengimo technikomis (pvz., vizualizacija, kvėpavimo kontrolė).
16.5. formuoti teigiamą požiūrį į sportą ir sveiką gyvenseną:
16.5.1. ugdyti motyvaciją sportuoti, aktyviai leisti laiką;
16.5.2. supažindinti su sportinės kultūros principais – drausme, sąžiningumu, ištverme.
17. Programos branduolį sudarantys pagrindiniai dalykai:
17.1. techninis parengimas;
17.2. taktinis parengimas;
17.3. fizinis rengimas;
17.4. psichologinis rengimas;
17.5. individualus bei darbas porose ir komunikacija;
17.6. mokymas(is) per žaidimą;
17.7. vertinimas ir tobulėjimo stebėjimas.

18. Programos turinys:

18.1. bendrasis fizinis rengimas. Tikslas – lavinti visapusiškus fizinius gebėjimus, kurie reikalingi teniso žaidimui:

18.1.1. judėjimo įgūdžiai: bėgimas, šuoliai, metimai, stabdymas, krypties keitimas;

18.1.2. pusiausvyra ir koordinacija (pratimai su lankais, kopėtėlėmis, kamuoliais);

18.1.3. vikrumo, greičio, ištvermės, lankstumo lavinimas žaidimų forma.

18.2. specifinis techninis rengimas. Tikslas – ugdyti pagrindinių teniso smūgių ir kamuoliuko valdymo:

18.2.1. pagrindiniai smūgiai, forehand (dešinine ranka), backhand (kairine arba dviem rankomis), volė (smūgis ore), padavimas (pradinis kamuolio įžaidimas);

18.2.3. kamuoliuko atmušimas po atšokimo, smūgiavimas į tikslą;

18.2.4. smūgio jėgos, krypties ir taiklumo valdymas.

18.3. taktinis rengimas:

18.3.1. aikštės padėties suvokimas ir judėjimas į atitinkamą zoną;

18.3.2. žaidimo tikslas – kamuolio grąžinimas į priešininko pusę;

18.3.3. sprendimų priėmimas: kada smūgiuoti stipriai, kada – tiksliai;

18.3.4. paprastos žaidimo kombinacijos (pvz., žaidimas per centrą, į kraštus).

18.4. psichologinis ir emocinis ugdymas:

18.4.1. pasitikėjimo savimi pratimai (pvz., asmeninis tikslų išsikėlimas);

18.4.2. emocijų valdymas varžybų metu;

18.4.3. asmeninio ir komandinio darbo porose lavinimas per žaidimus;

18.4.4. motyvacinės užduotys: progresų dienoraščiai, žodiniai paskatinimai.

18.5. socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymas:

18.5.1. asmeninio ir komandinio darbo porose komandinio darbo, drausmės, atsakomybės, lyderystės ugdymas per žaidimą;

18.5.2. mokymas priimti pergalę ir pralaimėjimą sportiškai.

18.6. varžybinė veikla ir pažanga:

18.6.1. žaismingos vidinės varžybos (1 prieš 1, estafetės, komandiniai žaidimai);

18.6.2. įgūdžių testavimas (taiklumas, smūgių skaičius, padavimo tikslumas);

18.6.3. Progreso stebėjimas ir aptarimas (vaikui suprantama forma).

18.7. teorinės žinios ir sveika gyvensena:

18.7.1. teniso taisyklės (paprastai, vaikams suprantamai);

18.7.2. sportinė mityba pagrindais;

18.7.3. poilsio svarba, režimo laikymasis;

18.7.4. pagarba treneriams, treniruočių partneriams, draugams ir varžovams.

19. Programos metodai:

19.1. praktinis veiklos metodas. Veikla pagrįsta pratimų, technikos veiksmų, žaidimo epizodų kartojimu. Sportininkai mokosi darydami – per judesį, patirtį, bandymus. Pritaikoma „nuo paprasto prie sudėtingo“, nuo lėto prie greito;

19.2. demonstravimo metodas. Treneris parodo veiksmą ar pratimą, kuris kartojamas. Gali būti naudojamas vaizdo medžiaga arba lėti parodymai;

19.3. pakartojimo ir automatizavimo metodas. Technikos elementai kartojami tol, kol įgyjamas tikslus ir automatinis atlikimas;

19.4. žodiniai metodai. Paaiškinimai, komandų davimas, paskatinimas, refleksija po užduočių;

19.5. individualizavimas. Užduočių sudėtingumas parenkamas pagal vaiko amžių ir pasirengimo lygį;

19.6. žaismingumo ir motyvacijos skatinimas. Naudojami žaidybiniai elementai – taškai, komandiniai iššūkiai, mini turnyrai.

20. Ugdomos kompetencijos:

Kompetencijų sritis	Kompetencijos	Kompetencijų metodai vertinimo / įsivertinimo dažnis
Fizinių gebėjimų (fizinio pajėgumo) kompetencija	• Ištvermė, greitis, jėga, lankstumas, koordinacija. • Judesių kontrolė ir bendras kūno parengimas. • Sveikatingumo pagrindų ugdymas.	• Judrieji žaidimai ir estafetės. • Specializuoti fizinio parengimo pratimai (greičio kopėtėlės, šuoliukai, pusiausvyros pratimai). • Kojų jėgos, koordinacijos ir lankstumo lavinimo užduotys. • Natūralus fizinio krūvio didinimas per žaidimo situacijas. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje).
Techninė ir taktinė kompetencija	• Pagrindiniai teniso technikos elementai: kamuoliuko, perdavimas, atmušimas, servavimas. • Paprasčiausios taktikos žinios: pozicijos aikštėje, žaidimas porose, atmušimo sprendimai. • Žaidimo supratimas per praktinę veiklą	• Kamuolio atmušimo, servavimo, pagavimo pratimai su individualia korekcija. • Žaidimas 1x1, 2x2 – sprendimų priėmimo ugdymas. • Mokymas per mini varžybas (su konkrečiais tikslais: servavimo ir atmušimo technika ir t.t.) Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje). Stebimi konkretūs techniniai įgūdžiai: kamuolio varymas, tikslumas, sprendimų greitis. Fiksuojama pažanga – ne tik lyginami rezultatai, bet ir kokybės pokyčiai.
Socialinė ir emocinė kompetencija	• Komandinis darbas porose, bendradarbiavimas. • Pagalba komandos draugui, pagarba treneriui, varžovams ir taisyklėms. • Emocijų atpažinimas ir valdymas sportinėse situacijose (laimėjimas, pralaimėjimas, klaidos).	• Komandiniai žaidimai, kuriuose sėkmė priklauso nuo bendradarbiavimo porose. • Refleksijos po treniruotės: „Kaip jautėsi komanda?“, „Ką padarei gero kitiems?“ • Emocijų atpažinimo užduotys, trenerio grįžtamasis ryšys. • Skatinamas pagarbus bendravimas: pagyrimai, padėkos, komandos taisyklės. Vertinimas: 1 kartą per pusmetį. Vertinama stebint elgesį treniruotėse ir komandinėse situacijose. Galimas savivertinimas / trumpa refleksinė anketa.
Kognityvinė (pažinimo) kompetencija	• Teniso taisyklių, žaidimo struktūros supratimas. • Gebėjimas priimti sprendimus žaidimo metu. • Strateginis mąstymas pradedančiųjų lygmenyje.	• Taisyklių mokymas per praktines situacijas • Taktinių sprendimų analizė: Kodėl pasirinkai tą sprendimą? Ką darytum kitaip? • Strateginių mini užduočių formulavimas: „Kur geriau perdavimas?“, „Ką daro gynėjas?“ • Žaidimo situacijų rekonstrukcija. Vertinimas: vertinamas žaidimo suvokimo lygis per praktines situacijas.
Komunikacinė kompetencija	• Aiškus bendravimas su treneriu ir komandos draugais. • Veiksmų derinimas per žodinį ir neverbalinį bendravimą. • Savo nuomonės išsakymas ir kitų klausymas.	• Pratimai, kur sportininkui reikia derintis balsu (pvz., perduoti kamuolį tik po signalo). • Skatinimas aptarti veiksmus po užduočių („Ką sakei? Kaip padėjai?“). • Trenerio modeliuojamas pozityvus bendravimas – vaikai skatinami atkartoti.

		• Komandų pristatymai („Mūsų taktikos planas“ – vyresniems). Vertinimas: vertinamas bendravimo aktyvumas, aiškumas ir pagarba treniruotėse.
Asmeninė kompetencija	• Pasitikėjimas savimi, motyvacija, atsakomybė. • Tikslo siekimas, atkaklumas, mokėjimas mokytis iš klaidų. • Pozityvus požiūris į sportinę veiklą ir sveiką gyvenseną.	• Tikslų išsikėlimas ir jų refleksija („Ką norėčiau išmokti per šį mėnesį?“). • Motyvuojantys iššūkiai: „Išbandyk savo galimybes“, „Pabandyk dar kartą“. • Klaidų vertinimas kaip mokymosi dalis. • Pagyrimai už pastangas, o ne tik rezultatą. Vertinimas: kiekvienos treniruotės metu stebint , vertinama pažanga, pastangos, motyvacija.

21. Programos suderinamumas su formaliojo švietimo programa – teniso meistriškumo tobulinimo sportinio ugdymo programa papildo ir sustiprina formaliojo švietimo tikslus**,** ypač susijusius su fiziniu, socialiniu ir vertybiniu ugdymu. Programa papildo kūno kultūros dalyką praktiniais sportinio rengimo įgūdžiais, kurių mokyklose dažnai nėra galimybės ugdyti nuosekliai (dėl infrastruktūros, pamokų kiekio ar specializacijos trūkumo). Padeda vaikams gilinti fizinį raštingumą – gebėjimą judėti sąmoningai, efektyviai ir saugiai. Skatina vaikų aktyvų gyvenimo būdą**,** stiprina sveikatos, sporto ir judėjimo vertybes, kurios akcentuojamos bendrosiose programose.

22. Programos ryšys su bendrojo ugdymo programa – teniso meistriškumo tobulinimo sportinio ugdymo programa dera su bendrojo ugdymo programa, nes papildo formalųjį ugdymą, ypač fizinio, socialinio ir vertybinio ugdymo srityse. Ji padeda ugdyti bendrąsias kompetencijas – fizinę, socialinę, pažinimo, kūrybiškumo bei vertybių – taikant aktyvius, vaikui suprantamus ir įtraukiančius metodus. Programa stiprina sveikos gyvensenos nuostatas, skatina bendradarbiavimą ir ugdo atsakingą, sąmoningą asmenybę, prisidedančią prie visuminio vaiko ugdymo.

RADVILIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS ŠVIETIMO IR SPORTO PASLAUGŲ CENTRAS (SPORTO SKYRIUS)

PRADINIO RENGIMO (IMTYNIŲ) FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Įstaigos oficialus pavadinimas – Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centras (Sporto skyrius) (toliau – Centras). Įstaiga įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 302296387.

2. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga.

3. Buveinės adresas: Radvilų g. 17, LT-82177, Radviliškio miesto savivaldybė.

4. Programos rengėjas – Centro direktoriaus įsakymu sudaryta darbo grupė ugdymo programoms parengti, patvirtinta Centro direktoriaus 2025 m. birželio 18 d. įsakymu Nr. V-21 „Dėl darbo grupės sudarymo“. Darbo grupės kvalifikacija atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 48 str. nustatytus reikalavimus.

5. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo švietimo koncepcija, Bendrųjų iš valstybės ar savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2022-01-04 įsakymu Nr. V-4, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu 2019 m. rugsėjo 4 d. Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatais, patvirtintais Radviliškio rajono savivaldybės tarybos 2025 m. kovo 27 d. sprendimu Nr. T-617 „Dėl Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatų patvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro 2024–2027 m. strateginiu veiklos planu, patvirtintu Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro direktoriaus 2024 m. kovo 3 d. įsakymu Nr. V-10, pritaikant ugdymo turinį pagal Centro Sporto skyriaus tikslus, konkrečius mokinių ugdymo(si) poreikius bei atsižvelgiant į ugdymui skirtas lėšas.

6. Programos pavadinimas – „Laisvosios imtynės“.

7. Kodas neformaliojo švietimo programų registre (NŠPR) – 110501554.

8. Programos kryptis – sportas.

9. Programos trukmė – 2 metai, rekomenduojama vykdyti ne mažiau 7 val. per savaitę.

10. Tikslinė grupė – 6–13 m. mokiniai. Mokinių atranka nėra taikoma.

11. Pritaikymas įvairių ugdymosi poreikių turintiems vaikams – ugdymo programa rengiama siekiant, kad sportinė veikla būtų prieinama, įtrauki, saugi ir motyvuojanti kiekvienam vaikui**,** nepriklausomai nuo jo fizinių, pažintinių ar emocinių gebėjimų. Ugdymo procesas organizuojamas, atsižvelgiant į mokinių amžiaus raidos ypatumus, asmeninius gebėjimus ir poreikius naudojant šias priemones bei išteklius:

11.1. tinkamą kvalifikaciją turintys treneriai, reguliariai tobulinantys profesinius gebėjimus, įtraukiojo ugdymo sporte, universalaus dizaino taikymo įgūdžius;

11.2. socialinė ir emocinė parama:

11.2.1. žaidimai, treniruotės ar pratimai adaptuojami**,** kad visi galėtų dalyvauti be spaudimo;

11.2.2. mokoma socialinių įgūdžių per žaidimą**:** bendravimo, bendradarbiavimo, taisyklių laikymosi;

11.2.3. skatinamas savarankiškumo jausmas**,** pasitikėjimas savimi ir sėkmės patyrimas;

11.3. programos turinio pritaikymas:

11.3.1. individualizuoti tikslai: kiekvienam vaikui gali būti nustatomi asmeniniai pasiekimų tikslai pagal jo galimybes;

11.3.2. paprastesnės užduotys. Kai kuriems vaikams gali būti taikomi supaprastinti judesiai, technikos, žaidimai, mažesnis tempas ar daugiau poilsio;

11.3.3. daugiau vizualinių priemonių. Žaidimų, pratimų, technikos judesių taisyklės, aikštės schemos, veiksmų sekos pateikiamos per paveikslėlius, spalvų kodus, gestus ar simbolius;

11.4. specializuota įranga ir aplinka.

12. Rekomenduojamas vidutinis mokinių skaičius grupėje – 12.

13. Mokymosi aplinka – programai įgyvendinti būtina saugi aplinka, kuri skatina fizinį aktyvumą, psichologinį tvarumą. Užtikrinti motyvuojančias ir vaiko raidą atitinkančias sąlygas, kuriose ugdytiniai galėtų įgyti pradinius imtynių technikos, taktikos ir fizinio pasirengimo įgūdžius, patirti judėjimo džiaugsmą kartu formuojant sveikos gyvensenos, komandinio darbo vertybes bei siekti atitinkamų rezultatų:

13.1. fizinė aplinka:

13.1.1. sporto salė arba daugiafunkcė erdvė fiziniam parengimui:

13.1.1.1. specialiai įrengta imtynių salė (ar sporto salės dalis) su pakankamu plotu grupei vaikų saugiai judėti;

13.1.1.2. vėdinama, švari, gerai apšviesta;

13.1.1.3. lubų aukštis – ne mažiau kaip 5 metrai (jei vykdomi metimo ar stovėsenos pratimai).

13.2. pagalbinė įranga ir spec. inventorius:

13.2.1. kilimėlis turi būti standartinio storio: 5–7 cm**,** elastingas, neslystantis.

13.2.2. danga turi amortizuoti griuvimus ir užtikrinti saugumą kritimo, metimų metu;

13.2.3. kilimėlio zona turi būti pažymėta pagal UWW (united world wrestling) reikalavimus (vidinis ratas, apsaugos zona);

13.2.4. kūgio formos žymekliai, lankai, kopėtėlės, slalomai – koordinacijos, vikrumo ir orientacijos lavinimui;

13.3. pagalbinė erdvė fiziniam parengimui. Atskira erdvė ar salės zona su pratimų įranga:

13.3.1. gimnastikos kamuoliai, kilimėliai, šokdynės;

13.3.2. skersiniai, sienelės, suoliukai, lankai;

13.3.3. erdvė jėgos, ištvermės, koordinacijos pratimams.

13.4. poilsio ir pasirengimo zona: persirengimo kambariai, WC, geriamojo vandens vieta. Erdvi zona vaikų poilsiui, susitikimams su tėvais ar treniruotės refleksijai;

13.5. psichologinė aplinka:

13.5.1. saugi emocinė atmosfera – treneris palaikantis, pozityvus, skatina klausti, bandyti, nebijoti klysti;

13.5.2. motyvuojanti aplinka – vaikai jaučia pažangą, yra skatinami ir vertinami už pastangas, ne tik rezultatus;

13.5.3. draugiška bendravimo kultūra – skatinamas bendradarbiavimas, pagarba, pagalba silpnesniems komandos draugams.

13.6. pedagoginė ugdymo aplinka:

13.6.1. mokymasis grindžiamas žaidimo principu – kuo daugiau judėjimo, žaidybinių situacijų, linksmo mokymosi;

13.6.2. treneris taiko amžių atitinkančius metodus**:**

13.6.2.1. daug trumpų, dinamiškų užduočių;

13.6.2.2. aiškūs tikslai, vizualiniai paaiškinimai;

13.6.2.3. grįžtamasis ryšys, skatinimas, pataisymas be spaudimo;

13.6.2.4. skirtingų gebėjimų vaikams pritaikytos užduotys**,** kad kiekvienas galėtų sėkmingai įsitraukti.

14. Mokymosi priemonės:

14.1. imtynių kilimėlis (tatamis);

14.2. minkštos imtynių lėlės (manekenai);

14.3. guminiai diržai / elastinės juostos;

14.4. gimnastikos kamuoliai, šokdynės, lankai, kūgiai – koordinacijai ir vikrumui, lankai**,** kopėtėlės**,** barjerai **–** šuoliukams, koordinacijai, pusiausvyrai;

14.5. skersiniai, virvės, sienelės – jėgai ir ištvermei ugdyti;

14.6. reakcijos ir greičio lavinimo priemonės (žymekliai, kamuoliukai, reakcijos kamuoliukai);

14.7. trumpos vaizdo medžiagos – technikos demonstracijos;

14.8. veidrodžiai (jei yra salėje) – laikysenos stebėjimui;

14.9. sportinė apranga: lengvi marškinėliai, tamprės arba trumpos kelnės, imtynių bateliai. Apsaugos (jei reikia): kelio, alkūnių apsaugos, dantų apsauga pažengusiems;

14.10. vandens gertuvės, rankšluostis – higienai.

II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR STRUKTŪRA

15. Programos tikslas – programa skirta 6-13 metų vaikų sportiniam ugdymui, tikslas ugdyti pagrindinius laisvųjų imtynių technikos, fizinio pasirengimo ir sportinio elgesio pagrindus, ugdant sveiką gyvenimo būdą, koordinaciją, drausmę bei paruošiant tolesniam sportiniam tobulėjimui.

16. Programos uždaviniai:

16.1. supažindinti su laisvųjų imtynių pagrindais – mokyti pagrindinių stovėsenų, laikysenų, judėjimo aikštelėje, saugaus griuvimo ir paprasčiausių techninių veiksmų (metimų, veiksmų iš priekio ir šono);

16.2. lavinti pagrindines fizines savybes – skatinti vaikų greitumo, jėgos, lankstumo, ištvermės ir koordinacijos vystymą per įvairius žaidimus ir fizinius pratimus;

16.3. formuoti sportinio elgesio ir saugumo įgūdžius – mokyti taisyklingo elgesio ant kilimo, supažindinti su varžybų taisyklėmis, partnerio ir trenerio pagarba, higienos ir traumų prevencijos principais;

16.4. stiprinti psichologinį pasirengimą:

16.4.1. mokyti susikaupimo, dėmesio valdymo, emocijų kontrolės;

16.4.2. ugdyti pasitikėjimą savimi, atsakomybę, atkaklumą;

16.4.3. supažindinti su paprastomis psichologinio pasirengimo technikomis (pvz., vizualizacija, kvėpavimo kontrolė).

16.5. formuoti teigiamą požiūrį į sportą ir sveiką gyvenseną:

16.5.1. ugdyti motyvaciją sportuoti, aktyviai leisti laiką;

16.5.2. supažindinti su sportinės kultūros principais kaip drausme, sąžiningumu, ištverme.

16.6. suteikti pagrindą tolimesniam sportiniam rengimui – Paruošti vaikus tęsti imtynių ugdymą pažengusiųjų grupėse ar specializuotose sporto mokyklose.

17. Programos branduolį sudarantys pagrindiniai dalykai:

17.1. techninis parengimas;

17.2. taktinis parengimas;

17.3. fizinis rengimas;

17.4. psichologinis rengimas;

17.5. individualus bei darbas porose ir komunikacija;

17.6. mokymas(is) per dvikovą;

17.7. vertinimas ir tobulėjimo stebėjimas;

17.7. sauga ir sportinė higiena.

18. Programos turinys:

18.1.1. techninis rengimas:

18.1.2. pagrindinių judesių mokymas: stovėsena, judėjimas kilime, griuvimai;

18.1.3. baziniai imtynių veiksmai;

18.1.4. atakos iš priekio ir šono;

18.1.5. kojų griebimai, „apsisukimai“;

18.1.6. veiksmai parteryje: išsivadavimai, perėjimai, laikymai;

18.1.7. veiksmų derinių pradmenys.

18.2. fizinis rengimas:

18.2.1. pratimai vaikų fizinių gebėjimų lavinimui;

18.2.2. greičio, ištvermės, jėgos, vikrumo, lankstumo ir koordinacijos vystymas;

18.2.3. žaidimai, estafetės, gimnastiniai pratimai, dirbant tiek individualiai, tiek porose.

18.3. taktinis rengimas (pradmenys):

18.3.1. judėjimo kilime kryptys;
18.3.2. reagavimas į priešininko veiksmus;
18.3.3. paprasti sprendimų priėmimo ir atakos-planavimo elementai.
18.4. psichologinis ir emocinis ugdymas:
18.4.1. pasitikėjimo savimi pratimai (pvz., asmeninis tikslų išsikėlimas);
18.4.2. emocijų valdymas varžybų metu;
18.4.3. asmeninio ir komandinio darbo porose lavinimas per dvikovą;
18.4.4. motyvacinės užduotys: progresų dienoraščiai, žodiniai paskatinimai.
18.5. socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymas:
18.5.1. asmeninio ir komandinio darbo porose komandinio darbo, drausmės, atsakomybės, lyderystės ugdymas per dvikovą;
18.5.2. mokymas priimti pergalę ir pralaimėjimą sportiškai.
18.6. varžybinė veikla ir pažanga:
18.6.1. žaismingos vidinės varžybos (1 prieš 1, estafetės, dvikoviniai žaidimai);
18.6.2. įgūdžių testavimas;
18.6.3. progreso stebėjimas ir aptarimas (vaikui suprantama forma).
18.7. teorinės žinios ir sveika gyvensena:
18.7.1. imtynių taisyklės (paprastai, vaikams suprantamai);
18.7.2. sportinė mityba pagrindais;
18.7.3. poilsio svarba, režimo laikymasis;
18.7.4. pagarba treneriams, treniruočių partneriams, draugams ir varžovams.
19. Programos metodai:
19.1. praktinis veiklos metodas. Veikla pagrįsta pratimų, technikos veiksmų, žaidimo epizodų kartojimu. Sportininkai mokosi darydami – per judesį, patirtį, bandymus. Pritaikoma „nuo paprasto prie sudėtingo“, nuo lėto prie greito;
19.2. demonstravimo metodas. Treneris parodo veiksmą ar pratimą, kuris kartojamas. Gali būti naudojamas vaizdo medžiaga arba lėti parodymai;
19.3. pakartojimo ir automatizavimo metodas. Technikos elementai kartojami tol, kol įgyjamas tikslus ir automatinis atlikimas;
19.4. žodiniai metodai. Paaiškinimai, komandų davimas, paskatinimas, refleksija po užduočių;
19.5. individualizavimas. Užduočių sudėtingumas parenkamas pagal vaiko amžių ir pasirengimo lygį;
19.6. žaismingumo ir motyvacijos skatinimas. Naudojami žaidybiniai elementai – taškai.
20. Ugdomos kompetencijos:

Kompetencijų sritis	**Kompetencijos**	**Kompetencijų metodai vertinimo / įsivertinimo dažnis**
Fizinių gebėjimų (fizinio pajėgumo) kompetencija	• Ištvermė, greitis, jėga, lankstumas, koordinacija. • Judesių kontrolė ir bendras kūno parengimas. • Sveikatingumo pagrindų ugdymas.	• Judrieji žaidimai ir estafetės. • Specializuoti fizinio parengimo pratimai (greičio kopėtėlės, šuoliukai, pusiausvyros pratimai). • Kojų jėgos, koordinacijos ir lankstumo lavinimo užduotys. • Natūralus fizinio krūvio didinimas per žaidimo situacijas. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje).

Techninė ir taktinė kompetencija	• Pagrindiniai imtynių technikos elementai: metimas, prispaudimas, gynyba, stovėsena • Paprasčiausios taktikos žinios • Žaidimo supratimas per praktinę veiklą – dvikovą.	• Kovinė stovėsena (pusiau pritūpus, rankos saugančios). • Mokymas veiksmų „Dvigubas kojų griebimas“ (double leg takedown). • Mokymas veiksmų iš viršaus: „apversti“, „laikyti“ • Saugus griuvimas į nugarą, šoną, atrėmimas rankomis. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje). Stebimi konkretūs techniniai įgūdžiai.
Socialinė ir emocinė kompetencija	• Komandinis darbas porose, bendradarbiavimas. • Pagalba komandos draugui, pagarba treneriui, varžovams ir taisyklėms. • Emocijų atpažinimas ir valdymas sportinėse situacijose (laimėjimas, pralaimėjimas, klaidos).	• Komandiniai žaidimai, kuriuose sėkmė priklauso nuo bendradarbiavimo porose. • Refleksijos po treniruotės: „Kaip jautėsi komanda?“, „Ką padarei gero kitiems?“ • Emocijų atpažinimo užduotys, trenerio grįžtamasis ryšys. • Skatinamas pagarbus bendravimas: pagyrimai, padėkos, komandos taisyklės. Vertinimas: 1 kartą per pusmetį. Vertinama stebint elgesį treniruotėse ir komandinėse situacijose. Galimas savivertinimas / trumpa refleksinė anketa.
Kognityvinė (pažinimo) kompetencija	• Imtynių taisyklių, dvikovos struktūros supratimas. • Gebėjimas priimti sprendimus dvikovos metu. • Strateginis mąstymas pradedančiųjų lygmenyje.	• Taisyklių mokymas per praktines situacijas • Taktinių sprendimų analizė: kodėl pasirinkai tą sprendimą? ką darytum kitaip? • Strateginių mini užduočių formulavimas: „Kur geriau perdavimas?“, „Ką daro gynėjas?“ • Žaidimo situacijų rekonstrukcija. Vertinimas: vertinamas dvikovos suvokimo lygis per praktines situacijas.
Komunikacinė kompetencija	• Aiškus bendravimas su treneriu ir komandos draugais. • Veiksmų derinimas per žodinį ir neverbalinį bendravimą. • Savo nuomonės išsakymas ir kitų klausymas.	• Pratimai, kur sportininkui reikia derintis balsu (pvz., atlikti metimą tik po signalo). • Skatinimas aptarti veiksmus po užduočių („Ką sakei? Kaip padėjai?“). • Trenerio modeliuojamas pozityvus bendravimas – vaikai skatinami atkartoti. • Komandų pristatymai („Mūsų taktikos planas“ – vyresniems). Vertinimas: vertinamas bendravimo aktyvumas, aiškumas ir pagarba treniruotėse.
Asmeninė kompetencija	• Pasitikėjimas savimi, motyvacija, atsakomybė. • Tikslo siekimas, atkaklumas, mokėjimas mokytis iš klaidų. • Pozityvus požiūris į sportinę veiklą ir sveiką gyvenseną.	• Tikslų išsikėlimas ir jų refleksija („Ką norėčiau išmokti per šį mėnesį?“). • Motyvuojantys iššūkiai: „Išbandyk savo galimybes“, „Pabandyk dar kartą“. • Klaidų vertinimas kaip mokymosi dalis. • Pagyrimai už pastangas, o ne tik rezultatą. Vertinimas: kiekvienos treniruotės metu stebint , vertinama pažanga, pastangos, motyvacija.

21. Programos suderinamumas su formaliojo švietimo programa – imtynių pradinio rengimo sportinio ugdymo programa papildo ir sustiprina formaliojo švietimo tikslus, ypač susijusius su fiziniu, socialiniu ir vertybiniu ugdymu. Programa papildo kūno kultūros dalyką praktiniais sportinio rengimo įgūdžiais, kurių mokyklose dažnai nėra galimybės ugdyti nuosekliai (dėl infrastruktūros, pamokų kiekio ar specializacijos trūkumo). Padeda vaikams gilinti fizinį raštingumą – gebėjimą judėti sąmoningai, efektyviai ir saugiai. Skatina vaikų aktyvų gyvenimo būdą, stiprina sveikatos, sporto ir judėjimo vertybes, kurios akcentuojamos bendrosiose programose.

22. Programos ryšys su bendrojo ugdymo programa – imtynių pradinio rengimo sportinio ugdymo programa dera su bendrojo ugdymo programa, nes papildo formalųjį ugdymą, ypač fizinio, socialinio ir vertybinio ugdymo srityse. Ji padeda ugdyti bendrąsias kompetencijas – fizinę, socialinę, pažinimo, kūrybiškumo bei vertybių – taikant aktyvius, vaikui suprantamus ir įtraukiančius metodus. Programa stiprina sveikos gyvensenos nuostatas, skatina bendradarbiavimą ir ugdo atsakingą, sąmoningą asmenybę, prisidedančią prie visuminio vaiko ugdymo.

RADVILIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS ŠVIETIMO IR SPORTO PASLAUGŲ CENTRAS (SPORTO SKYRIUS)

MEISTRIŠKUMO UGDYMO (IMTYNIŲ) FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Įstaigos oficialus pavadinimas – Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centras (Sporto skyrius) (toliau – Centras). Įstaiga įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 302296387.

2. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga.

3. Buveinės adresas: Radvilų g. 17, LT-82177, Radviliškio miesto savivaldybė.

4. Programos rengėjas – Centro direktoriaus įsakymu sudaryta darbo grupė ugdymo programoms parengti, patvirtinta Centro direktoriaus 2025 m. birželio 18 d. įsakymu Nr. V-21 „Dėl darbo grupės sudarymo“. Darbo grupės kvalifikacija atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 48 str. nustatytus reikalavimus.

5. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo švietimo koncepcija, Bendrųjų iš valstybės ar savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2022-01-04 įsakymu Nr. V-4, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu 2019 m. rugsėjo 4 d. Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatais, patvirtintais Radviliškio rajono savivaldybės tarybos 2025 m. kovo 27 d. sprendimu Nr. T-617 „Dėl Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatų patvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro 2024–2027 m. strateginiu veiklos planu, patvirtintu Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro direktoriaus 2024 m. kovo 3 d. įsakymu Nr. V-10, pritaikant ugdymo turinį pagal Centro Sporto skyriaus tikslus, konkrečius mokinių ugdymo(si) poreikius bei atsižvelgiant į ugdymui skirtas lėšas.

6. Programos pavadinimas – „Imtynės – meistriškumo ugdymas“.

7. Kodas neformaliojo švietimo programų registre (NŠPR) – 1105012056.

8. Programos kryptis – sportas.

9. Programos trukmė – 5 metai, rekomenduojama vykdyti ne mažiau 12 val. per savaitę.

10. Tikslinė grupė – 11–18 m. mokiniai. Mokinių atranka nėra taikoma.

11. Pritaikymas įvairių ugdymosi poreikių turintiems vaikams – ugdymo programa rengiama siekiant, kad sportinė veikla būtų prieinama, įtrauki, saugi ir motyvuojanti kiekvienam vaikui**,** nepriklausomai nuo jo fizinių, pažintinių ar emocinių gebėjimų. Ugdymo procesas organizuojamas, atsižvelgiant į mokinių amžiaus raidos ypatumus, asmeninius gebėjimus ir poreikius naudojant šias priemones bei išteklius:

11.1. tinkamą kvalifikaciją turintys treneriai, reguliariai tobulinantys profesinius gebėjimus, įtraukiojo ugdymo sporte, universalaus dizaino taikymo įgūdžius;

11.2. socialinė ir emocinė parama:

11.2.1. žaidimai, treniruotės ar pratimai adaptuojami**,** kad visi galėtų dalyvauti be spaudimo;

11.2.2. mokoma socialinių įgūdžių per žaidimą**:** bendravimo, bendradarbiavimo, taisyklių laikymosi;

11.2.3. skatinamas savarankiškumo jausmas**,** pasitikėjimas savimi ir sėkmės patyrimas.

11.3. programos turinio pritaikymas:

11.3.1. individualizuoti tikslai: kiekvienam vaikui gali būti nustatomi asmeniniai pasiekimų tikslai pagal jo galimybes;

11.3.2. paprastesnės užduotys. Kai kuriems vaikams gali būti taikomi supaprastinti judesiai, technikos, žaidimai, mažesnis tempas ar daugiau poilsio;

11.3.3. daugiau vizualinių priemonių. Žaidimų, pratimų, technikos judesių taisyklės, aikštės schemos, veiksmų sekos pateikiamos per paveikslėlius, spalvų kodus, gestus ar simbolius;

11.4. specializuota įranga ir aplinka.

12. Rekomenduojamas vidutinis mokinių skaičius grupėje – 10.

13. Mokymosi aplinka – programai įgyvendinti būtina saugi aplinka, kuri skatina fizinį aktyvumą, psichologinį tvarumą. Užtikrinti motyvuojančias ir vaiko raidą atitinkančias sąlygas, kuriose ugdytiniai galėtų įgyti pagrindinius imtynių technikos, taktikos ir fizinio pasirengimo įgūdžius, patirti judėjimo džiaugsmą kartu formuojant sveikos gyvensenos, komandinio darbo vertybes bei siekti atitinkamų rezultatų:

13.1. fizinė aplinka:

13.1.1. sporto salė arba daugiafunkcė erdvė fiziniam parengimui:

13.1.1.1. specialiai įrengta imtynių salė (ar sporto salės dalis) su pakankamu plotu grupei vaikų saugiai judėti;

13.1.1.2. vėdinama, švari, gerai apšviesta;

13.1.1.3. lubų aukštis – ne mažiau kaip 5 metrai (jei vykdomi metimo ar stovėsenos pratimai).

13.2. pagalbinė įranga ir spec. inventorius:

13.2.1. kilimėlis turi būti standartinio storio: 5–7 cm**,** elastingas, neslystantis;

13.2.2. danga turi amortizuoti griuvimus ir užtikrinti saugumą kritimo, metimų metu;

13.2.3. kilimėlio zona turi būti pažymėta pagal UWW (united world wrestling) reikalavimus (vidinis ratas, apsaugos zona);

13.2.4. kūgio formos žymekliai, lankai, kopėtėlės, slalomai – koordinacijos, vikrumo ir orientacijos lavinimui.

13.3. pagalbinė erdvė fiziniam parengimui. Atskira erdvė ar salės zona su pratimų įranga:

13.3.1. gimnastikos kamuoliai, kilimėliai, šokdynės;

13.3.2. skersiniai, sienelės, suoliukai, lankai;

13.3.3. erdvė jėgos, ištvermės, koordinacijos pratimams.

13.4. poilsio ir pasirengimo zona persirengimo kambariai, WC, geriamojo vandens vieta. Erdvi zona vaikų poilsiui, susitikimams su tėvais ar treniruotės refleksijai;

13.5. psichologinė aplinka:

13.5.1. saugi emocinė atmosfera – treneris palaikantis, pozityvus, skatina klausti, bandyti, nebijoti klysti;

13.5.2. motyvuojanti aplinka – vaikai jaučia pažangą, yra skatinami ir vertinami už pastangas, ne tik rezultatus;

13.5.3. draugiška bendravimo kultūra – skatinamas bendradarbiavimas, pagarba, pagalba silpnesniems komandos draugams.

13.6. pedagoginė ugdymo aplinka:

13.6.1. mokymasis grindžiamas žaidimo principu – kuo daugiau judėjimo, žaidybinių situacijų, linksmo mokymosi;

13.6.2. treneris taiko amžių atitinkančius metodus:

13.6.2.1. daug trumpų, dinamiškų užduočių;

13.6.2.2. aiškūs tikslai, vizualiniai paaiškinimai;

13.6.2.3. grįžtamasis ryšys, skatinimas, pataisymas be spaudimo;

13.6.2.4. skirtingų gebėjimų vaikams pritaikytos užduotys**,** kad kiekvienas galėtų sėkmingai įsitraukti.

14. Mokymosi priemonės:

14.1. imtynių kilimėlis (tatamis);

14.2. minkštos imtynių lėlės (manekenai);

14.3. guminiai diržai / elastinės juostos;

14.4. gimnastikos kamuoliai, šokdynės, lankai, kūgiai – koordinacijai ir vikrumui, lankai**,** kopėtėlės**,** barjerai **–** šuoliukams, koordinacijai, pusiausvyrai;

14.5. skersiniai, virvės, sienelės – jėgai ir ištvermei ugdyti;

14.6. reakcijos ir greičio lavinimo priemonės (žymekliai, kamuoliukai, reakcijos kamuoliukai);

14.7. trumpos vaizdo medžiagos – technikos demonstracijos;

14.8. veidrodžiai (jei yra salėje) – laikysenos stebėjimui;
14.9. sportinė apranga: lengvi marškinėliai, tamprės arba trumpos kelnės, imtynių bateliai. Apsaugos (jei reikia): kelio, alkūnių apsaugos, dantų apsauga pažengusiems;
14.10. vandens gertuvės, rankšluostis – higienai.

II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR STRUKTŪRA

15. Programos tikslas – programa skirta 11-18 metų sportininkų sportinio ugdymo, tikslas gilinti pagrindinius laisvųjų imtynių technikos, fizinio pasirengimo ir sportinio elgesio ir taktinių žinių pagrindus, ugdant sveiką gyvenimo būdą, koordinaciją, drausmę bei paruošiant tolesniam sportiniam tobulėjimui.
16. Programos uždaviniai:
16.1. tobulinti techninius ir taktinius įgūdžius:
16.1.1. gilinti kovos veiksmų repertuarą;
16.1.2. mokyti įvairių metimų, laikymų, gynybinių ir kontratakos veiksmų;
16.1.3. vystyti gebėjimą priimti sprendimus kovoje;
16.2. plėtoti sportininko fizines savybes:
16.2.1. didinti jėgą, greitį, ištvermę, lankstumą ir koordinaciją;
16.2.2. taikyti individualizuotus fizinio rengimo metodus;
16.2.3. lavinti funkcinius gebėjimus per sporto specifinius pratimus.
16.3. formuoti sportinio elgesio ir saugumo įgūdžius – mokyti taisyklingo elgesio ant kilimo, supažindinti su varžybų taisyklėmis, partnerio ir trenerio pagarba, higienos ir traumų prevencijos principais.
16.4. stiprinti psichologinį pasirengimą:
16.4.1. mokyti susikaupimo, dėmesio valdymo, emocijų kontrolės;
16.4.2. ugdyti pasitikėjimą savimi, atsakomybę, atkaklumą;
16.4.3. supažindinti su paprastomis psichologinio pasirengimo technikomis (pvz., vizualizacija, kvėpavimo kontrolė).
16.5. formuoti teigiamą požiūrį į sportą ir sveiką gyvenseną:
16.5.1. ugdyti motyvaciją sportuoti, aktyviai leisti laiką;
16.5.2. supažindinti su sportinės kultūros principais kaip drausme, sąžiningumu, ištverme.
16.6. suteikti pagrindą tolimesniam sportiniam rengimui – Paruošti vaikus tęsti imtynių ugdymą pažengusiųjų grupėse ar specializuotose sporto mokyklose.
17. Programos branduolį sudarantys pagrindiniai dalykai:
17.1. techninis parengimas;
17.2. taktinis parengimas;
17.3. fizinis rengimas;
17.4. psichologinis rengimas;
17.5. individualus bei darbas porose ir komunikacija;
17.6. mokymas(is) per dvikovą;
17.7. vertinimas ir tobulėjimo stebėjimas;
17.7. sauga ir sportinė higiena.
18. Programos turinys:
18.1. techninis rengimas:
18.1.1. pagrindinių judesių mokymas: stovėsena, judėjimas kilime, griuvimai.
18.1.2. baziniai imtynių veiksmai;
18.1.3. atakos iš priekio ir šono;
18.1.4. kojų griebimai, „apsisukimai“;
18.1.5. veiksmai parteryje išsivadavimai, perėjimai, laikymai;
18.1.6. imtynių veiksmų kombinacijos.
18.2. fizinis rengimas:

18.2.1. pratimai sportininkų fizinių gebėjimų lavinimui;
18.2.2. greičio, ištvermės, jėgos, vikrumo, lankstumo ir koordinacijos ugdymas;
18.2.3. žaidimai, estafetės, gimnastiniai pratimai, dirbant tiek individualiai, tiek porose.
18.3. taktinis rengimas (pradmenys):
18.3.1. judėjimo kilime kryptys;
18.3.2. reagavimas į priešininko veiksmus;
18.3.3. paprasti sprendimų priėmimo ir atakos-planavimo elementai.
18.4. psichologinis ir emocinis ugdymas:
18.4.1. pasitikėjimo savimi pratimai (pvz., asmeninis tikslų išsikėlimas);
18.4.2. emocijų valdymas varžybų metu;
18.4.3. asmeninio ir komandinio darbo porose lavinimas per dvikovą;
18.4.4. motyvacinės užduotys: progresų dienoraščiai, žodiniai paskatinimai.
18.5. socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymas:
18.5.1. asmeninio ir komandinio darbo porose komandinio darbo, drausmės, atsakomybės, lyderystės ugdymas per dvikovą;
18.5.2. mokymas priimti pergalę ir pralaimėjimą sportiškai.
18.6. varžybinė veikla ir pažanga:
18.6.1. žaismingos vidinės varžybos (1 prieš 1, estafetės, dvikoviniai žaidimai);
18.6.2. įgūdžių testavimas;
18.6.3. progreso stebėjimas ir aptarimas (vaikui suprantama forma).
18.7. teorinės žinios ir sveika gyvensena:
18.7.1. imtynių taisyklės (paprastai, vaikams suprantamai);
18.7.2. sportinė mityba pagrindais;
18.7.3. poilsio svarba, režimo laikymasis;
18.7.4. pagarba treneriams, treniruočių partneriams, draugams ir varžovams.
19. Programos metodai:
19.1. praktinis veiklos metodas. Veikla pagrįsta pratimų, technikos veiksmų, žaidimo epizodų kartojimu. Sportininkai mokosi darydami – per judesį, patirtį, bandymus. Pritaikoma „nuo paprasto prie sudėtingo“, nuo lėto prie greito;
19.2. demonstravimo metodas. Treneris parodo veiksmą ar pratimą, kuris kartojamas. Gali būti naudojamas vaizdo medžiaga arba lėti parodymai;
19.3. pakartojimo ir automatizavimo metodas. Technikos elementai kartojami tol, kol įgyjamas tikslus ir automatinis atlikimas;
19.4. žodiniai metodai. Paaiškinimai, komandų davimas, paskatinimas, refleksija po užduočių;
19.5. individualizavimas. Užduočių sudėtingumas parenkamas pagal vaiko amžių ir pasirengimo lygį;
19.6. žaismingumo ir motyvacijos skatinimas. Naudojami žaidybiniai elementai – taškai.
20. Ugdomos kompetencijos:

Kompetencijų sritis	**Kompetencijos**	**Kompetencijų metodai vertinimo / įsivertinimo dažnis**
Fizinių gebėjimų (fizinio pajėgumo) kompetencija	• Ištvermė, greitis, jėga, lankstumas, koordinacija. • Judesių kontrolė ir bendras kūno parengimas. • Sveikatingumo pagrindų ugdymas.	• Judrieji žaidimai ir estafetės. • Specializuoti fizinio parengimo pratimai (greičio kopėtėlės, šuoliukai, pusiausvyros pratimai). • Kojų jėgos, koordinacijos ir lankstumo lavinimo užduotys. • Natūralus fizinio krūvio didinimas per žaidimo situacijas. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje).

Techninė ir taktinė kompetencija	• Pagrindiniai imtynių technikos elementai: metimas, prispaudimas, gynyba, stovėsena • Paprasčiausios taktikos žinios • Žaidimo supratimas per praktinę veiklą – dvikovą.	• Kovinė stovėsena (pusiau pritūpus, rankos saugančios). • Mokymas veiksmų „Dvigubas kojų griebimas“. • Mokymas veiksmų iš viršaus: „apversti“, „laikyti“ • Saugus griuvimas į nugarą, šoną, atrėmimas rankomis. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje). Stebimi konkretūs techniniai įgūdžiai.
Socialinė ir emocinė kompetencija	• Komandinis darbas porose, bendradarbiavimas. • Pagalba komandos draugui, pagarba treneriui, varžovams ir taisyklėms. • Emocijų atpažinimas ir valdymas sportinėse situacijose (laimėjimas, pralaimėjimas, klaidos).	• Komandiniai žaidimai, kuriuose sėkmė priklauso nuo bendradarbiavimo porose. • Refleksijos po treniruotės: „Kaip jautėsi komanda?“, „Ką padarei gero kitiems?“ • Emocijų atpažinimo užduotys, trenerio grįžtamasis ryšys. • Skatinamas pagarbus bendravimas: pagyrimai, padėkos, komandos taisyklės. Vertinimas: 1 kartą per pusmetį. Vertinama stebint elgesį treniruotėse ir komandinėse situacijose. Galimas savivertinimas / trumpa refleksinė anketa.
Kognityvinė (pažinimo) kompetencija	• Imtynių taisyklių, dvikovos struktūros supratimas. • Gebėjimas priimti sprendimus dvikovos metu. • Strateginis mąstymas pradedančiųjų lygmenyje.	• Taisyklių mokymas per praktines situacijas • Taktinių sprendimų analizė: Kodėl pasirinkai tą sprendimą? Ką darytum kitaip? • Strateginių mini užduočių formulavimas: „Kur geriau perdavimas?“, „Ką daro gynėjas?“ • Žaidimo situacijų rekonstrukcija. Vertinimas: vertinamas dvikovos suvokimo lygis per praktines situacijas.
Komunikacinė kompetencija	• Aiškus bendravimas su treneriu ir komandos draugais. • Veiksmų derinimas per žodinį ir neverbalinį bendravimą. • Savo nuomonės išsakymas ir kitų klausymas.	• Pratimai, kur sportininkui reikia derintis balsu (pvz., atlikti metimą tik po signalo). • Skatinimas aptarti veiksmus po užduočių („Ką sakei? Kaip padėjai?“). • Trenerio modeliuojamas pozityvus bendravimas – vaikai skatinami atkartoti. • Komandų pristatymai („Mūsų taktikos planas“ – vyresniems). Vertinimas: vertinamas bendravimo aktyvumas, aiškumas ir pagarba treniruotėse.
Asmeninė kompetencija	• Pasitikėjimas savimi, motyvacija, atsakomybė. • Tikslo siekimas, atkaklumas, mokėjimas mokytis iš klaidų. • Pozityvus požiūris į sportinę veiklą ir sveiką gyvenseną.	• Tikslų išsikėlimas ir jų refleksija („Ką norėčiau išmokti per šį mėnesį?“). • Motyvuojantys iššūkiai: „Išbandyk savo galimybes“, „Pabandyk dar kartą“. • Klaidų vertinimas kaip mokymosi dalis. • Pagyrimai už pastangas, o ne tik rezultatą. Vertinimas: kiekvienos treniruotės metu stebint , vertinama pažanga, pastangos, motyvacija.

21. Programos suderinamumas su formaliojo švietimo programa – imtynių meistriškumo ugdymo sportinio ugdymo programa papildo ir sustiprina formaliojo švietimo tikslus, ypač susijusius su fiziniu, socialiniu ir vertybiniu ugdymu. Programa papildo kūno kultūros dalyką praktiniais sportinio rengimo įgūdžiais, kurių mokyklose dažnai nėra galimybės ugdyti nuosekliai (dėl infrastruktūros, pamokų kiekio ar specializacijos trūkumo). Padeda vaikams gilinti fizinį raštingumą – gebėjimą judėti sąmoningai, efektyviai ir saugiai. Skatina vaikų aktyvų gyvenimo būdą, stiprina sveikatos, sporto ir judėjimo vertybes, kurios akcentuojamos bendrosiose programose.

22. Programos ryšys su bendrojo ugdymo programa – imtynių meistriškumo ugdymo sportinio ugdymo programa dera su bendrojo ugdymo programa, nes papildo formalųjį ugdymą, ypač fizinio, socialinio ir vertybinio ugdymo srityse. Ji padeda ugdyti bendrąsias kompetencijas – fizinę, socialinę, pažinimo, kūrybiškumo bei vertybių – taikant aktyvius, vaikui suprantamus ir įtraukiančius metodus. Programa stiprina sveikos gyvensenos nuostatas, skatina bendradarbiavimą ir ugdo atsakingą, sąmoningą asmenybę, prisidedančią prie visuminio vaiko ugdymo.

RADVILIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS ŠVIETIMO IR SPORTO PASLAUGŲ CENTRAS (SPORTO SKYRIUS)

MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO (IMTYNIŲ) FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Įstaigos oficialus pavadinimas – Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centras (Sporto skyrius) (toliau – Centras). Įstaiga įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 302296387.

2. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga.

3. Buveinės adresas: Radvilų g. 17, LT-82177, Radviliškio miesto savivaldybė.

4. Programos rengėjas – Centro direktoriaus įsakymu sudaryta darbo grupė ugdymo programoms parengti, patvirtinta Centro direktoriaus 2025 m. birželio 18 d. įsakymu Nr. V-21 „Dėl darbo grupės sudarymo“. Darbo grupės kvalifikacija atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 48 str. nustatytus reikalavimus.

5. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo švietimo koncepcija, Bendrųjų iš valstybės ar savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2022-01-04 įsakymu Nr. V-4, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu 2019 m. rugsėjo 4 d. Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatais, patvirtintais Radviliškio rajono savivaldybės tarybos 2025 m. kovo 27 d. sprendimu Nr. T-617 „Dėl Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatų patvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro 2024–2027 m. strateginiu veiklos planu, patvirtintu Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro direktoriaus 2024 m. kovo 3 d. įsakymu Nr. V-10, pritaikant ugdymo turinį pagal Centro Sporto skyriaus tikslus, konkrečius mokinių ugdymo(si) poreikius bei atsižvelgiant į ugdymui skirtas lėšas.

6. Programos pavadinimas – „Imtynės – meistriškumo tobulinimas“.

7. Kodas neformaliojo švietimo programų registre (NŠPR) – 1105012062.

8. Programos kryptis – sportas.

9. Programos trukmė – 3 metai, rekomenduojama vykdyti ne mažiau 24 val. per savaitę.

10. Tikslinė grupė – 16–18 m. mokiniai. Mokinių atranka nėra taikoma.

11. Pritaikymas įvairių ugdymosi poreikių turintiems vaikams – ugdymo programa rengiama siekiant, kad sportinė veikla būtų prieinama, įtrauki, saugi ir motyvuojanti kiekvienam vaikui**,** nepriklausomai nuo jo fizinių, pažintinių ar emocinių gebėjimų. Ugdymo procesas organizuojamas, atsižvelgiant į mokinių amžiaus raidos ypatumus, asmeninius gebėjimus ir poreikius naudojant šias priemones bei išteklius:

11.1. tinkamą kvalifikaciją turintys treneriai, reguliariai tobulinantys profesinius gebėjimus, įtraukiojo ugdymo sporte, universalaus dizaino taikymo įgūdžius;

11.2. socialinė ir emocinė parama:

11.2.1. žaidimai, treniruotės ar pratimai adaptuojami**,** kad visi galėtų dalyvauti be spaudimo;

11.2.2. mokoma socialinių įgūdžių per žaidimą**:** bendravimo, bendradarbiavimo, taisyklių laikymosi;

11.2.3. skatinamas savarankiškumo jausmas**,** pasitikėjimas savimi ir sėkmės patyrimas.

11.3. programos turinio pritaikymas:

11.3.1. individualizuoti tikslai: kiekvienam vaikui gali būti nustatomi asmeniniai pasiekimų tikslai pagal jo galimybes;

11.3.2. paprastesnės užduotys. Kai kuriems vaikams gali būti taikomi supaprastinti judesiai, technikos, žaidimai, mažesnis tempas ar daugiau poilsio;

11.3.3. daugiau vizualinių priemonių. Žaidimų, pratimų, technikos judesių taisyklės, aikštės schemos, veiksmų sekos pateikiamos per paveikslėlius, spalvų kodus, gestus ar simbolius;

11.4. specializuota įranga ir aplinka.

12. Rekomenduojamas vidutinis mokinių skaičius grupėje – 5.

13. Mokymosi aplinka – programai įgyvendinti būtina saugi aplinka, kuri skatina fizinį aktyvumą, psichologinį tvarumą. Užtikrinti motyvuojančias ir vaiko raidą atitinkančias sąlygas, kuriose ugdytiniai galėtų tobulinti pagrindinius imtynių technikos, taktikos ir fizinio pasirengimo įgūdžius, patirti judėjimo džiaugsmą kartu formuojant sveikos gyvensenos, komandinio darbo vertybes bei siekti atitinkamų rezultatų.

13.1. fizinė aplinka:

13.1.1. sporto salė arba daugiafunkcė erdvė fiziniam parengimui:

13.1.1.1. specialiai įrengta imtynių salė (ar sporto salės dalis) su pakankamu plotu grupei vaikų saugiai judėti;

13.1.1.2. vėdinama, švari, gerai apšviesta;

13.1.1.3. lubų aukštis – ne mažiau kaip 5 metrai (jei vykdomi metimo ar stovėsenos pratimai).

13.2. pagalbinė įranga ir spec. inventorius:

13.2.1 kilimėlis turi būti standartinio storio: 5–7 cm**,** elastingas, neslystantis;

13.2.2. danga turi amortizuoti griuvimus ir užtikrinti saugumą kritimo, metimų metu;

13.2.3. kilimėlio zona turi būti pažymėta pagal UWW (united world wrestling) reikalavimus (vidinis ratas, apsaugos zona);

13.2.4. kūgio formos žymekliai, lankai, kopėtėlės, slalomai – koordinacijos, vikrumo ir orientacijos lavinimui

13.3. pagalbinė erdvė fiziniam parengimui. Atskira erdvė ar salės zona su pratimų įranga:

13.3.1. gimnastikos kamuoliai, kilimėliai, šokdynės;

13.3.2. skersiniai, sienelės, suoliukai, lankai;

13.3.3. erdvė jėgos, ištvermės, koordinacijos pratimams.

13.4. poilsio ir pasirengimo zona Persirengimo kambariai, WC, geriamojo vandens vieta. Erdvi zona vaikų poilsiui, susitikimams su tėvais ar treniruotės refleksijai;

13.5. psichologinė aplinka:

13.5.1. saugi emocinė atmosfera – treneris palaikantis, pozityvus, skatina klausti, bandyti, nebijoti klysti;

13.5.2. motyvuojanti aplinka – vaikai jaučia pažangą, yra skatinami ir vertinami už pastangas, ne tik rezultatus;

13.5.3. draugiška bendravimo kultūra – skatinamas bendradarbiavimas, pagarba, pagalba silpnesniems komandos draugams.

13.6. pedagoginė ugdymo aplinka:

13.6.1. mokymasis grindžiamas žaidimo principu – kuo daugiau judėjimo, žaidybinių situacijų, linksmo mokymosi;

13.6.2. treneris taiko amžių atitinkančius metodus:

13.6.2.1. daug trumpų, dinamiškų užduočių;

13.6.2.2. aiškūs tikslai, vizualiniai paaiškinimai;

13.6.2.3. grįžtamasis ryšys, skatinimas, pataisymas be spaudimo;

13.6.2.4. skirtingų gebėjimų vaikams pritaikytos užduotys**,** kad kiekvienas galėtų sėkmingai įsitraukti.

14. Mokymosi priemonės:

14.1. imtynių kilimėlis (tatamis);

14.2. minkštos imtynių lėlės (manekenai);

14.3. guminiai diržai / elastinės juostos;

14.4. gimnastikos kamuoliai, šokdynės, lankai, kūgiai – koordinacijai ir vikrumui, lankai**,** kopėtėlės**,** barjerai **–** šuoliukams, koordinacijai, pusiausvyrai;

14.5. skersiniai, virvės, sienelės – jėgai ir ištvermei ugdyti;

14.6. reakcijos ir greičio lavinimo priemonės (žymekliai, kamuoliukai, reakcijos kamuoliukai);

14.7. trumpos vaizdo medžiagos – technikos demonstracijos;

14.8. veidrodžiai (jei yra salėje) – laikysenos stebėjimui;
14.9. sportinė apranga: lengvi marškinėliai, tamprės arba trumpos kelnės, imtynių bateliai. Apsaugos (jei reikia): kelio, alkūnių apsaugos, dantų apsauga pažengusiems;
14.10. vandens gertuvės, rankšluostis – higienai.

II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR STRUKTŪRA

15. Programos tikslas – programa skirta 16-18 metų sportininkų sportinio ugdymo, tikslas gilinti pagrindinius laisvųjų imtynių technikos, fizinio pasirengimo ir sportinio elgesio ir taktinių žinių pagrindus, ugdant sveiką gyvenimo būdą, koordinaciją, drausmę bei paruošiant tolesniam sportiniam tobulėjimui.
16. Programos uždaviniai:
16.1. tobulinti techninius ir taktinius įgūdžius:
16.1.1. gilinti kovos veiksmų repertuarą;
16.1.2. mokyti įvairių metimų, laikymų, gynybinių ir kontratakos veiksmų;
16.1.3. vystyti gebėjimą priimti sprendimus kovoje.
16.2. plėtoti sportininko fizines savybes:
16.2.1. didinti jėgą, greitį, ištvermę, lankstumą ir koordinaciją;
16.2.2. taikyti individualizuotus fizinio rengimo metodus;
16.2.3. lavinti funkcinius gebėjimus per sporto specifinius pratimus;
16.3.4. formuoti sportinio elgesio ir saugumo įgūdžius – mokyti taisyklingo elgesio ant kilimo, supažindinti su varžybų taisyklėmis, partnerio ir trenerio pagarba, higienos ir traumų prevencijos principais.
16.4. stiprinti psichologinį pasirengimą:
16.4.1. mokyti susikaupimo, dėmesio valdymo, emocijų kontrolės;
16.4.2. ugdyti pasitikėjimą savimi, atsakomybę, atkaklumą;
16.4.3. supažindinti su paprastomis psichologinio pasirengimo technikomis (pvz., vizualizacija, kvėpavimo kontrolė).
16.5. formuoti teigiamą požiūrį į sportą ir sveiką gyvenseną:
16.5.1. ugdyti motyvaciją sportuoti, aktyviai leisti laiką;
16.5.2. supažindinti su sportinės kultūros principais kaip drausme, sąžiningumu, ištverme.
16.6. suteikti pagrindą tolimesniam sportiniam rengimui – paruošti vaikus tęsti imtynių ugdymą pažengusiųjų grupėse ar specializuotose sporto mokyklose.
17. Programos branduolį sudarantys pagrindiniai dalykai:
17.1. techninis parengimas;
17.2. taktinis parengimas;
17.3. fizinis rengimas;
17.4. psichologinis rengimas;
17.5. individualus bei darbas porose ir komunikacija;
17.6. mokymas(is) per dvikovą;
17.7. vertinimas ir tobulėjimo stebėjimas;
17.8. Sauga ir sportinė higiena.
18. Programos turinys:
18.1. techninis rengimas:
18.1.1. pagrindinių judesių mokymas: stovėsena, judėjimas kilime, griuvimai;
18.1.2. baziniai imtynių veiksmai;
18.1.3. atakos iš priekio ir šono;
18.1.4. kojų griebimai, „apsisukimai“;
18.1.5. veiksmai parteryje išsivadavimai, perėjimai, laikymai;
18.1.6. imtynių veiksmų kombinacijos.
18.2. fizinis rengimas:

18.2.1. pratimai sportininkų fizinių gebėjimų lavinimui;
18.2.2. greičio, ištvermės, jėgos, vikrumo, lankstumo ir koordinacijos ugdymas;
18.2.3. žaidimai, estafetės, gimnastiniai pratimai, dirbant tiek individualiai, tiek porose.
18.3. taktinis rengimas (pradmenys):
18.3.1. judėjimo kilime kryptys;
18.3.2. reagavimas į priešininko veiksmus;
18.3.3. paprasti sprendimų priėmimo ir atakos-planavimo elementai.
18.4. psichologinis ir emocinis ugdymas:
18.4.1. pasitikėjimo savimi pratimai (pvz., asmeninis tikslų išsikėlimas);
18.4.2. emocijų valdymas varžybų metu;
18.4.3. asmeninio ir komandinio darbo porose lavinimas per dvikovą;
18.4.4. motyvacinės užduotys: progresų dienoraščiai, žodiniai paskatinimai.
18.5. socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymas:
18.5.1. asmeninio ir komandinio darbo porose komandinio darbo, drausmės, atsakomybės, lyderystės ugdymas per dvikovą;
18.5.2. mokymas priimti pergalę ir pralaimėjimą sportiškai.
18.6. varžybinė veikla ir pažanga:
18.6.1. žaismingos vidinės varžybos (1 prieš 1, estafetės, dvikoviniai žaidimai);
18.6.2. įgūdžių testavimas;
18.6.3. progreso stebėjimas ir aptarimas (vaikui suprantama forma).
18.7. teorinės žinios ir sveika gyvensena:
18.7.1. imtynių taisyklės (paprastai, vaikams suprantamai);
18.7.2. sportinė mityba pagrindais;
18.7.3. poilsio svarba, režimo laikymasis;
18.7.4. pagarba treneriams, treniruočių partneriams, draugams ir varžovams.
19. Programos metodai:
19.1. praktinis veiklos metodas. veikla pagrįsta pratimų, technikos veiksmų, žaidimo epizodų kartojimu. sportininkai mokosi darydami – per judesį, patirtį, bandymus. pritaikoma „nuo paprasto prie sudėtingo“, nuo lėto prie greito;
19.2. demonstravimo metodas. treneris parodo veiksmą ar pratimą, kuris kartojamas. gali būti naudojamas vaizdo medžiaga arba lėti parodymai;
19.3. pakartojimo ir automatizavimo metodas. Technikos elementai kartojami tol, kol įgyjamas tikslus ir automatinis atlikimas;
19.4. žodiniai metodai. paaiškinimai, komandų davimas, paskatinimas, refleksija po užduočių;
19.5. individualizavimas. užduočių sudėtingumas parenkamas pagal vaiko amžių ir pasirengimo lygį;
19.6. žaismingumo ir motyvacijos skatinimas. naudojami žaidybiniai elementai – taškai.
20. Ugdomos kompetencijos:

Kompetencijų sritis	**Kompetencijos**	**Kompetencijų metodai vertinimo / įsivertinimo dažnis**
Fizinių gebėjimų (fizinio pajėgumo) kompetencija	• Ištvermė, greitis, jėga, lankstumas, koordinacija. • Judesių kontrolė ir bendras kūno parengimas. • Sveikatingumo pagrindų ugdymas.	• Judrieji žaidimai ir estafetės. • Specializuoti fizinio parengimo pratimai (greičio kopėtėlės, šuoliukai, pusiausvyros pratimai). • Kojų jėgos, koordinacijos ir lankstumo lavinimo užduotys. • Natūralus fizinio krūvio didinimas per žaidimo situacijas. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje).

Techninė ir taktinė kompetencija	• Pagrindiniai imtynių technikos elementai: metimas, prispaudimas, gynyba, stovėsena • Paprasčiausios taktikos žinios • Žaidimo supratimas per praktinę veiklą – dvikovą.	• Kovinė stovėsena (pusiau pritūpus, rankos saugančios). • Mokymas veiksmų „Dvigubas kojų griebimas“. • Mokymas veiksmų iš viršaus: „apversti“, „laikyti“ • Saugus griuvimas į nugarą, šoną, atrėmimas rankomis. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje). Stebimi konkretūs techniniai įgūdžiai.
Socialinė ir emocinė kompetencija	• Komandinis darbas porose, bendradarbiavimas. • Pagalba komandos draugui, pagarba treneriui, varžovams ir taisyklėms. • Emocijų atpažinimas ir valdymas sportinėse situacijose (laimėjimas, pralaimėjimas, klaidos).	• Komandiniai žaidimai, kuriuose sėkmė priklauso nuo bendradarbiavimo porose. • Refleksijos po treniruotės: „Kaip jautėsi komanda?“, „Ką padarei gero kitiems?“ • Emocijų atpažinimo užduotys, trenerio grįžtamasis ryšys. • Skatinamas pagarbus bendravimas: pagyrimai, padėkos, komandos taisyklės. Vertinimas: 1 kartą per pusmetį. Vertinama stebint elgesį treniruotėse ir komandinėse situacijose. Galimas savivertinimas / trumpa refleksinė anketa.
Kognityvinė (pažinimo) kompetencija	• Imtynių taisyklių, dvikovos struktūros supratimas. • Gebėjimas priimti sprendimus dvikovos metu. • Strateginis mąstymas pradedančiųjų lygmenyje.	• Taisyklių mokymas per praktines situacijas • Taktinių sprendimų analizė: Kodėl pasirinkai tą sprendimą? Ką darytum kitaip? • Strateginių mini užduočių formulavimas: „Kur geriau perdavimas?“, „Ką daro gynėjas?“ • Žaidimo situacijų rekonstrukcija. Vertinimas: vertinamas dvikovos suvokimo lygis per praktines situacijas.
Komunikacinė kompetencija	• Aiškus bendravimas su treneriu ir komandos draugais. • Veiksmų derinimas per žodinį ir neverbalinį bendravimą. • Savo nuomonės išsakymas ir kitų klausymas.	• Pratimai, kur sportininkui reikia derintis balsu (pvz., atlikti metimą tik po signalo). • Skatinimas aptarti veiksmus po užduočių („Ką sakei? Kaip padėjai?“). • Trenerio modeliuojamas pozityvus bendravimas – vaikai skatinami atkartoti. • Komandų pristatymai („Mūsų taktikos planas“ – vyresniems). Vertinimas: vertinamas bendravimo aktyvumas, aiškumas ir pagarba treniruotėse.
Asmeninė kompetencija	• Pasitikėjimas savimi, motyvacija, atsakomybė. • Tikslo siekimas, atkaklumas, mokėjimas mokytis iš klaidų. • Pozityvus požiūris į sportinę veiklą ir sveiką gyvenseną.	• Tikslų išsikėlimas ir jų refleksija („Ką norėčiau išmokti per šį mėnesį?“). • Motyvuojantys iššūkiai: „Išbandyk savo galimybes“, „Pabandyk dar kartą“. • Klaidų vertinimas kaip mokymosi dalis. • Pagyrimai už pastangas, o ne tik rezultatą. Vertinimas: kiekvienos treniruotės metu stebint , vertinama pažanga, pastangos, motyvacija.

21. Programos suderinamumas su formaliojo švietimo programa – imtynių meistriškumo tobulinimo sportinio ugdymo programa papildo ir sustiprina formaliojo švietimo tikslus, ypač susijusius su fiziniu, socialiniu ir vertybiniu ugdymu. Programa papildo kūno kultūros dalyką praktiniais sportinio rengimo įgūdžiais, kurių mokyklose dažnai nėra galimybės ugdyti nuosekliai (dėl infrastruktūros, pamokų kiekio ar specializacijos trūkumo). Padeda vaikams gilinti fizinį raštingumą – gebėjimą judėti sąmoningai, efektyviai ir saugiai. Skatina vaikų aktyvų gyvenimo būdą, stiprina sveikatos, sporto ir judėjimo vertybes, kurios akcentuojamos bendrosiose programose.

22. Programos ryšys su bendrojo ugdymo programa – imtynių meistriškumo tobulinimo sportinio ugdymo programa dera su bendrojo ugdymo programa, nes papildo formalųjį ugdymą, ypač fizinio, socialinio ir vertybinio ugdymo srityse. Ji padeda ugdyti bendrąsias kompetencijas – fizinę, socialinę, pažinimo, kūrybiškumo bei vertybių – taikant aktyvius, vaikui suprantamus ir įtraukiančius metodus. Programa stiprina sveikos gyvensenos nuostatas, skatina bendradarbiavimą ir ugdo atsakingą, sąmoningą asmenybę, prisidedančią prie visuminio vaiko ugdymo.

RADVILIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS ŠVIETIMO IR SPORTO PASLAUGŲ CENTRAS (SPORTO SKYRIUS)

PRADINIO RENGIMO (TEKVONDO) FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Įstaigos oficialus pavadinimas – Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centras (Sporto skyrius) (toliau – Centras). Įstaiga įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 302296387.

2. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga.

3. Buveinės adresas: Radvilų g. 17, LT-82177, Radviliškio miesto savivaldybė.

4. Programos rengėjas – Centro direktoriaus įsakymu sudaryta darbo grupė ugdymo programoms parengti, patvirtinta Centro direktoriaus 2025 m. birželio 18 d. įsakymu Nr. V-21 „Dėl darbo grupės sudarymo“. Darbo grupės kvalifikacija atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 48 str. nustatytus reikalavimus.

5. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo švietimo koncepcija, Bendrųjų iš valstybės ar savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2022-01-04 įsakymu Nr. V-4, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu 2019 m. rugsėjo 4 d. Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatais, patvirtintais Radviliškio rajono savivaldybės tarybos 2025 m. kovo 27 d. sprendimu Nr. T-617 „Dėl Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatų patvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro 2024–2027 m. strateginiu veiklos planu, patvirtintu Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro direktoriaus 2024 m. kovo 3 d. įsakymu Nr. V-10, pritaikant ugdymo turinį pagal Centro Sporto skyriaus tikslus, konkrečius mokinių ugdymo(si) poreikius bei atsižvelgiant į ugdymui skirtas lėšas.

6. Programos pavadinimas – „Tekvondo - pradinis rengimas“.

7. Kodas neformaliojo švietimo programų registre (NŠPR) – 110502025.

8. Programos kryptis – sportas.

9. Programos trukmė – 2 metai, rekomenduojama vykdyti ne mažiau kaip 7 val. per savaitę.

10. Tikslinė grupė – 6–13 m. mokiniai. Mokinių atranka nėra taikoma.

11. Pritaikymas įvairių ugdymosi poreikių turintiems vaikams – ugdymo programa rengiama siekiant, kad sportinė veikla būtų prieinama, įtrauki, saugi ir motyvuojanti kiekvienam vaikui**,** nepriklausomai nuo jo fizinių, pažintinių ar emocinių gebėjimų. Ugdymo procesas organizuojamas, atsižvelgiant į mokinių amžiaus raidos ypatumus, asmeninius gebėjimus ir poreikius naudojant šias priemones bei išteklius:

11.1. tinkamą kvalifikaciją turintys treneriai, reguliariai tobulinantys profesinius gebėjimus, įtraukiojo ugdymo sporte, universalaus dizaino taikymo įgūdžius;

11.2. socialinė ir emocinė parama:

11.2.1. žaidimai, treniruotės ar pratimai adaptuojami**,** kad visi galėtų dalyvauti be spaudimo;

11.2.2. mokoma socialinių įgūdžių per žaidimą**:** bendravimo, bendradarbiavimo, taisyklių laikymosi;

11.2.3. skatinamas savarankiškumo jausmas**,** pasitikėjimas savimi ir sėkmės patyrimas;

11.3. programos turinio pritaikymas:

11.3.1. individualizuoti tikslai: kiekvienam vaikui gali būti nustatomi asmeniniai pasiekimų tikslai pagal jo galimybes;

11.3.2. paprastesnės užduotys. Kai kuriems vaikams gali būti taikomi supaprastinti judesiai, technikos, žaidimai, mažesnis tempas ar daugiau poilsio;

11.3.3. daugiau vizualinių priemonių. Žaidimų, pratimų, technikos judesių taisyklės, aikštės schemos, veiksmų sekos pateikiamos per paveikslėlius, spalvų kodus, gestus ar simbolius**.**

11.4. specializuota įranga ir aplinka.

12. Rekomenduojamas vidutinis mokinių skaičius grupėje – 12.

13. Mokymosi aplinka – programai įgyvendinti būtina saugi aplinka, kuri skatina fizinį aktyvumą, psichologinį tvarumą. Užtikrinti motyvuojančias ir vaiko raidą atitinkančias sąlygas, kuriose ugdytiniai galėtų įgyti pradinius tekvondo technikos, taktikos ir fizinio pasirengimo įgūdžius, patirti judėjimo džiaugsmą kartu formuojant sveikos gyvensenos, komandinio darbo vertybes bei siekti atitinkamų rezultatų:

13.1. fizinė aplinka:

13.1.1. kokybiška sporto salė (dojangas), atitinkanti saugumo ir matmenų reikalavimus;

13.1.2. tekvondo danga (tatami), veidrodžiai, kokybiškas apšvietimas, vėdinimas;

13.1.3. pagalbinė įranga: tempimo virvės, svareliai, balansinės platformos, vaizdo analizės priemonės;

13.1.4. atskiros zonos apšilimui, techniniam darbui, fizinio parengimo pratimams.

13.2. socialinė ir emocinė aplinka:

13.2.1. atmosfera, grindžiama pagarba**,** pasitikėjimu ir atsakomybe;

13.2.2. komandinė dvasia, tarpusavio palaikymas;

13.2.3. tinkamas sportininko ir trenerio ryšys (atviras, skatinantis, ugdomasis);

13.2.4. saugi aplinka išbandyti naujus veiksmus, nekritikuojant klaidų;

13.2.5. motyvuojanti ir pozityvi bendravimo kultūra.

13.3. psichologinė aplinka:

13.3.1. sukuriamos sąlygos susikoncentruoti, mokytis valdyti stresą;

13.3.2. sudaromos sąlygos savianalizei, tikslų formulavimui;

13.3.3. galimybė naudoti mentalinio rengimo priemones (kvėpavimo technikos, vizualizacija, afirmacijos);

13.3.4. įtraukiama psichologo pagalba ar savęs pažinimo veiklos (ypač prieš varžybas).

13.4. metodinė–informacinė aplinka:

13.4.1. metodiškai suplanuotas, aiškus treniruočių ciklas;

13.4.2. individualizuotos treniruotės pagal sportininko lygį (pvz., diržų pakopas);

13.4.3. prieiga prie mokymosi medžiagos;

13.4.4. video analizės, poomsae modelių, techninių aprašymų, taktinių schemų;

13.4.5. technologijų integravimas;

13.4.6. video įrašai, elektroniniai testai, treniruočių dienynai ar mobilios programėlės.

13.5. vertybinė aplinka:

13.5.1. ugdomos moralinės nuostatos: pagarba, sąžiningumas, ištvermė, kantrybė;

13.5.2. laikomasi tekvondo etikos principų tiek treniruotėse, tiek už sporto ribų;

13.5.3. skatinama savanorystė, bendruomeniškumas, autoritetų (trenerių, vyresnių sportininkų) gerbimas.

14. Mokymosi priemonės:

14.1. diržai (Kup) – spalvoti diržai skirtingiems pasirengimo lygiams žymėti;

14.2. tatamis (minkšta danga) – saugi treniruočių aplinka;

14.3. rankinės/kojinės pagalvėlės (lotosai) – spyrimų ir smūgių treniruotėms;

14.4. skydai (kicking pads) **ir** taikiniai – reakcijos ir taiklumo lavinimui;

14.5. elektroninės liemenės (jei galimybės leidžia) – mokymuisi pagal šiuolaikines varžybų taisykles;

14.6. lankstumo lavinimo įrankiai – tempimo juostos, gimnastikos kamuoliai;

14.7. koordinacijos priemonės – kopėtėlės, kūgeliai, šokdynės;

14.8. stiprumo lavinimo įrankiai – lengvi svoriai, pasipriešinimo gumos (vaikams pritaikyti);

14.9. asmeniniai treniruočių dienynai – pažangos fiksavimui ir refleksijai;

14.10. testų lapai / pažangos lentelės – gebėjimų vertinimui (pvz., lankstumas, spyrio aukštis, Poomsae atlikimas);

14.11. vaizdo grįžtamasis ryšys – filmavimas ir analizė su treneriu.

II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR STRUKTŪRA

15. Programos tikslas – programa skirta 6–13 metų vaikų sportiniam ugdymui, ugdyti tekvondo sporto šakos pagrindinius techninius, fizinius ir psichologinius gebėjimus, formuoti sveikos gyvensenos, sąžiningos kovos ir sportinio bendradarbiavimo vertybes, siekiant visapusiško asmens fizinio ir dvasinio tobulėjimo.

16. Programos uždaviniai:

16.1. supažindinti su tekvondo sporto šakos principais ir kultūra;

16.2. formuoti bazinius tekvondo techninius gebėjimus;

16.3. lavinti fizines ypatybes ir motorinius gebėjimus;

16.4. formuoti savarankiškumo, atsakomybės ir motyvacijos ugdymo įgūdžius;

16.5. užtikrinti saugų ir sistemingą ugdymosi procesą;

16.5. skatinti vaikų fizinį aktyvumą ir sveikos gyvensenos nuostatas.

17. Programos branduolį sudarantys pagrindiniai dalykai:

17.1. vaiko fizinis ir psichosocialinis vystymasis;

17.2. pagrindiniai tekvondo įgūdžiai;

17.3. dvikovos mokymasis;

17.4. sveika gyvensena ir aktyvumo įpročiai;

17.5. bendradarbiavimas, pagarba, taisyklės;

17.6. poomsae (formų) mokymasis.

18. Programos turinys:

18.1. techninis rengimas:

18.1.1. ugdomi pagrindiniai tekvondo judesiai, laikysena, smūgiai ir formos:

18.1.2. stovėsenos pozicijos Ap kubi (priekinė), Dwi kubi (atgalinė), Naranhi seogi (natūrali), Joochoom seogi (žirgo);

18.1.3. rankų technikos Tiesus smūgis (ap jirugi), viršutinis atmušimas (olgul makki), šoninis blokas (yop makki), apsauginiai veiksmai;

18.1.4. kojų smūgiai (spyriai): Ap chagi (tiesus spyris), Yop chagi (šoninis spyris), Dollyo chagi (apsisukantis spyris), Neryo chagi (nuleidžiamas);

18.1.5. formos (Poomsae): Pagrindiniai judesiai, pirmosios formos: Taegeuk Il Jang**,** Taegeuk Ee Jang (priklausomai nuo pasirengimo);

18.1.6. judėjimas ir perėjimai: Žingsniavimas, posūkiai, puolimo/gynybos deriniai, partnerių darbas.

18.2. fizinis rengimas:

18.2.1. lankstumo pratimai (tempimai, kojų pakėlimai);

18.2.2. judesių koordinacija (kopėtėlės, greitieji pratimai);

18.2.3. greitumo lavinimas (reakcijos žaidimai, startai);

18.2.4. ištvermės ir jėgos pagrindai (judrieji žaidimai, vaikams pritaikyti pratimai su savo kūno svoriu);

18.2.5. pusiausvyros, laikysenos ir kūno kontrolės lavinimas.

18.3. teorinės žinios:

18.3.1. pradinės žinios apie varžybų taisykles (kontaktas, taškų sistema);

18.3.2. pagarba varžovui, teisėjui, komandos draugams, treneriui;

18.3.3. sveikos gyvensenos pagrindai: mityba, poilsis, traumų prevencija;

18.3.4. tekvondo etiketas: nusilenkimas, kreipiniai, apranga (dobok), diržų sistema;

18.3.5. saugaus kontakto pagrindai.

18.4. psichologinis ir vertybinis ugdymas:

18.4.1. mandagumas, pagarba, atsakomybė;

18.4.2. sportinė dvasia: „Fair play“, pagarba varžovui, savitvarda, disciplina;

18.4.3 tikslų kėlimas ir motyvacija: Savianalizė, įsivertinimas, dienynai.

18.5. sveikos gyvensenos ugdymas:

18.5.1. aktyvaus gyvenimo būdo nauda vaikams;

18.5.2. mitybos ir poilsio svarba augančiam organizmui;

18.5.3. psichologinis pasirengimas – streso mažinimas, kvėpavimo pratimai.

19. Programos metodai:

19.1. žaidybiniai metodai. Judrieji žaidimai, estafetės, reakcijos užduotys su tekvondo elementais. Skatina motyvaciją, komandinius santykius ir natūralų judėjimo lavinimą;

19.2. demonstravimo metodas. Treneris parodo veiksmą ar pratimą, kuris kartojamas gali būti naudojamas vaizdo medžiaga arba lėti parodymai;

19.3. pakartojimo ir automatizavimo metodas. Technikos elementai kartojami tol, kol įgyjamas tikslus ir automatinis atlikimas;

19.4. žodiniai metodai. Paaiškinimai, komandų davimas, paskatinimas, refleksija po užduočių;

19.5. individualizavimas. Užduočių sudėtingumas parenkamas pagal vaiko amžių ir pasirengimo lygį;

19.6. žaismingumo ir motyvacijos skatinimas. Naudojami kovos elementai – taškai, individualūs ir komandiniai porose iššūkiai;

19.7. vaizdo metodai (multimedijos taikymas). Naudinga vizualams ir savistabai;

19.8. refleksijos ir įsivertinimo metodai. Trumpi pasidalijimai apie treniruotę, pažangos įsivertinimo lapai. Skatina savikontrolę, motyvaciją, atsakomybę.

20. Ugdomos kompetencijos:

Kompetencijų sritis	**Kompetencijos**	**Kompetencijų metodai vertinimo / įsivertinimo dažnis**
Fizinė ir sveikatos kompetencija. Gebėjimas rūpintis savo kūnu, fiziniu aktyvumu ir sveika gyvensena.	• Ištvermė, greitis, jėga, lankstumas, koordinacija. • Judesių kontrolė ir bendras kūno parengimas. • Sveikatingumo pagrindų ugdymas.	• Pratimų demonstravimas ir atlikimas pagal trenerio pavyzdį • Judrieji žaidimai su fizinio lavinimo užduotimis • Stoties (ratinės) treniruotės metodas (įvairios fizinės užduotys su rotacija) • Fizinės savijautos refleksija: „Kaip jaučiuosi po treniruotės?“ • Saugos taisyklių aiškinimo metodas (diskusijos, atvejų analizė) Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje).
Techninė ir taktinė kompetencija	• Pagrindiniai tekvondo technikos elementai: tiesus (*ap chagi*), šoninis (*yop chagi*), apsisukantis (*dollyo chagi*) • Smūgiai rankomis: tiesus smūgis (*jirugi*), atmušimai (*makki*). • Pradinio lygio formos: Taegeuk 1 ir 2 • Paprasčiausios taktikos žinios; • Dvikovos supratimas per praktinę veiklą	• Demonstravimo ir imitacijos metodas • Poriniai pratimai: reakcijos lavinimas, apsaugos veiksmai, taiklumas • Poomsae mokymas (formų sekų kartojimas ir analizė) • Videoanalizė (stebėjimas ir lyginimas su savuoju atlikimu) • Mini rungtynės ar iššūkiai (be kontakto arba su apsaugomis) • eiksmų kombinacijų kūrimas: taktinės situacijos sprendimo metodas Vertinimas: 2 kartus per metus tekvondo diržų meistriškumo ir kvalifikacijos kėlimo egzaminai

Socialinė ir emocinė kompetencija	• Komandinis darbas, bendradarbiavimas. • Pagalba komandos draugui, pagarba treneriui, varžovams ir taisyklėms. • Emocijų atpažinimas ir valdymas dvikovos situacijose (laimėjimas, pralaimėjimas, klaidos).	• Darbas poromis ir mažomis grupėmis • Socialinių vaidmenų metodas (pvz., „Tu – treneris“, „Tu – teisėjas“) • Refleksijos metodas („Ką išmokau dirbdamas su kitu?“) • Žaidimai, kuriuose svarbi pagarba, pagalba, taisyklių laikymasis • Emocijų įvardijimo ir valdymo pratimai (pvz., kvėpavimo metodai, „pauzės“ mokymas Vertinimas: 1 kartą per pusmetį. Vertinama stebint elgesį treniruotėse ir komandinėse situacijose. Galimas savivertinimas / trumpa refleksinė anketa.
Kognityvinė (pažinimo) kompetencija	• tekvondo taisyklių, dvikovos struktūros supratimas. • Gebėjimas priimti sprendimus dvikovos metu. • Strateginis mąstymas pradedančiųjų lygmenyje.	• Klausimų–atsakymų metodas • Problemų sprendimo situacijos: „Kokį veiksmą atliktum, jei...?“ • Praktinių situacijų analizė • Veiksmų logikos paaiškinimas („Kodėl šis spyris taikomas iš šios padėties?“) • Mokymasis stebint kitus (observacinis metodas Vertinimas: vertinamas žaidimo suvokimo lygis per praktines situacijas.
Komunikacinė kompetencija	• Aiškus bendravimas su treneriu ir komandos draugais. • Veiksmų derinimas per žodinį ir neverbalinį bendravimą. • Savo nuomonės išsakymas ir kitų klausymas.	• Verbalių nurodymų taikymas per veiklą („Sustok“, „Pakeisk porą“, „Pademonstruok“) • Judesio perteikimo žodžiu užduotys („Paaiškink, kaip atliekamas smūgis“) • Grupinės diskusijos po treniruotės • Komandiniai žaidimai, reikalaujantys susitarimo ir bendravimo • Veiklos refleksija žodžiu arba raštu („Kaip sekėsi bendrauti su partneriu?“) Vertinimas: vertinamas bendravimo aktyvumas, aiškumas ir pagarba treniruotėse.
Asmeninė kompetencija	• Pasitikėjimas savimi, motyvacija, atsakomybė. • Tikslo siekimas, atkaklumas, mokėjimas mokytis iš klaidų. • Pozityvus požiūris į sportinę veiklą ir sveiką gyvenseną.	• Asmeninio tikslo išsikėlimo metodas („Ką šiandien noriu išmokti?“) Įsivertinimo lapai ar trumpos refleksijos („Ką pavyko atlikti geriau?“) • Individualus darbas (savęs tobulinimui) • Dienyno metodas (žymėti pažangą, tikslus) • Pagalbos ieškojimo situacijos („Jei nepavyksta – ką darau?“) Vertinimas: kiekvienos treniruotės metu stebint , vertinama pažanga, pastangos, motyvacija.

21. Programos suderinamumas su formaliojo švietimo programa – tekvondo pradinio rengimo sportinio ugdymo programa papildo ir sustiprina formaliojo švietimo tikslus**,** ypač susijusius su fiziniu, socialiniu ir

vertybiniu ugdymu. Programa papildo kūno kultūros dalyką praktiniais sportinio rengimo įgūdžiais, kurių mokyklose dažnai nėra galimybės ugdyti nuosekliai (dėl infrastruktūros, pamokų kiekio ar specializacijos trūkumo). Padeda vaikams gilinti fizinį raštingumą – gebėjimą judėti sąmoningai, efektyviai ir saugiai. Skatina vaikų aktyvų gyvenimo būdą**,** stiprina sveikatos, sporto ir judėjimo vertybes, kurios akcentuojamos bendrosiose programose.

22. Programos ryšys su bendrojo ugdymo programa – tekvondo pradinio rengimo sportinio ugdymo programa dera su bendrojo ugdymo programa, nes papildo formalųjį ugdymą, ypač fizinio, socialinio ir vertybinio ugdymo srityse. Ji padeda ugdyti bendrąsias kompetencijas – fizinę, socialinę, pažinimo, kūrybiškumo bei vertybių – taikant aktyvius, vaikui suprantamus ir įtraukiančius metodus. Programa stiprina sveikos gyvensenos nuostatas, skatina bendradarbiavimą ir ugdo atsakingą, sąmoningą asmenybę, prisidedančią prie visuminio vaiko ugdymo.

RADVILIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS ŠVIETIMO IR SPORTO PASLAUGŲ CENTRAS (SPORTO SKYRIUS)

MEISTRIŠKUMO UGDYMO (TEKVONDO) FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Įstaigos oficialus pavadinimas – Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centras (Sporto skyrius) (toliau – Centras). Įstaiga įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 302296387.

2. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga.

3. Buveinės adresas: Radvilų g. 17, LT-82177, Radviliškio miesto savivaldybė.

4. Programos rengėjas – Centro direktoriaus įsakymu sudaryta darbo grupė ugdymo programoms parengti, patvirtinta Centro direktoriaus 2025 m. birželio 18 d. įsakymu Nr. V-21 „Dėl darbo grupės sudarymo“. Darbo grupės kvalifikacija atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 48 str. nustatytus reikalavimus.

5. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo švietimo koncepcija, Bendrųjų iš valstybės ar savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2022-01-04 įsakymu Nr. V-4, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu 2019 m. rugsėjo 4 d. Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatais, patvirtintais Radviliškio rajono savivaldybės tarybos 2025 m. kovo 27 d. sprendimu Nr. T-617 „Dėl Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatų patvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro 2024–2027 m. strateginiu veiklos planu, patvirtintu Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro direktoriaus 2024 m. kovo 3 d. įsakymu Nr. V-10, pritaikant ugdymo turinį pagal Centro Sporto skyriaus tikslus, konkrečius mokinių ugdymo(si) poreikius bei atsižvelgiant į ugdymui skirtas lėšas.

6. Programos pavadinimas – „Tekvondo – meistriškumo ugdymas“.

7. Kodas neformaliojo švietimo programų registre (NŠPR) – 110502060.

8. Programos kryptis – sportas.

9. Programos trukmė – 5 metai, rekomenduojama vykdyti ne mažiau kaip 12 val. per savaitę.

10. Tikslinė grupė – 11–18 m. mokiniai. Mokinių atranka nėra taikoma.

11. Pritaikymas įvairių ugdymosi poreikių turintiems vaikams – ugdymo programa rengiama siekiant, kad sportinė veikla būtų prieinama, įtrauki, saugi ir motyvuojanti kiekvienam vaikui**,** nepriklausomai nuo jo fizinių, pažintinių ar emocinių gebėjimų. Ugdymo procesas organizuojamas, atsižvelgiant į mokinių amžiaus raidos ypatumus, asmeninius gebėjimus ir poreikius naudojant šias priemones bei išteklius:

11.1. tinkamą kvalifikaciją turintys treneriai, reguliariai tobulinantys profesinius gebėjimus, įtraukiojo ugdymo sporte, universalaus dizaino taikymo įgūdžius;

11.2. socialinė ir emocinė parama:

11.2.1. žaidimai, treniruotės ar pratimai adaptuojami**,** kad visi galėtų dalyvauti be spaudimo;

11.2.2. mokoma socialinių įgūdžių per žaidimą**:** bendravimo, bendradarbiavimo, taisyklių laikymosi;

11.2.3. skatinamas savarankiškumo jausmas**,** pasitikėjimas savimi ir sėkmės patyrimas.

11.3. programos turinio pritaikymas:

11.3.1. individualizuoti tikslai: kiekvienam vaikui gali būti nustatomi asmeniniai pasiekimų tikslai pagal jo galimybes;

11.3.2. paprastesnės užduotys. Kai kuriems vaikams gali būti taikomi supaprastinti judesiai, technikos, žaidimai, mažesnis tempas ar daugiau poilsio;

11.3.3. daugiau vizualinių priemonių. Žaidimų, pratimų, technikos judesių taisyklės, aikštės schemos, veiksmų sekos pateikiamos per paveikslėlius, spalvų kodus, gestus ar simbolius;

11.4. specializuota įranga ir aplinka.

12. Rekomenduojamas vidutinis mokinių skaičius grupėje – 15.

13. Mokymosi aplinka – programai įgyvendinti būtina saugi aplinka, kuri skatina fizinį aktyvumą, psichologinį tvarumą. Užtikrinti motyvuojančias ir vaiko raidą atitinkančias sąlygas, kuriose ugdytiniai galėtų įgyti pagrindinius tekvondo technikos, taktikos ir fizinio pasirengimo įgūdžius, patirti judėjimo džiaugsmą kartu formuojant sveikos gyvensenos, komandinio darbo vertybes bei siekti atitinkamų rezultatų:

13.1. fizinė aplinka:

13.1.1. kokybiška sporto salė (dojangas), atitinkanti saugumo ir matmenų reikalavimus;

13.1.2. tekvondo danga (tatami), veidrodžiai, kokybiškas apšvietimas, vėdinimas;

13.1.3. pagalbinė įranga: tempimo virvės, svareliai, balansinės platformos, vaizdo analizės priemonės;

13.1.4. atskiros zonos apšilimui, techniniam darbui, fizinio parengimo pratimams.

13.2. socialinė ir emocinė aplinka:

13.2.1. atmosfera, grindžiama pagarba**,** pasitikėjimu ir atsakomybe;

13.2.2. komandinė dvasia, tarpusavio palaikymas;

13.2.3. tinkamas sportininko ir trenerio ryšys (atviras, skatinantis, ugdomasis);

13.2.4. saugi aplinka išbandyti naujus veiksmus, nekritikuojant klaidų;

13.2.5. motyvuojanti ir pozityvi bendravimo kultūra.

13.3. psichologinė aplinka:

13.3.1. sukuriamos sąlygos susikoncentruoti, mokytis valdyti stresą;

13.3.2. sudaromos sąlygos savianalizei, tikslų formulavimui;

13.3.3. galimybė naudoti mentalinio rengimo priemones (kvėpavimo technikos, vizualizacija);

13.3.4. įtraukiama psichologo pagalba ar savęs pažinimo veiklos (ypač prieš varžybas).

13.4. metodinė–informacinė aplinka:

13.4.1. metodiškai suplanuotas, aiškus treniruočių ciklas;

13.4.2. individualizuotos treniruotės pagal sportininko lygį (pvz., diržų pakopas);

13.4.3. prieiga prie mokymosi medžiagos;

13.4.4. video analizės, Poomsae modelių, techninių aprašymų, taktinių schemų;

13.4.5. technologijų integravimas;

13.4.6. video įrašai, elektroniniai testai, treniruočių dienynai ar mobilios programėlės.

13.5. vertybinė aplinka:

13.5.1. ugdomos moralinės nuostatos: pagarba, sąžiningumas, ištvermė, kantrybė;

13.5.2. laikomasi tekvondo etikos principų tiek treniruotėse, tiek už sporto ribų;

13.5.3. skatinama savanorystė, bendruomeniškumas, autoritetų (trenerių, vyresnių sportininkų) gerbimas.

14. mokymosi priemonės:

14.1. diržai (Kup) – spalvoti diržai skirtingiems pasirengimo lygiams žymėti;

14.2. tatamis (minkšta danga) – saugi treniruočių aplinka;

14.3. rankinės/kojinės pagalvėlės (lotosai) – spyrimų ir smūgių treniruotėms;

14.4. skydai (kicking pads) ir taikiniai – reakcijos ir taiklumo lavinimui;

14.5. elektroninės liemenės (jei galimybės leidžia) – mokymuisi pagal šiuolaikines varžybų taisykles;

14.6. lankstumo lavinimo įrankiai – tempimo juostos, gimnastikos kamuoliai;

14.7. koordinacijos priemonės – kopėtėlės, kūgeliai, šokdynės;

14.8. stiprumo lavinimo įrankiai – lengvi svoriai, pasipriešinimo gumos (vaikams pritaikyti);

14.9. asmeniniai treniruočių dienynai – pažangos fiksavimui ir refleksijai;

14.10. testų lapai / pažangos lentelės – gebėjimų vertinimui (pvz., lankstumas, spyrio aukštis, Poomsae atlikimas);

14.11. vaizdo grįžtamasis ryšys – filmavimas ir analizė su treneriu.

II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR STRUKTŪRA

15. Programos tikslas – programa skirta 11–18 metų vaikų sportiniam ugdymui, tikslas ugdyti aukštesnio meistriškumo tekvondo sportininką, gebantį sistemiškai tobulinti techninius, taktinius, fizinius, psichologinius ir vertybinius gebėjimus, siekti individualios sportinės pažangos ir aukštų rezultatų varžybose, vadovaujantis tekvondo etikos principais.

16. Programos uždaviniai:

16.1. tobulinti techninius ir taktinius gebėjimus, atsižvelgiant į individualų sportininko pasirengimo lygį ir varžybų specifiką (įskaitant Poomsae ir Kyorugi disciplinas);

16.2. lavinti pagrindines fizines ypatybes (greitį, jėgą, lankstumą, ištvermę, koordinaciją), taikant specifines tekvondo treniruočių priemones;

16.3. formuoti psichologinį atsparumą, mokyti susikaupimo, streso valdymo ir motyvacinės savireguliacijos varžybinėse situacijose;

16.4. ugdyti savarankiškumą ir atsakomybę už treniruočių procesą, mokyti kelti tikslus ir vertinti pažangą. Puoselėti sportininko vertybines nuostatas, grįstas tekvondo dvasia: pagarba, ištikimybe, sąžiningumu, atkaklumu ir savikontrole;

16.5. skatinti domėjimąsi tekvondo kaip gyvenimo būdu, įtraukiant kultūros, istorijos, etikos pažinimą bei aktyvų dalyvavimą bendruomenės veikloje;

16.6. ruošti sportininką dalyvauti varžybose, stiprinti pasirengimą siekti sportinių laimėjimų nacionaliniu ir tarptautiniu lygmeniu;

16.7. suteikti žinias apie sportininko sveikatos priežiūrą, traumų prevenciją, mitybą ir poilsio svarbą.

17. Programos branduolį sudarantys pagrindiniai dalykai:

17.1. sportininko fizinis ir psichosocialinis vystymasis;

17.2. pagrindiniai tekvondo įgūdžiai;

17.3. dvikovos mokymasis;

17.4. sveika gyvensena ir aktyvumo įpročiai;

17.5. bendradarbiavimas, pagarba, taisyklės;

17.6. poomsae (formų) mokymasis.

18. Programos turinys:

18.1. techninis rengimas, ugdomi pagrindiniai tekvondo judesiai, laikysena, smūgiai ir formos:

18.1.1. stovėsenos pozicijos ap kubi (priekinė), dwi kubi (atgalinė), naranhi seogi (natūrali), joochoom seogi (žirgo);

18.1.2. rankų technikos tiesus smūgis (ap jirugi), viršutinis atmušimas (olgul makki), šoninis blokas (yop makki), apsauginiai veiksmai;

18.1.3. kojų smūgiai (spyriai): ap chagi (tiesus spyris), yop chagi (šoninis spyris), dollyo chagi (apsisukantis spyris), neryo chagi (nuleidžiamas);

18.1.4. formos (poomsae): pagrindiniai judesiai, pirmosios formos: taegeuk il jang, taegeuk ee jang (priklausomai nuo pasirengimo);

18.1.5. judėjimas ir perėjimai: Žingsniavimas, posūkiai, puolimo/gynybos deriniai, partnerių darbas.

18.2. fizinis rengimas:

18.2.1. lankstumo pratimai (tempimai, kojų pakėlimai);

18.2.2. judesių koordinacija (kopėtėlės, greitieji pratimai);

18.2.3. greitumo lavinimas (reakcijos žaidimai, startai);

18.2.4. ištvermės ir jėgos pagrindai (judrieji žaidimai, vaikams pritaikyti pratimai su savo kūno svoriu);

18.2.5. pusiausvyros, laikysenos ir kūno kontrolės lavinimas.

18.3. teorinės žinios:

18.3.1. gilinamos žinios apie varžybų taisykles (kontaktas, taškų sistema);

18.3.2. pagarba varžovui, teisėjui, komandos draugams, treneriui;

18.3.3. sveikos gyvensenos pagrindai: mityba, poilsis, traumų prevencija;

18.3.4. tekvondo etiketas: nusilenkimas, kreipiniai, apranga (dobok), diržų sistema;
18.3.5. saugaus kontakto pagrindai.
18.4. psichologinis ir vertybinis ugdymas:
18.4.1. mandagumas, pagarba, atsakomybė;
18.4.2. sportinė dvasia: „Fair play“, pagarba varžovui, savitvarda, disciplina;
18.4.3 tikslų kėlimas ir motyvacija: Savianalizė, įsivertinimas, dienynai.
18.5. sveikos gyvensenos ugdymas:
18.5.1. aktyvaus gyvenimo būdo nauda vaikams;
18.5.2. mitybos ir poilsio svarba augančiam organizmui;
18.5.3. psichologinis pasirengimas – streso mažinimas, kvėpavimo pratimai.
19. Programos metodai:
19.1. žaidybiniai metodai. Judrieji žaidimai, estafetės, reakcijos užduotys su tekvondo elementais. Skatina motyvaciją, komandinius santykius ir natūralų judėjimo lavinimą;
19.2. demonstravimo metodas. Treneris parodo veiksmą ar pratimą, kuris kartojamas gali būti naudojamas vaizdo medžiaga arba lėti parodymai;
19.3. pakartojimo ir automatizavimo metodas. Technikos elementai kartojami tol, kol įgyjamas tikslus ir automatinis atlikimas;
19.4. žodiniai metodai. Paaiškinimai, komandų davimas, paskatinimas, refleksija po užduočių;
19.5. individualizavimas. Užduočių sudėtingumas parenkamas pagal vaiko amžių ir pasirengimo lygį;
19.6. žaismingumo ir motyvacijos skatinimas. Naudojami kovos elementai – taškai, individualūs ir komandiniai porose iššūkiai;
19.7. vaizdo metodai (multimedijos taikymas). Naudinga vizualams ir savistabai;
19.8. refleksijos ir įsivertinimo metodai. Trumpi pasidalijimai apie treniruotę, pažangos įsivertinimo lapai. Skatina savikontrolę, motyvaciją, atsakomybę.
20. Ugdomos kompetencijos:

Kompetencijų sritis	**Kompetencijos**	**Kompetencijų metodai vertinimo / įsivertinimo dažnis**
Fizinė ir sveikatos kompetencija. Gebėjimas rūpintis savo kūnu, fiziniu aktyvumu ir sveika gyvensena.	• Ištvermė, greitis, jėga, lankstumas, koordinacija. • Judesių kontrolė ir bendras kūno parengimas. • Sveikatingumo pagrindų ugdymas.	• Pratimų demonstravimas ir atlikimas pagal trenerio pavyzdį • Judrieji žaidimai su fizinio lavinimo užduotimis • Stoties (ratinės) treniruotės metodas (įvairios fizinės užduotys su rotacija) • Fizinės savijautos refleksija: „Kaip jaučiuosi po treniruotės?“ • Saugos taisyklių aiškinimo metodas (diskusijos, atvejų analizė) Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje).

Techninė ir taktinė kompetencija	• Pagrindiniai tekvondo technikos elementai: tiesus (*ap chagi*), šoninis (*yop chagi*), apsisukantis (*dollyo chagi*) • Smūgiai rankomis: tiesus smūgis (*jirugi*), atmušimai (*makki*). • Pradinio lygio formos: Taegeuk 1 ir 2 • Paprasčiausios taktikos žinios; • Dvikovos supratimas per praktinę veiklą	• Demonstravimo ir imitacijos metodas • Poriniai pratimai: reakcijos lavinimas, apsaugos veiksmai, taiklumas • Poomsae mokymas (formų sekų kartojimas ir analizė) • Videoanalizė (stebėjimas ir lyginimas su savuoju atlikimu) • Mini rungtynės ar iššūkiai (be kontakto arba su apsaugomis) • eiksmų kombinacijų kūrimas: taktinės situacijos sprendimo metodas Vertinimas: 2 kartus per metus tekvondo diržų meistriškumo ir kvalifikacijos kėlimo egzaminai
Socialinė ir emocinė kompetencija	• Komandinis darbas, bendradarbiavimas. • Pagalba komandos draugui, pagarba treneriui, varžovams ir taisyklėms. • Emocijų atpažinimas ir valdymas dvikovos situacijose (laimėjimas, pralaimėjimas, klaidos).	• Darbas poromis ir mažomis grupėmis • Socialinių vaidmenų metodas (pvz., „Tu – treneris“, „Tu – teisėjas“) • Refleksijos metodas („Ką išmokau dirbdamas su kitu?“) • Žaidimai, kuriuose svarbi pagarba, pagalba, taisyklių laikymasis • Emocijų įvardijimo ir valdymo pratimai (pvz., kvėpavimo metodai, „pauzės“ mokymas Vertinimas: 1 kartą per pusmetį. Vertinama stebint elgesį treniruotėse ir komandinėse situacijose. Galimas savivertinimas / trumpa refleksinė anketa.
Kognityvinė (pažinimo) kompetencija	• tekvondo taisyklių, dvikovos struktūros supratimas. • Gebėjimas priimti sprendimus dvikovos metu. • Strateginis mąstymas pradedančiųjų lygmenyje.	• Klausimų–atsakymų metodas • Problemų sprendimo situacijos: „Kokį veiksmą atliktum, jei...?“ • Praktinių situacijų analizė • Veiksmų logikos paaiškinimas („Kodėl šis spyris taikomas iš šios padėties?“) • Mokymasis stebint kitus (observacinis metodas Vertinimas: vertinamas žaidimo suvokimo lygis per praktines situacijas.
Komunikacinė kompetencija	• Aiškus bendravimas su treneriu ir komandos draugais. • Veiksmų derinimas per žodinį ir neverbalinį bendravimą. • Savo nuomonės išsakymas ir kitų klausymas.	• Verbalių nurodymų taikymas per veiklą („Sustok“, „Pakeisk porą“, „Pademonstruok“) • Judesio perteikimo žodžiu užduotys („Paaiškink, kaip atliekamas smūgis“) • Grupinės diskusijos po treniruotės • Komandiniai žaidimai, reikalaujantys susitarimo ir bendravimo • Veiklos refleksija žodžiu arba raštu („Kaip sekėsi bendrauti su partneriu?“) Vertinimas: vertinamas bendravimo aktyvumas, aiškumas ir pagarba treniruotėse.

Asmeninė kompetencija	• Pasitikėjimas savimi, motyvacija, atsakomybė. • Tikslo siekimas, atkaklumas, mokėjimas mokytis iš klaidų. • Pozityvus požiūris į sportinę veiklą ir sveiką gyvenseną.	• Asmeninio tikslo išsikėlimo metodas („Ką šiandien noriu išmokti?“) Įsivertinimo lapai ar trumpos refleksijos („Ką pavyko atlikti geriau?“) • Individualus darbas (savęs tobulinimui) • Dienyno metodas (žymėti pažangą, tikslus) • Pagalbos ieškojimo situacijos („Jei nepavyksta – ką darau?“) Vertinimas: kiekvienos treniruotės metu stebint , vertinama pažanga, pastangos, motyvacija.

21. Programos suderinamumas su formaliojo švietimo programa – tekvondo meistriškumo ugdymo sportinio ugdymo programa papildo ir sustiprina formaliojo švietimo tikslus**,** ypač susijusius su fiziniu, socialiniu ir vertybiniu ugdymu. Programa papildo kūno kultūros dalyką praktiniais sportinio rengimo įgūdžiais, kurių mokyklose dažnai nėra galimybės ugdyti nuosekliai (dėl infrastruktūros, pamokų kiekio ar specializacijos trūkumo). Padeda vaikams gilinti fizinį raštingumą – gebėjimą judėti sąmoningai, efektyviai ir saugiai. Skatina vaikų aktyvų gyvenimo būdą**,** stiprina sveikatos, sporto ir judėjimo vertybes, kurios akcentuojamos bendrosiose programose.

22. Programos ryšys su bendrojo ugdymo programa – tekvondo meistriškumo ugdymo sportinio ugdymo programa dera su bendrojo ugdymo programa, nes papildo formalųjį ugdymą, ypač fizinio, socialinio ir vertybinio ugdymo srityse. Ji padeda ugdyti bendrąsias kompetencijas – fizinę, socialinę, pažinimo, kūrybiškumo bei vertybių – taikant aktyvius, vaikui suprantamus ir įtraukiančius metodus. Programa stiprina sveikos gyvensenos nuostatas, skatina bendradarbiavimą ir ugdo atsakingą, sąmoningą asmenybę, prisidedančią prie visuminio vaiko ugdymo.

RADVILIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS ŠVIETIMO IR SPORTO PASLAUGŲ CENTRAS (SPORTO SKYRIUS)

MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO (TEKVONDO) FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Įstaigos oficialus pavadinimas – Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centras (Sporto skyrius) (toliau – Centras). Įstaiga įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 302296387.

2. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga.

3. Buveinės adresas: Radvilų g. 17, LT-82177, Radviliškio miesto savivaldybė.

4. Programos rengėjas – Centro direktoriaus įsakymu sudaryta darbo grupė ugdymo programoms parengti, patvirtinta Centro direktoriaus 2025 m. birželio 18 d. įsakymu Nr. V-21 „Dėl darbo grupės sudarymo“. Darbo grupės kvalifikacija atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 48 str. nustatytus reikalavimus.

5. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo švietimo koncepcija, Bendrųjų iš valstybės ar savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2022-01-04 įsakymu Nr. V-4, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu 2019 m. rugsėjo 4 d. Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatais, patvirtintais Radviliškio rajono savivaldybės tarybos 2025 m. kovo 27 d. sprendimu Nr. T-617 „Dėl Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatų patvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro 2024–2027 m. strateginiu veiklos planu, patvirtintu Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro direktoriaus 2024 m. kovo 3 d. įsakymu Nr. V-10, pritaikant ugdymo turinį pagal Centro Sporto skyriaus tikslus, konkrečius mokinių ugdymo(si) poreikius bei atsižvelgiant į ugdymui skirtas lėšas.

6. Programos pavadinimas – „Tekvondo – meistriškumo tobulinimas“.

7. Kodas neformaliojo švietimo programų registre (NŠPR) – 110502061.

8. Programos kryptis – sportas.

9. Programos trukmė – 3 metai, rekomenduojama vykdyti ne mažiau kaip 24 val. per savaitę.

10. Tikslinė grupė – 16–18 m. mokiniai. Mokinių atranka nėra taikoma.

11. Pritaikymas įvairių ugdymosi poreikių turintiems vaikams – ugdymo programa rengiama siekiant, kad sportinė veikla būtų prieinama, įtrauki, saugi ir motyvuojanti kiekvienam vaikui**,** nepriklausomai nuo jo fizinių, pažintinių ar emocinių gebėjimų. Ugdymo procesas organizuojamas, atsižvelgiant į mokinių amžiaus raidos ypatumus, asmeninius gebėjimus ir poreikius naudojant šias priemones bei išteklius:

11.1. tinkamą kvalifikaciją turintys treneriai, reguliariai tobulinantys profesinius gebėjimus, įtraukiojo ugdymo sporte, universalaus dizaino taikymo įgūdžius;

11.2. socialinė ir emocinė parama:

11.2.1. žaidimai, treniruotės ar pratimai adaptuojami**,** kad visi galėtų dalyvauti be spaudimo;

11.2.2. mokoma socialinių įgūdžių per žaidimą**:** bendravimo, bendradarbiavimo, taisyklių laikymosi;

11.2.3. skatinamas savarankiškumo jausmas**,** pasitikėjimas savimi ir sėkmės patyrimas.

11.3. programos turinio pritaikymas:

11.3.1. individualizuoti tikslai: kiekvienam vaikui gali būti nustatomi asmeniniai pasiekimų tikslai pagal jo galimybes;

11.3.2. paprastesnės užduotys. Kai kuriems vaikams gali būti taikomi supaprastinti judesiai, technikos, žaidimai, mažesnis tempas ar daugiau poilsio;

11.3.3. daugiau vizualinių priemonių. Žaidimų, pratimų, technikos judesių taisyklės, aikštės schemos, veiksmų sekos pateikiamos per paveikslėlius, spalvų kodus, gestus ar simbolius.

11.4. specializuota įranga ir aplinka.

12. Rekomenduojamas vidutinis mokinių skaičius grupėje – 5.

13. Mokymosi aplinka – programai įgyvendinti būtina saugi aplinka, kuri skatina fizinį aktyvumą, psichologinį tvarumą. Užtikrinti motyvuojančias ir vaiko raidą atitinkančias sąlygas, kuriose ugdytiniai galėtų tobulinti pradinius tekvondo technikos, taktikos ir fizinio pasirengimo įgūdžius, patirti judėjimo džiaugsmą kartu formuojant sveikos gyvensenos, komandinio darbo vertybes bei siekti atitinkamų rezultatų:

13.1. fizinė aplinka:

13.1.1. kokybiška sporto salė (dojangas), atitinkanti saugumo ir matmenų reikalavimus;

13.1.2. tekvondo danga (tatami), veidrodžiai, kokybiškas apšvietimas, vėdinimas;

13.1.3. pagalbinė įranga: tempimo virvės, svareliai, balansinės platformos, vaizdo analizės priemonės;

13.1.4. atskiros zonos apšilimui, techniniam darbui, fizinio parengimo pratimams.

13.2. socialinė ir emocinė aplinka:

13.2.1. atmosfera, grindžiama pagarba, pasitikėjimu ir atsakomybe;

13.2.2. komandinė dvasia, tarpusavio palaikymas;

13.2.3. tinkamas sportininko ir trenerio ryšys (atviras, skatinantis, ugdomasis);

13.2.4. saugi aplinka išbandyti naujus veiksmus, nekritikuojant klaidų;

13.2.5. motyvuojanti ir pozityvi bendravimo kultūra.

13.3. psichologinė aplinka:

13.3.1. sukuriamos sąlygos susikoncentruoti, mokytis valdyti stresą;

13.3.2. sudaromos sąlygos savianalizei, tikslų formulavimui;

13.3.3. galimybė naudoti mentalinio rengimo priemones (kvėpavimo technikos, vizualizacija, afirmacijos);

13.3.4. įtraukiama psichologo pagalba ar savęs pažinimo veiklos (ypač prieš varžybas).

13.4. metodinė–informacinė aplinka:

13.4.1. metodiškai suplanuotas, aiškus treniruočių ciklas;

13.4.2. individualizuotos treniruotės pagal sportininko lygį (pvz., diržų pakopas);

13.4.3. prieiga prie mokymosi medžiagos;

13.4.4. video analizės, Poomsae modelių, techninių aprašymų, taktinių schemų;

13.4.5. technologijų integravimas;

13.4.6. video įrašai, elektroniniai testai, treniruočių dienynai ar mobilios programėlės.

13.5. vertybinė aplinka:

13.5.1. ugdomos moralinės nuostatos: pagarba, sąžiningumas, ištvermė, kantrybė;

13.5.2. laikomasi tekvondo etikos principų tiek treniruotėse, tiek už sporto ribų;

13.5.3. skatinama savanorystė, bendruomeniškumas, autoritetų (trenerių, vyresnių sportininkų) gerbimas.

14. Mokymosi priemonės:

14.1. diržai (Kup) – spalvoti diržai skirtingiems pasirengimo lygiams žymėti;

14.2. tatamis (minkšta danga) – saugi treniruočių aplinka;

14.3. rankinės/kojinės pagalvėlės (lotosai) – spyrimų ir smūgių treniruotėms;

14.4. skydai (kicking pads) ir taikiniai – reakcijos ir taiklumo lavinimui;

14.5. elektroninės liemenės (jei galimybės leidžia) – mokymuisi pagal šiuolaikines varžybų taisykles;

14.6. lankstumo lavinimo įrankiai – tempimo juostos, gimnastikos kamuoliai;

14.7. koordinacijos priemonės – kopėtėlės, kūgeliai, šokdynės;

14.8. stiprumo lavinimo įrankiai – lengvi svoriai, pasipriešinimo gumos (vaikams pritaikyti);

14.9. asmeniniai treniruočių dienynai – pažangos fiksavimui ir refleksijai;

14.10. testų lapai / pažangos lentelės – gebėjimų vertinimui (pvz., lankstumas, spyrio aukštis, Poomsae atlikimas);

14.11. vaizdo grįžtamasis ryšys – filmavimas ir analizė su treneriu.

II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR STRUKTŪRA

15. Programos tikslas – programa skirta 16–18 metų vaikų sportiniam ugdymui, tikslas sistemingai tobulinti sportininko meistriškumą, plėtojant aukšto lygio techninius, taktinius, fizinius, psichologinius ir vertybinius gebėjimus, ugdant sąmoningą, atsakingą ir motyvuotą sportininką, gebantį pasiekti aukštų rezultatų nacionalinėse ir tarptautinėse varžybose, laikantis tekvondo etikos principų.

16. Programos uždaviniai:

16.1. gilinti įgitus pagrindinius techninius ir taktinius gebėjimus, atsižvelgiant į individualų sportininko pasirengimo lygį ir varžybų specifiką (įskaitant Poomsae ir Kyorugi disciplinas).

16.2. tobulinti pagrindines fizines ypatybes (greitį, jėgą, lankstumą, ištvermę, koordinaciją), taikant specifines tekvondo treniruočių priemones;

16.3. formuoti psichologinį atsparumą, mokyti susikaupimo, streso valdymo ir motyvacinės savireguliacijos varžybinėse situacijose;

16.4. ugdyti savarankiškumą ir atsakomybę už treniruočių procesą, mokyti kelti tikslus ir vertinti pažangą. Puoselėti sportininko vertybines nuostatas, grįstas tekvondo dvasia: pagarba, ištikimybe, sąžiningumu, atkaklumu ir savikontrole;

16.5. skatinti domėjimąsi tekvondo kaip gyvenimo būdu, įtraukiant kultūros, istorijos, etikos pažinimą bei aktyvų dalyvavimą bendruomenės veikloje;

16.6. ruošti sportininką dalyvauti varžybose, stiprinti pasirengimą siekti sportinių laimėjimų nacionaliniu ir tarptautiniu lygmeniu;

16.7. suteikti žinias apie sportininko sveikatos priežiūrą, traumų prevenciją, mitybą ir poilsio svarbą.

17. Programos branduolį sudarantys pagrindiniai dalykai:

17.1. sportininko fizinis ir psichosocialinis vystymasis;

17.2. pagrindiniai tekvondo įgūdžiai;

17.3. dvikovos mokymasis;

17.4. sveika gyvensena ir aktyvumo įpročiai;

17.5. bendradarbiavimas, pagarba, taisyklės;

17.6. poomsae (formų) mokymasis.

18. Programos turinys:

18.1. techninis rengimas, gilinami pagrindiniai tekvondo judesiai, laikysena, smūgiai ir formos:

18.1.1. stovėsenos pozicijos ap kubi (priekinė), dwi kubi (atgalinė), naranhi seogi (natūrali), joochoom seogi (žirgo);

18.1.2. rankų technikos tiesus smūgis (ap jirugi), viršutinis atmušimas (olgul makki), šoninis blokas (yop makki), apsauginiai veiksmai;

18.1.3. kojų smūgiai (spyriai): ap chagi (tiesus spyris), yop chagi (šoninis spyris), dollyo chagi (apsisukantis spyris), neryo chagi (nuleidžiamas);

18.1.4. formos (poomsae): pagrindiniai judesiai, pirmosios formos: taegeuk il jang, taegeuk ee jang (priklausomai nuo pasirengimo);

18.1.5. judėjimas ir perėjimai: žingsniavimas, posūkiai, puolimo/gynybos deriniai, partnerių darbas.

18.2. fizinis rengimas:

18.2.1. lankstumo pratimai (tempimai, kojų pakėlimai);

18.2.2. judesių koordinacija (kopėtėlės, greitieji pratimai);

18.2.3. greitumo lavinimas (reakcijos žaidimai, startai);

18.2.4. ištvermės ir jėgos pagrindai (judrieji žaidimai, vaikams pritaikyti pratimai su savo kūno svoriu);

18.2.5. pusiausvyros, laikysenos ir kūno kontrolės lavinimas.

18.3. teorinės žinios:

18.3.1. gilinamos žinios apie varžybų taisykles (kontaktas, taškų sistema);

18.3.2. pagarba varžovui, teisėjui, komandos draugams, treneriui;

18.3.3. sveikos gyvensenos pagrindai: mityba, poilsis, traumų prevencija;

18.3.4. tekvondo etiketas: nusilenkimas, kreipiniai, apranga (dobok), diržų sistema;
18.3.5. saugaus kontakto pagrindai.
18.4. psichologinis ir vertybinis ugdymas:
18.4.1. mandagumas, pagarba, atsakomybė;
18.4.2. sportinė dvasia: „Fair play“, pagarba varžovui, savitvarda, disciplina;
18.4.3 tikslų kėlimas ir motyvacija: Savianalizė, įsivertinimas, dienynai.
18.5. sveikos gyvensenos ugdymas:
18.5.1. aktyvaus gyvenimo būdo nauda vaikams;
18.5.2. mitybos ir poilsio svarba augančiam organizmui;
18.5.3. psichologinis pasirengimas – streso mažinimas, kvėpavimo pratimai.
19. Programos metodai:
19.1. žaidybiniai metodai. Judrieji žaidimai, estafetės, reakcijos užduotys su tekvondo elementais. Skatina motyvaciją, komandinius santykius ir natūralų judėjimo lavinimą;
19.2. demonstravimo metodas. Treneris parodo veiksmą ar pratimą, kuris kartojamas gali būti naudojamas vaizdo medžiaga arba lėti parodymai;
19.3. pakartojimo ir automatizavimo metodas. Technikos elementai kartojami tol, kol įgyjamas tikslus ir automatinis atlikimas;
19.4. žodiniai metodai. Paaiškinimai, komandų davimas, paskatinimas, refleksija po užduočių;
19.5. individualizavimas. Užduočių sudėtingumas parenkamas pagal vaiko amžių ir pasirengimo lygį;
19.6. žaismingumo ir motyvacijos skatinimas. Naudojami kovos elementai – taškai, individualūs ir komandiniai porose iššūkiai;
19.7. vaizdo metodai (multimedijos taikymas). Naudinga vizualams ir savistabai;
19.8. refleksijos ir įsivertinimo metodai. Trumpi pasidalijimai apie treniruotę, pažangos įsivertinimo lapai. Skatina savikontrolę, motyvaciją, atsakomybę.
20. Ugdomos kompetencijos:

Kompetencijų sritis	**Kompetencijos**	**Kompetencijų metodai vertinimo / įsivertinimo dažnis**
Fizinė ir sveikatos kompetencija. Gebėjimas rūpintis savo kūnu, fiziniu aktyvumu ir sveika gyvensena.	• Ištvermė, greitis, jėga, lankstumas, koordinacija. • Judesių kontrolė ir bendras kūno parengimas. • Sveikatingumo pagrindų ugdymas.	• Pratimų demonstravimas ir atlikimas pagal trenerio pavyzdį • Judrieji žaidimai su fizinio lavinimo užduotimis • Stoties (ratinės) treniruotės metodas (įvairios fizinės užduotys su rotacija) • Fizinės savijautos refleksija: „Kaip jaučiuosi po treniruotės?“ • Saugos taisyklių aiškinimo metodas (diskusijos, atvejų analizė) Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje).

Techninė ir taktinė kompetencija	• Pagrindiniai tekvondo technikos elementai: tiesus (*ap chagi*), šoninis (*yop chagi*), apsisukantis (*dollyo chagi*) • Smūgiai rankomis: tiesus smūgis (*jirugi*), atmušimai (*makki*). • Pradinio lygio formos: Taegeuk 1 ir 2 • Paprasčiausios taktikos žinios; • Dvikovos supratimas per praktinę veiklą	• Demonstravimo ir imitacijos metodas • Poriniai pratimai: reakcijos lavinimas, apsaugos veiksmai, taiklumas • Poomsae mokymas (formų sekų kartojimas ir analizė) • Videoanalizė (stebėjimas ir lyginimas su savuoju atlikimu) • Mini rungtynės ar iššūkiai (be kontakto arba su apsaugomis) • eiksmų kombinacijų kūrimas: taktinės situacijos sprendimo metodas Vertinimas: 2 kartus per metus tekvondo diržų meistriškumo ir kvalifikacijos kėlimo egzaminai.
Socialinė ir emocinė kompetencija	• Komandinis darbas, bendradarbiavimas. • Pagalba komandos draugui, pagarba treneriui, varžovams ir taisyklėms. • Emocijų atpažinimas ir valdymas dvikovos situacijose (laimėjimas, pralaimėjimas, klaidos).	• Darbas poromis ir mažomis grupėmis • Socialinių vaidmenų metodas (pvz., „Tu – treneris“, „Tu – teisėjas“) • Refleksijos metodas („Ką išmokau dirbdamas su kitu?“) • Žaidimai, kuriuose svarbi pagarba, pagalba, taisyklių laikymasis • Emocijų įvardijimo ir valdymo pratimai (pvz., kvėpavimo metodai, „pauzės“ mokymas Vertinimas: 1 kartą per pusmetį. Vertinama stebint elgesį treniruotėse ir komandinėse situacijose. Galimas savivertinimas / trumpa refleksinė anketa.
Kognityvinė (pažinimo) kompetencija	• tekvondo taisyklių, dvikovos struktūros supratimas. • Gebėjimas priimti sprendimus dvikovos metu. • Strateginis mąstymas pradedančiųjų lygmenyje.	• Klausimų–atsakymų metodas • Problemų sprendimo situacijos: „Kokį veiksmą atliktum, jei...?“ • Praktinių situacijų analizė • Veiksmų logikos paaiškinimas („Kodėl šis spyris taikomas iš šios padėties?“) • Mokymasis stebint kitus (observacinis metodas Vertinimas: vertinamas žaidimo suvokimo lygis per praktines situacijas.
Komunikacinė kompetencija	• Aiškus bendravimas su treneriu ir komandos draugais. • Veiksmų derinimas per žodinį ir neverbalinį bendravimą. • Savo nuomonės išsakymas ir kitų klausymas.	• Verbalių nurodymų taikymas per veiklą („Sustok“, „Pakeisk porą“, „Pademonstruok“) • Judesio perteikimo žodžiu užduotys („Paaiškink, kaip atliekamas smūgis“) • Grupinės diskusijos po treniruotės • Komandiniai žaidimai, reikalaujantys susitarimo ir bendravimo • Veiklos refleksija žodžiu arba raštu („Kaip sekėsi bendrauti su partneriu?“) Vertinimas: vertinamas bendravimo aktyvumas, aiškumas ir pagarba treniruotėse.
Asmeninė kompetencija	• Pasitikėjimas savimi, motyvacija, atsakomybė.	• Asmeninio tikslo išsikėlimo metodas („Ką šiandien noriu išmokti?“)

	• Tikslo siekimas, atkaklumas, mokėjimas mokytis iš klaidų. • Pozityvus požiūris į sportinę veiklą ir sveiką gyvenseną.	Įsivertinimo lapai ar trumpos refleksijos („Ką pavyko atlikti geriau?“) • Individualus darbas (savęs tobulinimui) • Dienyno metodas (žymėti pažangą, tikslus) • Pagalbos ieškojimo situacijos („Jei nepavyksta – ką darau?“) Vertinimas: kiekvienos treniruotės metu stebint , vertinama pažanga, pastangos, motyvacija.

21. Programos suderinamumas su formaliojo švietimo programa – tekvondo meistriškumo tobulinimo sportinio ugdymo programa papildo ir sustiprina formaliojo švietimo tikslus**,** ypač susijusius su fiziniu, socialiniu ir vertybiniu ugdymu. Programa papildo kūno kultūros dalyką praktiniais sportinio rengimo įgūdžiais, kurių mokyklose dažnai nėra galimybės ugdyti nuosekliai (dėl infrastruktūros, pamokų kiekio ar specializacijos trūkumo). Padeda vaikams gilinti fizinį raštingumą – gebėjimą judėti sąmoningai, efektyviai ir saugiai. Skatina vaikų aktyvų gyvenimo būdą**,** stiprina sveikatos, sporto ir judėjimo vertybes, kurios akcentuojamos bendrosiose programose.

22. Programos ryšys su bendrojo ugdymo programa – tekvondo meistriškumo tobulinimo sportinio ugdymo programa dera su bendrojo ugdymo programa, nes papildo formalųjį ugdymą, ypač fizinio, socialinio ir vertybinio ugdymo srityse. Ji padeda ugdyti bendrąsias kompetencijas – fizinę, socialinę, pažinimo, kūrybiškumo bei vertybių – taikant aktyvius, vaikui suprantamus ir įtraukiančius metodus. Programa stiprina sveikos gyvensenos nuostatas, skatina bendradarbiavimą ir ugdo atsakingą, sąmoningą asmenybę, prisidedančią prie visuminio vaiko ugdymo.

RADVILIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS ŠVIETIMO IR SPORTO PASLAUGŲ CENTRAS (SPORTO SKYRIUS)

PRADINIO RENGIMO (STALO TENISO) FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Įstaigos oficialus pavadinimas – Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centras (Sporto skyrius) (toliau – Centras). Įstaiga įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 302296387.

2. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga.

3. Buveinės adresas: Radvilų g. 17, LT-82177, Radviliškio miesto savivaldybė.

4. Programos rengėjas – Centro direktoriaus įsakymu sudaryta darbo grupė ugdymo programoms parengti, patvirtinta Centro direktoriaus 2025 m. birželio 18 d. įsakymu Nr. V-21 „Dėl darbo grupės sudarymo“. Darbo grupės kvalifikacija atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 48 str. nustatytus reikalavimus.

5. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo švietimo koncepcija, Bendrųjų iš valstybės ar savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2022-01-04 įsakymu Nr. V-4, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu 2019 m. rugsėjo 4 d. Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatais, patvirtintais Radviliškio rajono savivaldybės tarybos 2025 m. kovo 27 d. sprendimu Nr. T-617 „Dėl Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatų patvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro 2024–2027 m. strateginiu veiklos planu, patvirtintu Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro direktoriaus 2024 m. kovo 3 d. įsakymu Nr. V-10, pritaikant ugdymo turinį pagal Centro Sporto skyriaus tikslus, konkrečius mokinių ugdymo(si) poreikius bei atsižvelgiant į ugdymui skirtas lėšas.

6. Programos pavadinimas – „Stalo tenisas – pradinis rengimas“.

7. Kodas neformaliojo švietimo programų registre (NŠPR) – 110501851.

8. Programos kryptis – sportas.

9. Programos trukmė – 2 metai, rekomenduojama vykdyti ne mažiau kaip 8 val. per savaitę.

10. Tikslinė grupė – 7–11 m. mokiniai. Mokinių atranka nėra taikoma.

11. Pritaikymas įvairių ugdymosi poreikių turintiems vaikams – ugdymo programa rengiama siekiant, kad sportinė veikla būtų prieinama, įtrauki, saugi ir motyvuojanti kiekvienam vaikui**,** nepriklausomai nuo jo fizinių, pažintinių ar emocinių gebėjimų. Ugdymo procesas organizuojamas, atsižvelgiant į mokinių amžiaus raidos ypatumus, asmeninius gebėjimus ir poreikius naudojant šias priemones bei išteklius:

11.1. tinkamą kvalifikaciją turintys treneriai, reguliariai tobulinantys profesinius gebėjimus, įtraukiojo ugdymo sporte, universalaus dizaino taikymo įgūdžius;

11.2. socialinė ir emocinė parama:

11.2.1. žaidimai, treniruotės ar pratimai adaptuojami**,** kad visi galėtų dalyvauti be spaudimo;

11.2.2. mokoma socialinių įgūdžių per žaidimą**:** bendravimo, bendradarbiavimo, taisyklių laikymosi,

11.2.3. skatinamas savarankiškumo jausmas**,** pasitikėjimas savimi ir sėkmės patyrimas.

11.3. programos turinio pritaikymas:

11.3.1. individualizuoti tikslai: kiekvienam vaikui gali būti nustatomi asmeniniai pasiekimų tikslai pagal jo galimybes;

11.3.2. paprastesnės užduotys. Kai kuriems vaikams gali būti taikomi supaprastinti judesiai, technikos, žaidimai, mažesnis tempas ar daugiau poilsio;

11.3.3. daugiau vizualinių priemonių. Žaidimų, pratimų, technikos judesių taisyklės, aikštės schemos, veiksmų sekos pateikiamos per paveikslėlius, spalvų kodus, gestus ar simbolius;

11.4. specializuota įranga ir aplinka.

12. Rekomenduojamas vidutinis mokinių skaičius grupėje –11.

13. Mokymosi aplinka – programai įgyvendinti būtina saugi aplinka, kuri skatina fizinį aktyvumą, psichologinį tvarumą. Užtikrinti motyvuojančias ir vaiko raidą atitinkančias sąlygas, kuriose ugdytiniai galėtų įgyti pradinius stalo teniso technikos, taktikos ir fizinio pasirengimo įgūdžius, patirti judėjimo džiaugsmą kartu formuojant sveikos gyvensenos, komandinio darbo vertybes bei siekti atitinkamų rezultatų:

13.1. fizinė mokymosi aplinka:

13.1.1. sporto salė su lygiu, neslidžiu grindiniu ir gera ventiliacija;

13.1.2. stalo teniso stalai (pageidautina 2–4 mokiniams vienas stalas).

13.2. socialinė ir emocinė aplinka:

13.2.1. draugiška, įtraukianti atmosfera, kurioje skatinamas bendradarbiavimas, pagarba ir sportinis elgesys;

13.2.2. treneris kuria pasitikėjimu grįstą ryšį su vaikais, leidžia saugiai klysti ir mokytis;

13.2.3. taikomas pozityvus grįžtamasis ryšys ir ugdoma komandinė dvasia.

13.3. psichologinė aplinka:

13.3.1. saugi vieta saviraiškai, kur mokinys gali drąsiai bandyti naujus veiksmus be baimės būti nuteistam;

13.3.2. sukuriamos sąlygos lavinti dėmesio koncentraciją**,** kantrybę **ir** emocijų valdymą (ypač varžybinėse situacijose).

13.4. metodinė ir informacinė aplinka:

13.4.1. aplinka turtinga mokomąja vizualine medžiaga;

13.4.2. schemai, plakatai su taisyklėmis, judesių pavyzdžiais;

13.4.3. pratybos, žaidybinės užduotys, aiškūs mokymosi tikslai;

13.4.4. galimybė naudoti vaizdo įrašus, kad vaikai matytų savo ar profesionalų žaidimą.

13.5. technologinė aplinka (pagal galimybes):

13.5.1. kamuoliukų automatai pratimų kartojimui;

13.5.2. skaitmeninės mokymosi priemonės (pvz., vaizdo peržiūra, taškų skaičiavimo programos);

13.5.3. interaktyvios platformos refleksijai ar įsivertinimui (vyresniems mokiniams).

14. Mokymosi priemonės:

14.1. stalo teniso stalai (standartiniai arba mažesni – vaikams);

14.2. raketės (pritaikytos vaikų amžiui – lengvesnės, su gumuotu paviršiumi);

14.3. kamuoliukai (plastikiniai 40+ mm; galima naudoti spalvotus ar lėtesnius kamuoliukus pradedantiesiems);

14.4. tinklas su stovais;

14.5. judesių koordinacijos priemonės lankai, kūgiai, kopėtėlės, šokdynės;

14.6. pusiausvyros lavinimo priemonės balansiniai diskai, kilimėliai;

14.7. žymekliai, greičio testų juostos, kamuoliukų metimo sienelės;

14.8. taikinių lentos;

14.9. taškų skaičiuotuvai;

14.10. treniruotės stebėjimo ir analizės įrašai;

14.11. medžiaga su pagrindinėmis taisyklėmis ir judesiais;

14.12. trumpos metodinės atmintinės vaikams;

14.13. vaizdo įrašai su pavyzdiniais smūgiais, žaidimo situacijomis.

II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR STRUKTŪRA

15. Programos tikslas – programa skirta 7–12 metų vaikų sportiniam ugdymui, tikslas suteikti vaikams pradinių stalo teniso techninių, taktinių ir fizinių gebėjimų pagrindus, ugdyti sveikos gyvensenos nuostatas, skatinti domėjimąsi sportu ir sudaryti sąlygas tolimesniam sportinio meistriškumo ugdymui.

16. Programos uždaviniai:

16.1. supažindinti vaikus su stalo teniso sportu**,** jo taisyklėmis, inventoriumi ir pagrindinėmis žaidimo nuostatomis;

16.2. formuoti pradmenis techninių įgūdžių, tokių kaip taisyklingas raketės laikymas, padavimas, kamuoliuko valdymas, smūgiavimas ir priėmimas;

16.3. ugdyti bendrąsias fizines savybes: koordinaciją, reakciją, pusiausvyrą, greitumą, vikrumą ir akių-rankos taiklumą;

16.4. plėtoti socialinius ir asmeninius gebėjimus – mokyti bendradarbiauti, laikytis taisyklių, pagarbiai bendrauti su treneriu, partneriu ir varžovu;

16.5. stiprinti vaikų motyvaciją sportuoti: kurti pozityvią, įtraukiančią aplinką, skatinti siekti individualios pažangos ir aktyviai dalyvauti treniruotėse;

16.6. formuoti sveikos gyvensenos pagrindus – per fizinį aktyvumą ugdyti įprotį rūpintis savo sveikata, laikytis dienos režimo, suprasti fizinio aktyvumo naudą;

16.7. skatinti domėjimąsi tolimesniu stalo teniso tobulinimu – padėti atrasti gabumus ir norą tęsti sportinį kelią aukštesnio meistriškumo grupėje.

17. Programos branduolį sudarantys pagrindiniai dalykai:

17.1. techninis rengimas;

17.2. taktinis mąstymas (žaidybiniai pagrindai);

17.3. fizinis rengimas;

17.4. psichologinis ugdymas;

17.5. socialinių įgūdžių ugdymas;

17.6. sveikatos ir gyvensenos kompetencijos.

18. Programos turinys:

18.1. techninis rengimas:

18.1.1. taisyklingas raketės laikymas;

18.1.2. pagrindiniai smūgiai (forehand, backhand);

18.1.3. padavimo ir priėmimo pradmenys;

18.1.4. kamuoliuko valdymas ir kryptingumas;

18.1.5. pusiausvyros ir laikysenos kontrolė žaidžiant;

18.2. taktinis mąstymas (žaidybiniai pagrindai):

18.2.1. paprastų žaidimo situacijų supratimas;

18.2.2. gebėjimas reaguoti į varžovo veiksmus;

18.2.3. tinkamos pozicijos užėmimas prie stalo;

18.2.4. pagrindiniai taškų pelnymo principai.

18.3. fizinis rengimas:

18.3.1. reakcijos greitis, vikrumas;

18.3.2. akių-rankos koordinacija;

18.3.3. judesių tikslumas ir greitumas;

18.3.4. pusiausvyros lavinimas ir kūno kontrolė.

18.4. psichologinis ugdymas:

18.4.1. pasitikėjimo savimi stiprinimas;

18.4.2. kantrybės, dėmesio koncentracijos ugdymas;

18.4.3. motyvacijos skatinimas ir pozityvus nusiteikimas;

18.4.4. emocijų valdymo įgūdžiai varžybų metu.

18.5. socialinių įgūdžių ugdymas:

18.5.1. mokymasis žaisti poroje ar komandoje;

18.5.2. sportinės etikos ir taisyklių laikymasis;

18.5.3. pagarba treneriui, varžovui, partneriui;
18.5.4. atsakomybė už savo elgesį treniruotėse.
18.6. sveikatos ir gyvensenos kompetencijos:
18.6.1. fizinio aktyvumo naudos suvokimas;
18.6.2. asmeninės higienos ir saugos principai sportuojant;
18.6.3. traumų prevencijos žinios ir savipagalbos pagrindai.
19. Programos metodai:
19.1. žaidybiniai metodai. Judrieji žaidimai, estafetės, reakcijos užduotys su stalo teniso elementais. Skatina motyvaciją, komandinius santykius ir natūralų judėjimo lavinimą;
19.2. demonstravimo metodas. Treneris parodo veiksmą ar pratimą, kuris kartojamas gali būti naudojamas vaizdo medžiaga arba lėti parodymai;
19.3. pakartojimo ir automatizavimo metodas. Technikos elementai kartojami tol, kol įgyjamas tikslus ir automatinis atlikimas;
19.4. žodiniai metodai. Paaiškinimai, komandų davimas, paskatinimas, refleksija po užduočių;
19.5. individualizavimas. Užduočių sudėtingumas parenkamas pagal vaiko amžių ir pasirengimo lygį;
19.6. žaismingumo ir motyvacijos skatinimas. Naudojami žaidimo elementai – taškai, individualūs ir komandiniai porose iššūkiai;
19.7. vaizdo metodai (multimedijos taikymas). Naudinga vizualams ir savistabai;
19.8. refleksijos ir įsivertinimo metodai. Trumpi pasidalijimai apie treniruotę, pažangos įsivertinimo lapai. Skatina savikontrolę, motyvaciją, atsakomybę.
20. Ugdomos kompetencijos:

Kompetencijų sritis	**Kompetencijos**	**Kompetencijų metodai vertinimo / įsivertinimo dažnis**
Fizinė ir sveikatos kompetencija. Gebėjimas rūpintis savo kūnu, fiziniu aktyvumu ir sveika gyvensena.	• Ištvermė, greitis, jėga, lankstumas, koordinacija. • Judesių kontrolė ir bendras kūno parengimas. • Sveikatingumo pagrindų ugdymas.	• Pratimų demonstravimas ir atlikimas pagal trenerio pavyzdį • Judrieji žaidimai su fizinio lavinimo užduotimis • Stoties (ratinės) treniruotės metodas (įvairios fizinės užduotys su rotacija) • Fizinės savijautos refleksija: „Kaip jaučiuosi po treniruotės?“ • Saugos taisyklių aiškinimo metodas (diskusijos, atvejų analizė) Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje).
Techninė ir taktinė kompetencija	• Raketės laikymas. Taisyklinga rankos padėtis • Stovėsena ir judėjimas. Pusiausvyros išlaikymas, pasiruošimo padėtis, judėjimas prie stalo. • Pagrindiniai smūgiai: Forehand (dešininis) smūgis; Backhand (kairinis) smūgis; Blokavimas (blokas); Paprasčiausi topsiniai ir kirpti smūgiai. • Padavimas ir priėmimas. Taisyklingas kamuoliuko padavimas iš vietos Paprasto padavimo priėmimas be rotacijos; • Žaidimo krypties keitimas. Gebėjimas nukreipti kamuoliuką į skirtingas stalo zonas;	• Demonstravimo metodas. Treneris/parodomasis mokinys demonstruoja, kaip taisyklingai atlikti smūgį ar judesį; • Pakartojimo/praktikos metodas**.** Nuoseklus to paties judesio ar veiksmo kartojimas, kol jis tampa automatinis; • Žaidybinės užduotys (žaidybinis metodas)**.** Įgūdžiai ugdomi per žaidimus ar žaidybines situacijas; • Probleminio sprendimo metodas**.** Ugdytiniui pateikiama žaidybinė situacija, kurioje jis turi pats rasti tinkamą veiksmą; • Saviįsivertinimo ir refleksijos metodai**.** Padeda mokiniui suprasti, ką jis jau moka, ką dar reikia lavinti;

	• Kamuoliuko greičio ir aukščio kontrolė. Pritaikymas pagal situaciją (lėtas–greitas, aukštas–žemas kamuolys); • Pozicijos keitimas žaidimo metu. Supratimas, kur stovėti po padavimo ar smūgio; • Reagavimas į varžovo veiksmus. Gebėjimas laiku nuspręsti, kokį smūgį naudoti; • Žaidybiniai sprendimai. Paprasčiausių žaidimo planų kūrimas: pvz., „siųsk į silpnesnę ranką“	• Individualizavimo metodas**.** Užduotys pritaikomos pagal mokinio gebėjimų lygį. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje). Stebimi konkretūs techniniai įgūdžiai: kamuolio valdymas, tikslumas, sprendimų greitis. Fiksuojama pažanga – ne tik lyginami rezultatai, bet ir kokybės pokyčiai.
Socialinė ir emocinė kompetencija	• Komandinis darbas, bendradarbiavimas. • Pagalba komandos draugui, pagarba treneriui, varžovams ir taisyklėms. • Emocijų atpažinimas ir valdymas dvikovos situacijose (laimėjimas, pralaimėjimas, klaidos).	• Darbas poromis ir mažomis grupėmis • Socialinių vaidmenų metodas (pvz., „Tu – treneris“, „Tu – teisėjas“) • Refleksijos metodas („Ką išmokau dirbdamas su kitu?“) • Žaidimai, kuriuose svarbi pagarba, pagalba, taisyklių laikymasis • Emocijų įvardijimo ir valdymo pratimai (pvz., kvėpavimo metodai, „pauzės“ mokymas Vertinimas: 1 kartą per pusmetį. Vertinama stebint elgesį treniruotėse ir komandinėse situacijose. Galimas savivertinimas / trumpa refleksinė anketa.
Kognityvinė (pažinimo) kompetencija	• Stalo teniso taisyklių, žaidimo struktūros supratimas. • Gebėjimas priimti sprendimus žaidimo metu. • Strateginis mąstymas pradedančiųjų lygmenyje.	• Klausimų–atsakymų metodas • Problemų sprendimo situacijos: „Kokį veiksmą atliktum, jei...?“ • Praktinių situacijų analizė • Veiksmų logikos paaiškinimas („Kodėl šis spyris taikomas iš šios padėties?“) • Mokymasis stebint kitus (observacinis metodas Vertinimas: vertinamas žaidimo suvokimo lygis per praktines situacijas.
Komunikacinė kompetencija	• Aiškus bendravimas su treneriu ir komandos draugais. • Veiksmų derinimas per žodinį ir neverbalinį bendravimą. • Savo nuomonės išsakymas ir kitų klausymas.	• Verbalių nurodymų taikymas per veiklą („Sustok“, „Pakeisk porą“, „Pademonstruok“) • Judesio perteikimo žodžiu užduotys („Paaiškink, kaip atliekamas smūgis“) • Grupinės diskusijos po treniruotės • Komandiniai žaidimai, reikalaujantys susitarimo ir bendravimo • Veiklos refleksija žodžiu arba raštu („Kaip sekėsi bendrauti su partneriu?“) Vertinimas: vertinamas bendravimo aktyvumas, aiškumas ir pagarba treniruotėse.
Asmeninė kompetencija	• Pasitikėjimas savimi, motyvacija, atsakomybė. • Tikslo siekimas, atkaklumas, mokėjimas mokytis iš klaidų.	• Asmeninio tikslo išsikėlimo metodas („Ką šiandien noriu išmokti?“) Įsivertinimo lapai ar trumpos refleksijos („Ką pavyko atlikti geriau?“) • Individualus darbas (savęs tobulinimui)

	• Pozityvus požiūris į sportinę veiklą ir sveiką gyvenseną.	• Dienyno metodas (žymėti pažangą, tikslus) • Pagalbos ieškojimo situacijos („Jei nepavyksta – ką darau?“) Vertinimas: kiekvienos treniruotės metu stebint , vertinama pažanga, pastangos, motyvacija.

21. Programos suderinamumas su formaliojo švietimo programa – stalo teniso pradinio rengimo sportinio ugdymo programa papildo ir sustiprina formaliojo švietimo tikslus**,** ypač susijusius su fiziniu, socialiniu ir vertybiniu ugdymu. Programa papildo kūno kultūros dalyką praktiniais sportinio rengimo įgūdžiais, kurių mokyklose dažnai nėra galimybės ugdyti nuosekliai (dėl infrastruktūros, pamokų kiekio ar specializacijos trūkumo). Padeda vaikams gilinti fizinį raštingumą – gebėjimą judėti sąmoningai, efektyviai ir saugiai. Skatina vaikų aktyvų gyvenimo būdą**,** stiprina sveikatos, sporto ir judėjimo vertybes, kurios akcentuojamos bendrosiose programose.

22. Programos ryšys su bendrojo ugdymo programa – stalo teniso pradinio rengimo sportinio ugdymo programa dera su bendrojo ugdymo programa, nes papildo formalųjį ugdymą, ypač fizinio, socialinio ir vertybinio ugdymo srityse. Ji padeda ugdyti bendrąsias kompetencijas – fizinę, socialinę, pažinimo, kūrybiškumo bei vertybių – taikant aktyvius, vaikui suprantamus ir įtraukiančius metodus. Programa stiprina sveikos gyvensenos nuostatas, skatina bendradarbiavimą ir ugdo atsakingą, sąmoningą asmenybę, prisidedančią prie visuminio vaiko ugdymo.

RADVILIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS ŠVIETIMO IR SPORTO PASLAUGŲ CENTRAS
SPORTO SKYRIUS

MEISTRIŠKUMO UGDYMO (STALO TENISO) FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Įstaigos oficialus pavadinimas – Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centras (Sporto skyrius) (toliau – Centras). Įstaiga įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 302296387.

2. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga.

3. Buveinės adresas: Radvilų g. 17, LT-82177, Radviliškio miesto savivaldybė.

4. Programos rengėjas – Centro direktoriaus įsakymu sudaryta darbo grupė ugdymo programoms parengti, patvirtinta Centro direktoriaus 2025 m. birželio 18 d. įsakymu Nr. V-21 „Dėl darbo grupės sudarymo“. Darbo grupės kvalifikacija atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 48 str. nustatytus reikalavimus.

5. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo švietimo koncepcija, Bendrųjų iš valstybės ar savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2022-01-04 įsakymu Nr. V-4, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu 2019 m. rugsėjo 4 d. Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatais, patvirtintais Radviliškio rajono savivaldybės tarybos 2025 m. kovo 27 d. sprendimu Nr. T-617 „Dėl Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatų patvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro 2024–2027 m. strateginiu veiklos planu, patvirtintu Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro direktoriaus 2024 m. kovo 3 d. įsakymu Nr. V-10, pritaikant ugdymo turinį pagal Centro Sporto skyriaus tikslus, konkrečius mokinių ugdymo(si) poreikius bei atsižvelgiant į ugdymui skirtas lėšas.

6. Programos pavadinimas – „Stalo tenisas – meistriškumo ugdymas“.

7. Kodas neformaliojo švietimo programų registre (NŠPR) – 110502068.

8. Programos kryptis – sportas.

9. Programos trukmė – 4 metai, rekomenduojama vykdyti ne mažiau kaip 12 val. per savaitę.

10. Tikslinė grupė – 9–15 m. mokiniai. Mokinių atranka nėra taikoma.

11. Pritaikymas įvairių ugdymosi poreikių turintiems vaikams – ugdymo programa rengiama siekiant, kad sportinė veikla būtų prieinama, įtrauki, saugi ir motyvuojanti kiekvienam vaikui**,** nepriklausomai nuo jo fizinių, pažintinių ar emocinių gebėjimų. Ugdymo procesas organizuojamas, atsižvelgiant į mokinių amžiaus raidos ypatumus, asmeninius gebėjimus ir poreikius naudojant šias priemones bei išteklius:

11.1. tinkamą kvalifikaciją turintys treneriai, reguliariai tobulinantys profesinius gebėjimus, įtraukiojo ugdymo sporte, universalaus dizaino taikymo įgūdžius;

11.2. socialinė ir emocinė parama:

11.2.1. žaidimai, treniruotės ar pratimai adaptuojami**,** kad visi galėtų dalyvauti be spaudimo;

11.2.2. mokoma socialinių įgūdžių per žaidimą**:** bendravimo, bendradarbiavimo, taisyklių laikymosi;

11.2.3. skatinamas savarankiškumo jausmas**,** pasitikėjimas savimi ir sėkmės patyrimas.

11.3. programos turinio pritaikymas:

11.3.1. individualizuoti tikslai: kiekvienam vaikui gali būti nustatomi asmeniniai pasiekimų tikslai pagal jo galimybes;

11.3.2. paprastesnės užduotys. Kai kuriems vaikams gali būti taikomi supaprastinti judesiai, technikos, žaidimai, mažesnis tempas ar daugiau poilsio;

11.3.3. daugiau vizualinių priemonių. Žaidimų, pratimų, technikos judesių taisyklės, aikštės schemos, veiksmų sekos pateikiamos per paveikslėlius, spalvų kodus, gestus ar simbolius;

11.4. specializuota įranga ir aplinka.

12. Rekomenduojamas vidutinis mokinių skaičius grupėje – 6.

13. Mokymosi aplinka – programai įgyvendinti būtina saugi aplinka, kuri skatina fizinį aktyvumą, psichologinį tvarumą. Užtikrinti motyvuojančias ir vaiko raidą atitinkančias sąlygas, kuriose ugdytiniai galėtų įgyti pagrindinius stalo teniso technikos, taktikos ir fizinio pasirengimo įgūdžius, patirti judėjimo džiaugsmą kartu formuojant sveikos gyvensenos, komandinio darbo vertybes bei siekti atitinkamų rezultatų:

13.1. fizinė mokymosi aplinka:

13.1.1. sporto salė su lygiu, neslidžiu grindiniu ir gera ventiliacija;

13.1.2. stalo teniso stalai (pageidautina 2–4 mokiniams vienas stalas);

13.2. socialinė ir emocinė aplinka:

13.2.1. draugiška, įtraukianti atmosfera, kurioje skatinamas bendradarbiavimas, pagarba ir sportinis elgesys;

13.2.2. treneris kuria pasitikėjimu grįstą ryšį su vaikais, leidžia saugiai klysti ir mokytis;

13.2.3. taikomas pozityvus grįžtamasis ryšys ir ugdoma komandinė dvasia.

13.3. psichologinė aplinka:

13.3.1. saugi vieta saviraiškai, kur mokinys gali drąsiai bandyti naujus veiksmus be baimės būti nuteistam;

13.3.2. sukuriamos sąlygos lavinti dėmesio koncentraciją**,** kantrybę **ir** emocijų valdymą (ypač varžybinėse situacijose).

13.4. metodinė ir informacinė aplinka:

13.4.1. aplinka turtinga mokomąja vizualine medžiaga;

13.4.2. schemai, plakatai su taisyklėmis, judesių pavyzdžiais;

13.4.3. pratybos, žaidybinės užduotys, aiškūs mokymosi tikslai;

13.4.4. galimybė naudoti vaizdo įrašus, kad vaikai matytų savo ar profesionalų žaidimą.

13.5. technologinė aplinka (pagal galimybes):

13.5.1. kamuoliukų automatai pratimų kartojimui;

13.5.2. skaitmeninės mokymosi priemonės (pvz., vaizdo peržiūra, taškų skaičiavimo programos);

13.5.3. interaktyvios platformos refleksijai ar įsivertinimui (vyresniems mokiniams).

14. Mokymosi priemonės:

14.1. stalo teniso stalai (standartiniai arba mažesni – vaikams);

14.2. raketės (pritaikytos vaikų amžiui – lengvesnės, su gumuotu paviršiumi);

14.3. kamuoliukai (plastikiniai 40+ mm; galima naudoti spalvotus ar lėtesnius kamuoliukus pradedantiesiems);

14.4. tinklas su stovais;

14.5. judesių koordinacijos priemonės lankai, kūgiai, kopėtėlės, šokdynės;

14.6. pusiausvyros lavinimo priemonės balansiniai diskai, kilimėliai;

14.7. žymekliai, greičio testų juostos, kamuoliukų metimo sienelės;

14.8. taikinių lentos;

14.9. taškų skaičiuotuvai;

14.10. treniruotės stebėjimo ir analizės įrašai;

14.11. medžiaga su pagrindinėmis taisyklėmis ir judesiais;

14.12. trumpos metodinės atmintinės vaikams;

14.13. vaizdo įrašai su pavyzdiniais smūgiais, žaidimo situacijomis.

II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR STRUKTŪRA

15. Programos tikslas – programa skirta 9–15 metų vaikų sportiniam ugdymui, tikslas tobulinti sportininkų techninius, taktinius, fizinius ir psichologinius gebėjimus, siekiant aukštesnio stalo teniso meistriškumo lygio bei sudaryti sąlygas sėkmingai dalyvauti varžybose, ugdant savarankiškus, motyvuotus ir atsakingus sportininkus.

16. Programos uždaviniai:

16.1. tobulinti sportininkų techninius įgūdžius, įvaldant pažangius smūgius, kamuoliuko rotacijos, greičio ir krypties keitimo elementus;

16.2. plėtoti taktinį mąstymą ir žaidybinį supratimą, mokant analizuoti varžovų žaidimą, kurti individualias strategijas bei adaptuotis prie kintančių žaidimo sąlygų;

16.3. sistemingai lavinti fizines savybes (greitį, jėgą, ištvermę, lankstumą, koordinaciją), būtinas aukšto lygio stalo teniso žaidimui;

16.4. stiprinti psichologinį pasirengimą, mokant susikoncentruoti, išlikti ramiam įtampoje, valdyti emocijas ir išlaikyti motyvaciją viso sezono metu;

16.5. skatinti savarankišką mokymąsi ir atsakomybę, ugdant gebėjimą planuoti treniruotes, įsivertinti pažangą ir kelti sau tobulėjimo tikslus;

16.6. rengti sportininkus varžyboms, siekiant nuoseklios pažangos Lietuvos ir tarptautiniuose čempionatuose bei kituose oficialiuose turnyruose;

16.7. formuoti sportišką gyvenseną ir vertybes, akcentuojant pagarbą varžovui, sąžiningą žaidimą, discipliną ir pozityvų sportinį bendravimą.

17. Programos branduolį sudarantys pagrindiniai dalykai:

17.1. techninis rengimas;

17.2. taktinis mąstymas (žaidybiniai pagrindai);

17.3. fizinis rengimas;

17.4. psichologinis ugdymas;

17.5. socialinių įgūdžių ugdymas;

17.6. sveikatos ir gyvensenos kompetencijos.

18. Programos turinys:

18.1. techninis rengimas:

18.1.1. pagrindinių smūgių ugdymas (forehand, backhand);

18.1.2. padavimo ir priėmimo meistriškumo ugdymas;

18.1.3. kamuoliuko valdymas ir kryptingumas;

18.1.4. pusiausvyros ir laikysenos kontrolė žaidžiant;

18.2. taktinis mąstymas (žaidybiniai pagrindai):

18.2.1. sudėtingesnių žaidimo situacijų supratimas;

18.2.2. gebėjimas reaguoti į varžovo veiksmus;

18.2.3. tinkamos pozicijos užėmimas prie stalo;

18.2.4. sudėtingesnių taškų pelnymo principai.

18.3. fizinis rengimas:

18.3.1. reakcijos greitis, vikrumas;

18.3.2. akių-rankos koordinacija;

18.3.3. judesių tikslumas ir greitumas;

18.3.4. pusiausvyros lavinimas ir kūno kontrolė.

18.4. psichologinis ugdymas:

18.4.1. pasitikėjimo savimi stiprinimas;

18.4.2. kantrybės, dėmesio koncentracijos ugdymas;

18.4.3. motyvacijos skatinimas ir pozityvus nusiteikimas;

18.4.4. emocijų valdymo įgūdžiai varžybų metu.

18.5. socialinių įgūdžių ugdymas:

18.5.1. mokymasis žaisti poroje ar komandoje;

18.5.2. sportinės etikos ir taisyklių laikymasis;

18.5.3. pagarba treneriui, varžovui, partneriui;
18.5.4. atsakomybė už savo elgesį treniruotėse.
18.6. sveikatos ir gyvensenos kompetencijos:
18.6.1. fizinio aktyvumo naudos suvokimas;
18.6.2. asmeninės higienos ir saugos principai sportuojant;
18.6.3. traumų prevencijos žinios ir savipagalbos pagrindai.
19. Programos metodai:
19.1. žaidybiniai metodai. Judrieji žaidimai, estafetės, reakcijos užduotys su stalo teniso elementais. Skatina motyvaciją, komandinius santykius ir natūralų judėjimo lavinimą;
19.2. demonstravimo metodas. Treneris parodo veiksmą ar pratimą, kuris kartojamas gali būti naudojamas vaizdo medžiaga arba lėti parodymai;
19.3. pakartojimo ir automatizavimo metodas. Technikos elementai kartojami tol, kol įgyjamas tikslus ir automatinis atlikimas;
19.4. žodiniai metodai. Paaiškinimai, komandų davimas, paskatinimas, refleksija po užduočių;
19.5. individualizavimas. Užduočių sudėtingumas parenkamas pagal vaiko amžių ir pasirengimo lygį;
19.6. žaismingumo ir motyvacijos skatinimas. Naudojami žaidimo elementai – taškai, individualūs ir komandiniai porose iššūkiai;
19.7. vaizdo metodai (multimedijos taikymas). Naudinga vizualams ir savistabai;
19.8. refleksijos ir įsivertinimo metodai. Trumpi pasidalijimai apie treniruotę, pažangos įsivertinimo lapai. Skatina savikontrolę, motyvaciją, atsakomybę.
20. Ugdomos kompetencijos:

Kompetencijų sritis	**Kompetencijos**	**Kompetencijų metodai vertinimo / įsivertinimo dažnis**
Fizinė ir sveikatos kompetencija. Gebėjimas rūpintis savo kūnu, fiziniu aktyvumu ir sveika gyvensena.	• Ištvermė, greitis, jėga, lankstumas, koordinacija. • Judesių kontrolė ir bendras kūno parengimas. • Sveikatingumo pagrindų ugdymas.	• Pratimų demonstravimas ir atlikimas pagal trenerio pavyzdį • Judrieji žaidimai su fizinio lavinimo užduotimis • Stoties (ratinės) treniruotės metodas (įvairios fizinės užduotys su rotacija) • Fizinės savijautos refleksija: „Kaip jaučiuosi po treniruotės?“ • Saugos taisyklių aiškinimo metodas (diskusijos, atvejų analizė) Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje).
Techninė ir taktinė kompetencija	• Raketės laikymas. Taisyklinga rankos padėtis • Stovėsena ir judėjimas. Pusiausvyros išlaikymas, pasiruošimo padėtis, judėjimas prie stalo. • Pagrindiniai smūgiai: Forehand (dešininis) smūgis; Backhand (kairinis) smūgis; Blokavimas (blokas); Paprasčiausi topsiniai ir kirpti smūgiai. • Padavimas ir priėmimas. Taisyklingas kamuoliuko padavimas iš vietos Paprasto padavimo priėmimas be rotacijos; • Žaidimo krypties keitimas. Gebėjimas nukreipti kamuoliuką į skirtingas stalo zonas;	• Demonstravimo metodas. Treneris/parodomasis mokinys demonstruoja, kaip taisyklingai atlikti smūgį ar judesį; • Pakartojimo/praktikos metodas**.** Nuoseklus to paties judesio ar veiksmo kartojimas, kol jis tampa automatinis; • Žaidybinės užduotys (žaidybinis metodas)**.** Įgūdžiai ugdomi per žaidimus ar žaidybines situacijas; • Probleminio sprendimo metodas**.** Ugdytiniui pateikiama žaidybinė situacija, kurioje jis turi pats rasti tinkamą veiksmą; • Saviįsivertinimo ir refleksijos metodai**.** Padeda mokiniui suprasti, ką jis jau moka, ką dar reikia lavinti;

	• Kamuoliuko greičio ir aukščio kontrolė. Pritaikymas pagal situaciją (lėtas–greitas, aukštas–žemas kamuolys); • Pozicijos keitimas žaidimo metu. Supratimas, kur stovėti po padavimo ar smūgio; • Reagavimas į varžovo veiksmus. Gebėjimas laiku nuspręsti, kokį smūgį naudoti; • Žaidybiniai sprendimai. Paprasčiausių žaidimo planų kūrimas: pvz., „siųsk į silpnesnę ranką“	• Individualizavimo metodas**.** Užduotys pritaikomos pagal mokinio gebėjimų lygį. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje). Stebimi konkretūs techniniai įgūdžiai: kamuolio valdymas, tikslumas, sprendimų greitis. Fiksuojama pažanga – ne tik lyginami rezultatai, bet ir kokybės pokyčiai.
Socialinė ir emocinė kompetencija	• Komandinis darbas, bendradarbiavimas. • Pagalba komandos draugui, pagarba treneriui, varžovams ir taisyklėms. • Emocijų atpažinimas ir valdymas dvikovos situacijose (laimėjimas, pralaimėjimas, klaidos).	• Darbas poromis ir mažomis grupėmis • Socialinių vaidmenų metodas (pvz., „Tu – treneris“, „Tu – teisėjas“) • Refleksijos metodas („Ką išmokau dirbdamas su kitu?“) • Žaidimai, kuriuose svarbi pagarba, pagalba, taisyklių laikymasis • Emocijų įvardijimo ir valdymo pratimai (pvz., kvėpavimo metodai, „pauzės“ mokymas Vertinimas: 1 kartą per pusmetį. Vertinama stebint elgesį treniruotėse ir komandinėse situacijose. Galimas savivertinimas / trumpa refleksinė anketa.
Kognityvinė (pažinimo) kompetencija	• Stalo teniso taisyklių, žaidimo struktūros supratimas. • Gebėjimas priimti sprendimus žaidimo metu. • Strateginis mąstymas pradedančiųjų lygmenyje.	• Klausimų–atsakymų metodas • Problemų sprendimo situacijos: „Kokį veiksmą atliktum, jei...?“ • Praktinių situacijų analizė • Veiksmų logikos paaiškinimas („Kodėl šis spyris taikomas iš šios padėties?“) • Mokymasis stebint kitus (observacinis metodas Vertinimas: vertinamas žaidimo suvokimo lygis per praktines situacijas.
Komunikacinė kompetencija	• Aiškus bendravimas su treneriu ir komandos draugais. • Veiksmų derinimas per žodinį ir neverbalinį bendravimą. • Savo nuomonės išsakymas ir kitų klausymas.	• Verbalių nurodymų taikymas per veiklą („Sustok“, „Pakeisk porą“, „Pademonstruok“) • Judesio perteikimo žodžiu užduotys („Paaiškink, kaip atliekamas smūgis“) • Grupinės diskusijos po treniruotės • Komandiniai žaidimai, reikalaujantys susitarimo ir bendravimo • Veiklos refleksija žodžiu arba raštu („Kaip sekėsi bendrauti su partneriu?“) Vertinimas: vertinamas bendravimo aktyvumas, aiškumas ir pagarba treniruotėse.
Asmeninė kompetencija	• Pasitikėjimas savimi, motyvacija, atsakomybė. • Tikslo siekimas, atkaklumas, mokėjimas mokytis iš klaidų.	• Asmeninio tikslo išsikėlimo metodas („Ką šiandien noriu išmokti?“) Įsivertinimo lapai ar trumpos refleksijos („Ką pavyko atlikti geriau?“) • Individualus darbas (savęs tobulinimui)

	• Pozityvus požiūris į sportinę veiklą ir sveiką gyvenseną.	• Dienyno metodas (žymėti pažangą, tikslus) • Pagalbos ieškojimo situacijos („Jei nepavyksta – ką darau?“) Vertinimas: kiekvienos treniruotės metu stebint , vertinama pažanga, pastangos, motyvacija.

21. Programos suderinamumas su formaliojo švietimo programa – stalo teniso meistriškumo ugdymo sportinio ugdymo programa papildo ir sustiprina formaliojo švietimo tikslus**,** ypač susijusius su fiziniu, socialiniu ir vertybiniu ugdymu. Programa papildo kūno kultūros dalyką praktiniais sportinio rengimo įgūdžiais, kurių mokyklose dažnai nėra galimybės ugdyti nuosekliai (dėl infrastruktūros, pamokų kiekio ar specializacijos trūkumo). Padeda vaikams gilinti fizinį raštingumą – gebėjimą judėti sąmoningai, efektyviai ir saugiai. Skatina vaikų aktyvų gyvenimo būdą**,** stiprina sveikatos, sporto ir judėjimo vertybes, kurios akcentuojamos bendrosiose programose.

22. Programos ryšys su bendrojo ugdymo programa – stalo teniso meistriškumo ugdymo sportinio ugdymo programa dera su bendrojo ugdymo programa, nes papildo formalųjį ugdymą, ypač fizinio, socialinio ir vertybinio ugdymo srityse. Ji padeda ugdyti bendrąsias kompetencijas – fizinę, socialinę, pažinimo, kūrybiškumo bei vertybių – taikant aktyvius, vaikui suprantamus ir įtraukiančius metodus. Programa stiprina sveikos gyvensenos nuostatas, skatina bendradarbiavimą ir ugdo atsakingą, sąmoningą asmenybę, prisidedančią prie visuminio vaiko ugdymo.

RADVILIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS ŠVIETIMO IR SPORTO PASLAUGŲ CENTRAS (SPORTO SKYRIUS)

MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO (STALO TENISO) FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Įstaigos oficialus pavadinimas – Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centras (Sporto skyrius) (toliau – Centras). Įstaiga įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 302296387.

2. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga.

3. Buveinės adresas: Radvilų g. 17, LT-82177, Radviliškio miesto savivaldybė.

4. Programos rengėjas – Centro direktoriaus įsakymu sudaryta darbo grupė ugdymo programoms parengti, patvirtinta Centro direktoriaus 2025 m. birželio 18 d. įsakymu Nr. V-21 „Dėl darbo grupės sudarymo“. Darbo grupės kvalifikacija atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 48 str. nustatytus reikalavimus.

5. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo švietimo koncepcija, Bendrųjų iš valstybės ar savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2022-01-04 įsakymu Nr. V-4, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu 2019 m. rugsėjo 4 d. Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatais, patvirtintais Radviliškio rajono savivaldybės tarybos 2025 m. kovo 27 d. sprendimu Nr. T-617 „Dėl Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatų patvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro 2024–2027 m. strateginiu veiklos planu, patvirtintu Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro direktoriaus 2024 m. kovo 3 d. įsakymu Nr. V-10, pritaikant ugdymo turinį pagal Centro Sporto skyriaus tikslus, konkrečius mokinių ugdymo(si) poreikius bei atsižvelgiant į ugdymui skirtas lėšas.6. Programos pavadinimas – Futbolas – meistriškumo ugdymas.

6. Programos pavadinimas – „Stalo tenisas – meistriškumo tobulinimas“.

7. Kodas neformaliojo švietimo programų registre (NŠPR) – 110502069.

8. Programos kryptis – sportas.

9. Programos trukmė – 4 metai, rekomenduojama vykdyti ne mažiau kaip 20 val. per savaitę.

10. Tikslinė grupė – 13–18 m. mokiniai. Mokinių atranka nėra taikoma.

11. Pritaikymas įvairių ugdymosi poreikių turintiems vaikams – ugdymo programa rengiama siekiant, kad sportinė veikla būtų prieinama, įtrauki, saugi ir motyvuojanti kiekvienam vaikui**,** nepriklausomai nuo jo fizinių, pažintinių ar emocinių gebėjimų. Ugdymo procesas organizuojamas, atsižvelgiant į mokinių amžiaus raidos ypatumus, asmeninius gebėjimus ir poreikius naudojant šias priemones bei išteklius:

11.1. tinkamą kvalifikaciją turintys treneriai, reguliariai tobulinantys profesinius gebėjimus, įtraukiojo ugdymo sporte, universalaus dizaino taikymo įgūdžius;

11.2. socialinė ir emocinė parama:

11.2.1. žaidimai, treniruotės ar pratimai adaptuojami**,** kad visi galėtų dalyvauti be spaudimo;

11.2.2. mokoma socialinių įgūdžių per žaidimą**:** bendravimo, bendradarbiavimo, taisyklių laikymosi;

11.2.3. skatinamas savarankiškumo jausmas**,** pasitikėjimas savimi ir sėkmės patyrimas;

11.3. programos turinio pritaikymas:

11.3.1. individualizuoti tikslai: kiekvienam vaikui gali būti nustatomi asmeniniai pasiekimų tikslai pagal jo galimybes;

11.3.2. paprastesnės užduotys. Kai kuriems vaikams gali būti taikomi supaprastinti judesiai, technikos, žaidimai, mažesnis tempas ar daugiau poilsio;

11.3.3. daugiau vizualinių priemonių. Žaidimų, pratimų, technikos judesių taisyklės, aikštės schemos, veiksmų sekos pateikiamos per paveikslėlius, spalvų kodus, gestus ar simbolius;

11.4. specializuota įranga ir aplinka.

12. Rekomenduojamas vidutinis mokinių skaičius grupėje – 4.

13. Mokymosi aplinka – programai įgyvendinti būtina saugi aplinka, kuri skatina fizinį aktyvumą, psichologinį tvarumą. Užtikrinti motyvuojančias ir vaiko raidą atitinkančias sąlygas, kuriose ugdytiniai galėtų tobulinti pagrindinius stalo teniso technikos, taktikos ir fizinio pasirengimo įgūdžius, patirti judėjimo džiaugsmą kartu formuojant sveikos gyvensenos, komandinio darbo vertybes bei siekti atitinkamų rezultatų:

13.1. fizinė mokymosi aplinka:

13.1.1. sporto salė su lygiu, neslidžiu grindiniu ir gera ventiliacija;

13.1.2. stalo teniso stalai (pageidautina 2 mokiniams vienas stalas).

13.2. socialinė ir emocinė aplinka:

13.2.1. draugiška, įtraukianti atmosfera, kurioje skatinamas bendradarbiavimas, pagarba ir sportinis elgesys;

13.2.2. treneris kuria pasitikėjimu grįstą ryšį su vaikais, leidžia saugiai klysti ir mokytis;

13.2.3. taikomas pozityvus grįžtamasis ryšys ir ugdoma komandinė dvasia.

13.3. psichologinė aplinka:

13.3.1. saugi vieta saviraiškai, kur mokinys gali drąsiai bandyti naujus veiksmus be baimės būti nuteistam;

13.3.2. sukuriamos sąlygos lavinti dėmesio koncentraciją, kantrybę ir emocijų valdymą (ypač varžybinėse situacijose).

13.4. metodinė ir informacinė aplinka:

13.4.1. aplinka turtinga mokomąja vizualine medžiaga;

13.4.2. schemai, plakatai su taisyklėmis, judesių pavyzdžiais;

13.4.3. pratybos, žaidybinės užduotys, aiškūs mokymosi tikslai;

13.4.4. galimybė naudoti vaizdo įrašus, kad vaikai matytų savo ar profesionalų žaidimą.

13.5. technologinė aplinka (pagal galimybes):

13.5.1. kamuoliukų automatai pratimų kartojimui;

13.5.2. skaitmeninės mokymosi priemonės (pvz., vaizdo peržiūra, taškų skaičiavimo programos);

13.5.3. interaktyvios platformos refleksijai ar įsivertinimui (vyresniems mokiniams).

14. Mokymosi priemonės:

14.1. stalo teniso stalai (standartiniai arba mažesni – vaikams);

14.2. raketės (pritaikytos vaikų amžiui – lengvesnės, su gumuotu paviršiumi);

14.3. kamuoliukai (plastikiniai 40+ mm; galima naudoti spalvotus ar lėtesnius kamuoliukus pradedantiesiems);

14.4. tinklas su stovais;

14.5. judesių koordinacijos priemonės lankai, kūgiai, kopėtėlės, šokdynės;

14.6. pusiausvyros lavinimo priemonės balansiniai diskai, kilimėliai;

14.7. žymekliai, greičio testų juostos, kamuoliukų metimo sienelės;

14.8. taikinių lentos;

14.9. taškų skaičiuotuvai;

14.10. treniruotės stebėjimo ir analizės įrašai;

14.11. medžiaga su pagrindinėmis taisyklėmis ir judesiais;

14.12. trumpos metodinės atmintinės vaikams;

14.13. vaizdo įrašai su pavyzdiniais smūgiais, žaidimo situacijomis.

II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR STRUKTŪRA

15. Programos tikslas – programa skirta 13–18 metų vaikų sportiniam ugdymui, tikslas užtikrinti sistemingą sportininkų techninių, taktinių, fizinių ir psichologinių gebėjimų tobulinimą, siekiant aukšto

meistriškumo lygio ir sėkmingo dalyvavimo nacionalinėse bei tarptautinėse varžybose, ugdant sąmoningus, motyvuotus ir atsakingus sportininkus.

16.1. Programos uždaviniai:

16.2. tobulinti pažangius techninius įgūdžius**,** įvaldant įvairius smūgius (topspin, backspin, blokavimas, kontratakos), padavimų variacijas ir žaidimo dinamiką;

16.3. gilinti žaidybinio (taktinio) mąstymo gebėjimus**,** mokant kurti ir taikyti individualias bei situacines žaidimo strategijas prieš įvairaus stiliaus varžovus;

16.4. užtikrinti sistemingą fizinį pasirengimą**,** lavinant jėgą, greitį, ištvermę, lankstumą, koordinaciją ir judesių tikslumą, pritaikytą stalo teniso specifikai;

16.5. stiprinti sportininko psichologinį pasirengimą**,** ugdant dėmesio koncentraciją, emocijų kontrolę, streso valdymą ir motyvaciją tobulėti;

16.6. rengti sportininkus nuolatiniam dalyvavimui varžybose, formuojant pasirengimo, startinės būklės ir po varžybų analizės įgūdžius;

16.7. skatinti savarankišką treniravimosi įgūdžių ugdymą**,** įtraukiant sportininkus į treniruočių planavimą, savianalizę, rezultatų stebėseną ir tobulėjimo tikslų kėlimą;

16.8. formuoti brandžią sportinę asmenybę**,** ugdant atsakomybę, drausmę, pagarbą taisyklėms, varžovui ir treneriui, laikantis sąžiningo žaidimo principų.

17. Programos branduolį sudarantys pagrindiniai dalykai:

17.1. techninis rengimas;

17.2. taktinis mąstymas (žaidybiniai pagrindai);

17.3. fizinis rengimas;

17.4. psichologinis ugdymas;

17.5. socialinių įgūdžių ugdymas;

17.6. sveikatos ir gyvensenos kompetencijos.

18. Programos turinys:

18.1. techninis rengimas:

18.1.1. pažangių smūgių (topspin, backspin, blokas, kontraatakos) įvaldymas;

18.1.2. padavimų įvairovė ir technika (rotacijos, greičio, aukščio valdymas);

18.1.3. kamuoliuko kontrolė ir preciziškumas;

18.1.4. judesių koordinacija ir pusiausvyros išlaikymas.

18.2. taktinis mąstymas (žaidybiniai pagrindai):

18.2.1. žaidybinės situacijos analizė ir sprendimų priėmimas;

18.2.2. varžovo stebėjimas ir silpnųjų pusių išnaudojimas;

18.2.3. individualių žaidimo strategijų kūrimas ir pritaikymas;

18.2.4. varžybų taktikos planavimas.

18.3. fizinis rengimas:

18.3.1. greičio, vikrumo, ištvermės lavinimas;

18.3.2. jėgos ir lankstumo pratimai;

18.3.3. reakcijos greičio ir koordinacijos gerinimas;

18.3.4. specialios fizinės savybės, reikalingos stalo tenisui.

18.4. psichologinis ugdymas:

18.4.1. pasitikėjimo savimi stiprinimas;

18.4.2. kantrybės, dėmesio koncentracijos ugdymas;

18.4.3. motyvacijos skatinimas ir pozityvus nusiteikimas;

18.4.4. emocijų valdymo įgūdžiai varžybų metu.

18.5. socialinių įgūdžių ugdymas:

18.5.1. mokymasis žaisti poroje ar komandoje;

18.5.2. sportinės etikos ir taisyklių laikymasis;

18.5.3. pagarba treneriui, varžovui, partneriui;

18.5.4. atsakomybė už savo elgesį treniruotėse.

18.6. sveikatos ir gyvensenos kompetencijos:

18.6.1. fizinio aktyvumo naudos suvokimas;

18.6.2. asmeninės higienos ir saugos principai sportuojant;

18.6.3. traumų prevencijos žinios ir savipagalbos pagrindai.

19. Programos metodai:

19.1. žaidybiniai metodai. Judrieji žaidimai, estafetės, reakcijos užduotys su stalo teniso elementais. Skatina motyvaciją, komandinius santykius ir natūralų judėjimo lavinimą;

19.2. demonstravimo metodas. Treneris parodo veiksmą ar pratimą, kuris kartojamas gali būti naudojamas vaizdo medžiaga arba lėti parodymai;

19.3. pakartojimo ir automatizavimo metodas. Technikos elementai kartojami tol, kol įgyjamas tikslus ir automatinis atlikimas;

19.4. žodiniai metodai. Paaiškinimai, komandų davimas, paskatinimas, refleksija po užduočių;

19.5. individualizavimas. Užduočių sudėtingumas parenkamas pagal vaiko amžių ir pasirengimo lygį;

19.6. žaismingumo ir motyvacijos skatinimas. Naudojami žaidimo elementai – taškai, individualūs ir komandiniai porose iššūkiai;

19.7. vaizdo metodai (multimedijos taikymas). Naudinga vizualams ir savistabai;

19.8. refleksijos ir įsivertinimo metodai. Trumpi pasidalijimai apie treniruotę, pažangos įsivertinimo lapai. Skatina savikontrolę, motyvaciją, atsakomybę.

20. Ugdomos kompetencijos:

Kompetencijų sritis	**Kompetencijos**	**Kompetencijų metodai vertinimo / įsivertinimo dažnis**
Fizinė ir sveikatos kompetencija. Gebėjimas rūpintis savo kūnu, fiziniu aktyvumu ir sveika gyvensena.	• Ištvermė, greitis, jėga, lankstumas, koordinacija. • Judesių kontrolė ir bendras kūno parengimas. • Sveikatingumo pagrindų ugdymas.	• Pratimų demonstravimas ir atlikimas pagal trenerio pavyzdį • Judrieji žaidimai su fizinio lavinimo užduotimis • Stoties (ratinės) treniruotės metodas (įvairios fizinės užduotys su rotacija) • Fizinės savijautos refleksija: „Kaip jaučiuosi po treniruotės?“ • Saugos taisyklių aiškinimo metodas (diskusijos, atvejų analizė) Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje).
Techninė ir taktinė kompetencija	• Raketės laikymas. Taisyklinga rankos padėtis • Stovėsena ir judėjimas. Pusiausvyros išlaikymas, pasiruošimo padėtis, judėjimas prie stalo. • Pagrindiniai smūgiai: Forehand (dešininis) smūgis; Backhand (kairinis) smūgis; Blokavimas (blokas); Paprasčiausi topsiniai ir kirpti smūgiai. • Padavimas ir priėmimas. Taisyklingas kamuoliuko padavimas iš vietos Paprasto padavimo priėmimas be rotacijos; • Žaidimo krypties keitimas. Gebėjimas nukreipti kamuoliuką į skirtingas stalo zonas; • Kamuoliuko greičio ir aukščio kontrolė. Pritaikymas pagal situaciją	• Demonstravimo metodas. Treneris/parodomasis mokinys demonstruoja, kaip taisyklingai atlikti smūgį ar judesį; • Pakartojimo/praktikos metodas**.** Nuoseklus to paties judesio ar veiksmo kartojimas, kol jis tampa automatinis; • Žaidybinės užduotys (žaidybinis metodas)**.** Įgūdžiai ugdomi per žaidimus ar žaidybines situacijas; • Probleminio sprendimo metodas**.** Ugdytiniui pateikiama žaidybinė situacija, kurioje jis turi pats rasti tinkamą veiksmą; • Saviįsivertinimo ir refleksijos metodai**.** Padeda mokiniui suprasti, ką jis jau moka, ką dar reikia lavinti; • Individualizavimo metodas**.** Užduotys pritaikomos pagal mokinio gebėjimų lygį.

	(lėtas–greitas, aukštas–žemas kamuolys); • Pozicijos keitimas žaidimo metu. Supratimas, kur stovėti po padavimo ar smūgio; • Reagavimas į varžovo veiksmus. Gebėjimas laiku nuspręsti, kokį smūgį naudoti; • Žaidybiniai sprendimai. Paprasčiausių žaidimo planų kūrimas: pvz., „siųsk į silpnesnę ranką“	Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje). Stebimi konkretūs techniniai įgūdžiai: kamuolio valdymas, tikslumas, sprendimų greitis. Fiksuojama pažanga – ne tik lyginami rezultatai, bet ir kokybės pokyčiai.
Socialinė ir emocinė kompetencija	• Komandinis darbas, bendradarbiavimas. • Pagalba komandos draugui, pagarba treneriui, varžovams ir taisyklėms. • Emocijų atpažinimas ir valdymas dvikovos situacijose (laimėjimas, pralaimėjimas, klaidos).	• Darbas poromis ir mažomis grupėmis • Socialinių vaidmenų metodas (pvz., „Tu – treneris“, „Tu – teisėjas“) • Refleksijos metodas („Ką išmokau dirbdamas su kitu?“) • Žaidimai, kuriuose svarbi pagarba, pagalba, taisyklių laikymasis • Emocijų įvardijimo ir valdymo pratimai (pvz., kvėpavimo metodai, „pauzės“ mokymas Vertinimas: 1 kartą per pusmetį. Vertinama stebint elgesį treniruotėse ir komandinėse situacijose. Galimas savivertinimas / trumpa refleksinė anketa.
Kognityvinė (pažinimo) kompetencija	• Stalo teniso taisyklių, žaidimo struktūros supratimas. • Gebėjimas priimti sprendimus žaidimo metu. • Strateginis mąstymas pradedančiųjų lygmenyje.	• Klausimų–atsakymų metodas • Problemų sprendimo situacijos: „Kokį veiksmą atliktum, jei...?“ • Praktinių situacijų analizė • Veiksmų logikos paaiškinimas („Kodėl šis spyris taikomas iš šios padėties?“) • Mokymasis stebint kitus (observacinis metodas Vertinimas: vertinamas žaidimo suvokimo lygis per praktines situacijas.
Komunikacinė kompetencija	• Aiškus bendravimas su treneriu ir komandos draugais. • Veiksmų derinimas per žodinį ir neverbalinį bendravimą. • Savo nuomonės išsakymas ir kitų klausymas.	• Verbalių nurodymų taikymas per veiklą („Sustok“, „Pakeisk porą“, „Pademonstruok“) • Judesio perteikimo žodžiu užduotys („Paaiškink, kaip atliekamas smūgis“) • Grupinės diskusijos po treniruotės • Komandiniai žaidimai, reikalaujantys susitarimo ir bendravimo • Veiklos refleksija žodžiu arba raštu („Kaip sekėsi bendrauti su partneriu?“) Vertinimas: vertinamas bendravimo aktyvumas, aiškumas ir pagarba treniruotėse.
Asmeninė kompetencija	• Pasitikėjimas savimi, motyvacija, atsakomybė. • Tikslo siekimas, atkaklumas, mokėjimas mokytis iš klaidų.	• Asmeninio tikslo išsikėlimo metodas („Ką šiandien noriu išmokti?“) Įsivertinimo lapai ar trumpos refleksijos („Ką pavyko atlikti geriau?“) • Individualus darbas (savęs tobulinimui)

	• Pozityvus požiūris į sportinę veiklą ir sveiką gyvenseną.	• Dienyno metodas (žymėti pažangą, tikslus) • Pagalbos ieškojimo situacijos („Jei nepavyksta – ką darau?“) Vertinimas: kiekvienos treniruotės metu stebint , vertinama pažanga, pastangos, motyvacija.

21. Programos suderinamumas su formaliojo švietimo programa – stalo teniso meistriškumo tobulinimo sportinio ugdymo programa papildo ir sustiprina formaliojo švietimo tikslus**,** ypač susijusius su fiziniu, socialiniu ir vertybiniu ugdymu. Programa papildo kūno kultūros dalyką praktiniais sportinio rengimo įgūdžiais, kurių mokyklose dažnai nėra galimybės ugdyti nuosekliai (dėl infrastruktūros, pamokų kiekio ar specializacijos trūkumo). Padeda vaikams gilinti fizinį raštingumą – gebėjimą judėti sąmoningai, efektyviai ir saugiai. Skatina vaikų aktyvų gyvenimo būdą**,** stiprina sveikatos, sporto ir judėjimo vertybes, kurios akcentuojamos bendrosiose programose.

22. Programos ryšys su bendrojo ugdymo programa – stalo teniso meistriškumo tobulinimo sportinio ugdymo programa dera su bendrojo ugdymo programa, nes papildo formalųjį ugdymą, ypač fizinio, socialinio ir vertybinio ugdymo srityse. Ji padeda ugdyti bendrąsias kompetencijas – fizinę, socialinę, pažinimo, kūrybiškumo bei vertybių – taikant aktyvius, vaikui suprantamus ir įtraukiančius metodus. Programa stiprina sveikos gyvensenos nuostatas, skatina bendradarbiavimą ir ugdo atsakingą, sąmoningą asmenybę, prisidedančią prie visuminio vaiko ugdymo

RADVILIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS ŠVIETIMO IR SPORTO PASLAUGŲ CENTRAS (SPORTO SKYRIUS)

PRADINIO RENGIMO (LENGVOSIOS ATLETIKOS) FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Įstaigos oficialus pavadinimas – Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centras (Sporto skyrius) (toliau – Centras). Įstaiga įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 302296387.

2. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga.

3. Buveinės adresas: Radvilų g. 17, LT-82177, Radviliškio miesto savivaldybė.

4. Programos rengėjas – Centro direktoriaus įsakymu sudaryta darbo grupė ugdymo programoms parengti, patvirtinta Centro direktoriaus 2025 m. birželio 18 d. įsakymu Nr. V-21 „Dėl darbo grupės sudarymo“. Darbo grupės kvalifikacija atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 48 str. nustatytus reikalavimus.

5. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo švietimo koncepcija, Bendrųjų iš valstybės ar savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2022-01-04 įsakymu Nr. V-4, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu 2019 m. rugsėjo 4 d. Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatais, patvirtintais Radviliškio rajono savivaldybės tarybos 2025 m. kovo 27 d. sprendimu Nr. T-617 „Dėl Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatų patvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro 2024–2027 m. strateginiu veiklos planu, patvirtintu Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro direktoriaus 2024 m. kovo 3 d. įsakymu Nr. V-10, pritaikant ugdymo turinį pagal Centro Sporto skyriaus tikslus, konkrečius mokinių ugdymo(si) poreikius bei atsižvelgiant į ugdymui skirtas lėšas.

6. Programos pavadinimas – „Lengvoji atletika - pradinis rengimas“.

7. Kodas neformaliojo švietimo programų registre (NŠPR) – 110501559.

8. Programos kryptis – sportas.

9. Programos trukmė – 2 metai, rekomenduojama vykdyti ne mažiau kaip 8 val. per savaitę.

10. Tikslinė grupė – 6–13 m. mokiniai. Mokinių atranka nėra taikoma.

11. Pritaikymas įvairių ugdymosi poreikių turintiems vaikams – ugdymo programa rengiama siekiant, kad sportinė veikla būtų prieinama, įtrauki, saugi ir motyvuojanti kiekvienam vaikui**,** nepriklausomai nuo jo fizinių, pažintinių ar emocinių gebėjimų. Ugdymo procesas organizuojamas, atsižvelgiant į mokinių amžiaus raidos ypatumus, asmeninius gebėjimus ir poreikius naudojant šias priemones bei išteklius:

11.1. tinkamą kvalifikaciją turintys treneriai, reguliariai tobulinantys profesinius gebėjimus, įtraukiojo ugdymo sporte, universalaus dizaino taikymo įgūdžius;

11.2. socialinė ir emocinė parama:

11.2.1. žaidimai, treniruotės ar pratimai adaptuojami**,** kad visi galėtų dalyvauti be spaudimo;

11.2.2. mokoma socialinių įgūdžių per žaidimą: bendravimo, bendradarbiavimo, taisyklių laikymosi;

11.2.3. skatinamas savarankiškumo jausmas**,** pasitikėjimas savimi ir sėkmės patyrimas;

11.3. programos turinio pritaikymas:

11.3.1. individualizuoti tikslai: kiekvienam vaikui gali būti nustatomi asmeniniai pasiekimų tikslai pagal jo galimybes;

11.3.2. paprastesnės užduotys. Kai kuriems vaikams gali būti taikomi supaprastinti judesiai, technikos, žaidimai, mažesnis tempas ar daugiau poilsio;

11.3.3. daugiau vizualinių priemonių. Žaidimų, pratimų, technikos judesių taisyklės, aikštės schemos, veiksmų sekos pateikiamos per paveikslėlius, spalvų kodus, gestus ar simbolius;

11.4. specializuota įranga ir aplinka.

12. Rekomenduojamas vidutinis mokinių skaičius grupėje – 12.

13. Mokymosi aplinka – programai įgyvendinti būtina saugi aplinka, kuri skatina fizinį aktyvumą, psichologinį tvarumą. Užtikrinti motyvuojančias ir vaiko raidą atitinkančias sąlygas, kuriose ugdytiniai galėtų įgyti pradinius lengvosios atletikos technikos, taktikos ir fizinio pasirengimo įgūdžius, patirti judėjimo džiaugsmą kartu formuojant sveikos gyvensenos, komandinio darbo vertybes bei siekti atitinkamų rezultatų:

13.1. fizinė aplinka:

13.1.1. lengvosios atletikos stadionas (su bėgimo takais, šuoliaduobėmis, sektoriais metimams);

13.1.2. uždaros sporto salės (ypač šaltuoju metų laiku);

13.1.3. krosui ar bėgimui skirti lauko takai;

13.1.4. specializuoti treniruoklių kambariai (jei integruojamas jėgos rengimas);

13.1.5. vidaus sporto salė: šaltuoju metų laiku užsiėmimai gali vykti daugiafunkcėje sporto salėje, turinčioje saugią dangą, pakankamą erdvę judriems žaidimams ir technikos lavinimui;

13.1.6. pagalbinės erdvės: persirengimo kambariai, poilsio zona, vieta daiktams susidėti. Priežiūra, jei naudojama lauko infrastruktūra.

13.2. pedagoginė aplinka:

13.2.1. treneriai gebantys dirbti su vaikais ir paaugliais;

13.2.2. treneriai mokantys sudaryti amžių atitinkančius treniruočių planus;

13.2.3. treneriai Sukaupę žinių apie augančio organizmo ypatybes.

13.3. mokymosi metodai:

13.3.1. individualus požiūris į vaiką;

13.3.2. reguliarus grįžtamasis ryšys;

13.3.3. motyvuojanti ir palaikanti aplinka.

13.4. psichologinė ir socialinė aplinka:

13.4.1. saugus ir draugiškas klimatas;

13.4.2..skatinamas bendradarbiavimas, pagarba ir tarpusavio pagalba;

13.4.3. klaidų priėmimas kaip mokymosi proceso dalis;

13.4.4. motyvuojanti atmosfera;

13.4.5. įtraukiantys tikslai;

13.4.6. pažangos stebėjimas ir skatinimas;

13.4.7.varžybų organizavimas (vidaus, mokyklinių, rajoninių lygių).

14. Mokymosi priemonės:

14.1. bėgimo takeliai (stadione ar salėje);

14.2. starto kaladėlės;

14.3. kūgiai, žymekliai, kopetėlės koordinacijos pratimams;

14.4. šuoliaduobės (šuoliui į tolį), šuolių į aukštį stovai ir minkštos čiužinių dangos;

14.5. vaikiškos ietys, rutuliai, diskai (iš plastiko ar minkštų medžiagų);

14.6. lengvi kamuoliukai metimui į tolį;

14.7. gumos, šokdynės;

14.8. lengvi svareliai ar kamuoliai (core treniruotėms);

14.9. chronometrai ir matavimo priemonės;

14.10. iliustruotos schemos: bėgimo technika, metimų eiga, šuolių fazės;

14.11. saugumo taisyklių aprašymai ir plakatai;

14.12. testai ar užduotys fizinių savybių stebėsenai;

14.13. mokomieji vaizdo įrašai apie lengvosios atletikos rungtis;

14.14. skaitmeniniai treniruočių planai ;

14.15. grįžtamojo ryšio anketos ar refleksijos lapai;

14.16. trenerio užrašai / stebėjimo formos.

II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR STRUKTŪRA

15. Programos tikslas – programa skirta 6–13 metų vaikų sportiniam ugdymui, tikslas ugdyti mokinių bendrąjį ir specialųjį fizinį pasirengimą, formuoti lengvosios atletikos pagrindinių judesių (bėgimo, šuolių, metimų) technikos pradmenis, skatinti teigiamą požiūrį į fizinį aktyvumą bei kurti prielaidas tolesniam sportiniam tobulėjimui.

16. Programos uždaviniai:
16.1. formuoti bazinius lengvosios atletikos įgūdžius;
16.2. lavinti bendrąsias fizines ypatybes;
16.3. užtikrinti vaikų fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną;
16.4. ugdyti sportinius ir socialinius gebėjimus;
16.5. atpažinti gabius vaikus tolesniam sportiniam tobulėjimui;
16.6. formuoti saugaus elgesio įgūdžius.

17. Programos branduolį sudarantys pagrindiniai dalykai:
17.1. vaiko fizinis ir psichosocialinis vystymasis;
17.2. baziniai lengvosios atletikos judesiai;
17.3. judesių koordinacija ir kūno valdymas;
17.4. motyvacija, sveika gyvensena ir sportinės vertybės;
17.5. bendradarbiavimas, pagarba, taisyklės;
17.6. žaidybinis, amžių atitinkantis ugdymo metodas;
17.7. progresyvus paruošimas tolesniam sportiniam ugdymui.

18. Programos turinys:
18.1. judamieji gebėjimai ir lengvosios atletikos technikos pradmenys:
18.1.1. bėgimo pratimai:
18.1.1.1. aukštas ir žemas startas;
18.1.1.2. sprintas, vidutinio nuotolio ir ilgesni bėgimai;
18.1.1.3. bėgimas su kliūtimis, estafetinis bėgimas;
18.1.1.4. bėgimas įvairiomis sąlygomis (laiptai, kalneliai, smėlis).
18.1.2. šuolių pratimai:
18.1.2.1. šuolis į tolį iš vietos ir su įsibėgėjimu;
18.1.2.2. šuolis į aukštį (pradiniai įgūdžiai, šuolio fazės);Įvairūs šuoliukai, koordinaciniai šuolių pratimai.
18.1.3. metimų pratimai:
18.1.3.1. kamuoliuko metimas (technika, koordinacija);
18.1.3.2. lengvų priemonių metimas (ietis, kamuolys, svarelis).
18.2. Fizinių ypatybių lavinimas:
18.2.1. greiti trumpi bėgimai, greičio estafetės, reakcijos lavinimas;
18.2.2. ištvermė, žaidybiniai bėgimai, ratukai, kontroliniai bėgimai;
18.2.3. kūno svoriu atliekami pratimai, pratimai su kamuoliais;
18.2.4. lankstumo dinaminiai ir statiniai tempimo pratimai;
18.2.5. koordinacijos žaidimai, pratimai su kliūtimis, šuoliai, ritminiai judesiai.
18.3. judesių koordinacija ir valdymas:
18.3.1. pratimai pusiausvyrai ir ritmui;
18.3.2. kojų–rankų veiksmų derinimas;
18.3.3. judesių analizė, korekcija (per atspindėjimą, žodinį grįžtamąjį ryšį).
18.4. teorinės žinios ir sveikos gyvensenos pagrindai:
18.4.1. supažindinimas su lengvosios atletikos šakomis ir taisyklėmis;
18.4.2. sportinio režimo pagrindai (miegas, mityba, poilsis);
18.4.3. kūno sandaros, raumenų darbo ir kvėpavimo pagrindai;

18.4.4. saugumo taisyklės sportuojant.
18.5. vertybių ir socialinių įgūdžių ugdymas:
18.5.1. komandinio darbo gebėjimai;
18.5.2. sportinės etikos pagrindai: pagarba, draugiškumas, sąžiningumas;
18.5.3. tikslų išsikėlimas, atkaklumo ugdymas, savivertė;
18.5.4. savistaba ir refleksija (kas pavyko, ką galima tobulinti).
19. Programos metodai:
19.1. žaidybiniai metodai**.** Mokymasis per praktiką, judrieji žaidimai**,** estafetės, konkursai, varžybos;
19.2. demonstravimo metodas. Treneris parodo veiksmą ar pratimą, kuris kartojamas gali būti naudojamas vaizdo medžiaga arba lėti parodymai;
19.3. pakartojimo ir automatizavimo metodas. Technikos elementai kartojami tol, kol įgyjamas tikslus ir automatinis atlikimas;
19.4. žodiniai metodai. Paaiškinimai, komandų davimas, paskatinimas, refleksija po užduočių;
19.5. individualizavimas. Užduočių sudėtingumas parenkamas pagal vaiko amžių ir pasirengimo lygį;
19.6. žaismingumo ir motyvacijos skatinimas. Naudojami žaidybiniai elementai – taškai, komandiniai iššūkiai, mini turnyrai.
20. Ugdomos kompetencijos:

Kompetencijų sritis	**Kompetencijos**	**Kompetencijų metodai vertinimo / įsivertinimo dažnis**
Fizinių gebėjimų (fizinio pajėgumo) kompetencija	• Ištvermė, greitis, jėga, lankstumas, koordinacija. • Judesių kontrolė ir bendras kūno parengimas. • Sveikatingumo pagrindų ugdymas.	• Judrieji žaidimai ir estafetės. • Specializuoti fizinio parengimo pratimai (greičio kopetėlės, šuoliukai, pusiausvyros pratimai). • Kojų jėgos, koordinacijos ir lankstumo lavinimo užduotys. • Natūralus fizinio krūvio didinimas per žaidimo situacijas. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje).
Techninė ir taktinė kompetencija	• Pagrindiniai lengvosios atletikos technikos elementai: bėgimų, šuolių, metimų technika. • Paprasčiausios taktikos žinios: startinė pozicija, energetinių resursų paskirstymas varžybų metu. • supratimas per praktinę veiklą.	• Bėgimo, šuolių, metimų pratimai su individualia korekcija. • Mokymas per varžybas (su konkrečiais tikslais: pasiektas laikas, rezultatas, technikos atlikimas). • Video analizė (vyresniems vaikams), situacijų aptarimai. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje). Stebimi konkretūs techniniai įgūdžiai: kamuolio valdymas, tikslumas, sprendimų greitis. Fiksuojama pažanga – ne tik lyginami rezultatai, bet ir kokybės pokyčiai.

Socialinė ir emocinė kompetencija	• Komandinis darbas, bendradarbiavimas. • Pagalba komandos draugui, pagarba treneriui, varžovams ir taisyklėms. • Emocijų atpažinimas ir valdymas sportinėse situacijose (laimėjimas, pralaimėjimas, klaidos).	• Komandiniai žaidimai, kuriuose sėkmė priklauso nuo bendradarbiavimo. • Refleksijos po treniruotės: „Kaip jautėsi komanda?“, „Ką padarei gero kitiems?“. • Emocijų atpažinimo užduotys, trenerio grįžtamasis ryšys. • Skatinamas pagarbus bendravimas: pagyrimai, padėkos, komandos taisyklės. Vertinimas: 1 kartą per pusmetį. Vertinama stebint elgesį treniruotėse ir komandinėse situacijose. Galimas savivertinimas / trumpa refleksinė anketa.
Kognityvinė (pažinimo) kompetencija	• Lengvosios atletikos taisyklių, rungčių struktūros supratimas. • Gebėjimas priimti sprendimus rungties metu. • Strateginis mąstymas pradedančiųjų lygmenyje.	• Taisyklių mokymas per praktines situacijas • Taktinių sprendimų analizė: Kodėl pasirinkai tą sprendimą? Ką darytum kitaip? • Strateginių mini užduočių formulavimas. Vertinimas: vertinamas žaidimo suvokimo lygis per praktines situacijas.
Komunikacinė kompetencija	• Aiškus bendravimas su treneriu ir komandos draugais. • Veiksmų derinimas per žodinį ir neverbalinį bendravimą. • Savo nuomonės išsakymas ir kitų klausymas.	• Pratimai, kur komandai reikia derintis balsu (pvz., perduoti lazdelę). • Skatinimas aptarti veiksmus po užduočių („Ką sakei? Kaip padėjai?“). • Trenerio modeliuojamas pozityvus bendravimas – vaikai skatinami atkartoti. Vertinimas: vertinamas bendravimo aktyvumas, aiškumas ir pagarba treniruotėse.
Asmeninė kompetencija	• Pasitikėjimas savimi, motyvacija, atsakomybė. • Tikslo siekimas, atkaklumas, mokėjimas mokytis iš klaidų. • Pozityvus požiūris į sportinę veiklą ir sveiką gyvenseną.	• Tikslų išsikėlimas ir jų refleksija („Ką norėčiau išmokti per šį mėnesį?“). • Motyvuojantys iššūkiai: „Išbandyk savo galimybes“, „Pabandyk dar kartą“. • Klaidų vertinimas kaip mokymosi dalis. • Pagyrimai už pastangas, o ne tik rezultatą. Vertinimas: kiekvienos treniruotės metu stebint , vertinama pažanga, pastangos, motyvacija.

21. Programos suderinamumas su formaliojo švietimo programa – lengvosios atletikos pradinio rengimo sportinio ugdymo programa papildo ir sustiprina formaliojo švietimo tikslus**,** ypač susijusius su fiziniu, socialiniu ir vertybiniu ugdymu. Programa papildo kūno kultūros dalyką praktiniais sportinio rengimo įgūdžiais, kurių mokyklose dažnai nėra galimybės ugdyti nuosekliai (dėl infrastruktūros, pamokų kiekio ar specializacijos trūkumo). Padeda vaikams gilinti fizinį raštingumą – gebėjimą judėti sąmoningai, efektyviai ir saugiai. Skatina vaikų aktyvų gyvenimo būdą**,** stiprina sveikatos, sporto ir judėjimo vertybes, kurios akcentuojamos bendrosiose programose.

22. Programos ryšys su bendrojo ugdymo programa – lengvosios atletikos pradinio rengimo sportinio ugdymo programa dera su bendrojo ugdymo programa, nes papildo formalųjį ugdymą, ypač fizinio, socialinio ir vertybinio ugdymo srityse. Ji padeda ugdyti bendrąsias kompetencijas – fizinę, socialinę, pažinimo, kūrybiškumo bei vertybių – taikant aktyvius, vaikui suprantamus ir įtraukiančius metodus. Programa stiprina sveikos gyvensenos nuostatas, skatina bendradarbiavimą ir ugdo atsakingą, sąmoningą asmenybę, prisidedančią prie visuminio vaiko ugdymo.

RADVILIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS ŠVIETIMO IR SPORTO PASLAUGŲ CENTRAS (SPORTO SKYRIUS)

MEISTRIŠKUMO UGDYMO (LENGVOSIOS ATLETIKOS) FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Įstaigos oficialus pavadinimas – Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centras (Sporto skyrius) (toliau – Centras). Įstaiga įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 302296387.

2. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga.

3. Buveinės adresas: Radvilų g. 17, LT-82177, Radviliškio miesto savivaldybė.

4. Programos rengėjas – Centro direktoriaus įsakymu sudaryta darbo grupė ugdymo programoms parengti, patvirtinta Centro direktoriaus 2025 m. birželio 18 d. įsakymu Nr. V-21 „Dėl darbo grupės sudarymo“. Darbo grupės kvalifikacija atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 48 str. nustatytus reikalavimus.

5. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo švietimo koncepcija, Bendrųjų iš valstybės ar savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2022-01-04 įsakymu Nr. V-4, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu 2019 m. rugsėjo 4 d. Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatais, patvirtintais Radviliškio rajono savivaldybės tarybos 2025 m. kovo 27 d. sprendimu Nr. T-617 „Dėl Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatų patvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro 2024–2027 m. strateginiu veiklos planu, patvirtintu Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro direktoriaus 2024 m. kovo 3 d. įsakymu Nr. V-10, pritaikant ugdymo turinį pagal Centro Sporto skyriaus tikslus, konkrečius mokinių ugdymo(si) poreikius bei atsižvelgiant į ugdymui skirtas lėšas.

6. Programos pavadinimas – „Lengvoji atletika – meistriškumo ugdymas“.

7. Kodas neformaliojo švietimo programų registre (NŠPR) – 110502066.

8. Programos kryptis – sportas.

9. Programos trukmė – 4 metai, rekomenduojama vykdyti ne mažiau kaip 11 val. per savaitę.

10. Tikslinė grupė – 6–15 m. mokiniai. Mokinių atranka nėra taikoma.

11. Pritaikymas įvairių ugdymosi poreikių turintiems vaikams – ugdymo programa rengiama siekiant, kad sportinė veikla būtų prieinama, įtrauki, saugi ir motyvuojanti kiekvienam vaikui**,** nepriklausomai nuo jo fizinių, pažintinių ar emocinių gebėjimų. Ugdymo procesas organizuojamas, atsižvelgiant į mokinių amžiaus raidos ypatumus, asmeninius gebėjimus ir poreikius naudojant šias priemones bei išteklius:

11.1. tinkamą kvalifikaciją turintys treneriai, reguliariai tobulinantys profesinius gebėjimus, įtraukiojo ugdymo sporte, universalaus dizaino taikymo įgūdžius;

11.2. socialinė ir emocinė parama:

11.2.1. žaidimai, treniruotės ar pratimai adaptuojami**,** kad visi galėtų dalyvauti be spaudimo;

11.2.2. mokoma socialinių įgūdžių per žaidimą**:** bendravimo, bendradarbiavimo, taisyklių laikymosi;

11.2.3. skatinamas savarankiškumo jausmas**,** pasitikėjimas savimi ir sėkmės patyrimas;

11.3. programos turinio pritaikymas:

11.3.1. individualizuoti tikslai: kiekvienam vaikui gali būti nustatomi asmeniniai pasiekimų tikslai pagal jo galimybes;

11.3.2. paprastesnės užduotys. Kai kuriems vaikams gali būti taikomi supaprastinti judesiai, technikos, žaidimai, mažesnis tempas ar daugiau poilsio;

11.3.3. daugiau vizualinių priemonių. Žaidimų, pratimų, technikos judesių taisyklės, aikštės schemos, veiksmų sekos pateikiamos per paveikslėlius, spalvų kodus, gestus ar simbolius;

11.4. specializuota įranga ir aplinka.

12. Rekomenduojamas vidutinis mokinių skaičius grupėje – 9.

13. Mokymosi aplinka – programai įgyvendinti būtina saugi aplinka, kuri skatina fizinį aktyvumą, psichologinį tvarumą. Užtikrinti motyvuojančias ir vaiko raidą atitinkančias sąlygas, kuriose ugdytiniai galėtų įgyti pagrindinius lengvosios atletikos technikos, taktikos ir fizinio pasirengimo įgūdžius, patirti judėjimo džiaugsmą kartu formuojant sveikos gyvensenos, komandinio darbo vertybes bei siekti atitinkamų rezultatų:

13.1. fizinė aplinka:

13.1.1. lengvosios atletikos stadionas (su bėgimo takais, šuoliaduobėmis, sektoriais metimams);

13.1.2. uždaros sporto salės (ypač šaltuoju metų laiku);

13.1.3. krosui ar bėgimui skirti lauko takai;

13.1.4. specializuoti treniruoklių kambariai (jei integruojamas jėgos rengimas);

13.1.5. vidaus sporto salė: Šaltuoju metų laiku užsiėmimai gali vykti daugiafunkcėje sporto salėje, turinčioje saugią dangą, pakankamą erdvę judriems žaidimams ir technikos lavinimui;

13.1.6. pagalbinės erdvės: Persirengimo kambariai, poilsio zona, vieta daiktams susidėti. Priežiūra, jei naudojama lauko infrastruktūra.

13.2. pedagoginė aplinka:

13.2.1. treneriai gebantys dirbti su vaikais ir paaugliais;

13.2.2. treneriai mokantys sudaryti amžių atitinkančius treniruočių planus;

13.2.3. treneriai sukaupę žinių apie augančio organizmo ypatybes;

13.3. mokymosi metodai:

13.3.1. individualus požiūris į vaiką;

13.3.2. reguliarus grįžtamasis ryšys;

13.3.3. motyvuojanti ir palaikanti aplinka.

13.4. psichologinė ir socialinė aplinka:

13.4.1. saugus ir draugiškas klimatas:

13.4.1.1. skatinamas bendradarbiavimas, pagarba ir tarpusavio pagalba;

13.4.1.2. klaidų priėmimas kaip mokymosi proceso dalis;

13.4.2. motyvuojanti atmosfera:

13.4.2.1 įtraukiantys tikslai;

13.4.2.2 pažangos stebėjimas ir skatinimas;

13.4.2.3 varžybų organizavimas (vidaus, mokyklinių, rajoninių lygių).

14. Mokymosi priemonės:

14.1. bėgimo takeliai (stadione ar salėje);

14.2. starto kaladėlės;

14.3. kūgiai, žymekliai, kopetėlės koordinacijos pratimams;

14.4. šuoliaduobės (šuoliui į tolį), šuolių į aukštį stovai ir minkštos čiužinių dangos

14.5. ietys, rutuliai, diskai (iš plastiko ar minkštų medžiagų);

14.6. palengvinti, pasunkinti ir įprasti kamuoliukai metimui į tolį;

14.7. gumos, šokdynės;

14.8. lengvi svareliai ar kamuoliai (core treniruotėms);

14.9. chronometrai ir matavimo priemonės;

14.10. iliustruotos schemos: bėgimo technika, metimų eiga, šuolių fazės;

14.11. saugumo taisyklių aprašymai ir plakatai;

14.12. testai ar užduotys fizinių savybių stebėsenai;

14.13. mokomieji vaizdo įrašai apie lengvosios atletikos rungtis;

14.14. skaitmeniniai treniruočių planai;

14.15. grįžtamojo ryšio anketos ar refleksijos lapai;

14.16. trenerio užrašai / stebėjimo formos;

II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR STRUKTŪRA

15. Programos tikslas – programa skirta 10–15 metų vaikų sportiniam ugdymui, tobulinti sportininko specialųjį fizinį ir techninį pasirengimą, ugdyti psichologinį atsparumą bei varžybinį meistriškumą, siekiant aukštų sportinių rezultatų nacionaliniu ir tarptautiniu lygmeniu.

16. Programos uždaviniai:

16.1. tobulinti bazinius lengvosios atletikos įgūdžius;

16.2. plėtoti specialųjį fizinį pasirengimą:

16.3. vystyti sportininko psichologinį pasirengimą:

16.4. formuoti varžybinį meistriškumą;

16.5. užtikrinti sportininko sveikatos priežiūrą ir traumų prevenciją;

16.6. formuoti saugaus elgesio įgūdžius;

16.7. skatinti nuoseklų tobulėjimą ir savarankiškumą.

17. Programos branduolį sudarantys pagrindiniai dalykai:

17.1. specializacija pasirinktoje rungtyje;

17.2. specialusis fizinis parengimas;

17.3. technikos tobulinimas;

17.4. varžybinio pasirengimo ugdymas;

17.5. psichologinis atsparumas ir savireguliacija;

17.6. sportininko savimonės ir savarankiškumo ugdymas;

17.7. progresyvus paruošimas tolesniam sportiniam ugdymui.

18. Programos turinys:

18.1. specializuotos treniruotės pasirinktai rungčiai;

18.2. judesių fazių tobulinimas (pvz., startas, įsibėgėjimas, šuolio fazės, metimo technika);

18.3. biomechaninės analizės taikymas ir klaidų korekcija;

18.4. vaizdo įrašų analizė ir grįžtamasis ryšys greičio, jėgos, ištvermės, lankstumo, vikrumo, koordinacijos lavinimas pagal rungties reikalavimus;

18.5. šiuolaikinės fizinio rengimo priemonės: jėgos treniruotės, plyometrika, sprinto pratimai;

18.6. fizinės būklės testavimas ir analizė;

18.7. varžybų simuliacijos ir strategijos kūrimas;

18.8. energetinių resursų paskirstymas varžybų metu;

18.9. varžybų režimo ir psichologinės įtampos valdymas;

18.10. koncentracijos ir dėmesio valdymo pratimai;

18.11. psichologinio atsparumo ir motyvacijos stiprinimas;

18.12. vizualizacijos, kvėpavimo ir savireguliacijos technikos;

18.13. sporto medicinos, mitybos, regeneracijos, traumų prevencijos pagrindai; treniruotės planavimo, periodizacijos ir rezultatų analizės principai;

18.14. sporto etika, antidopingo politika;

18.15. treniruotės planavimas kartu su treneriu;

18.16. pažangos vertinimas, tikslų iškėlimas;

18.17. kūno priežiūra ir poilsio režimo laikymasis.

19. Programos metodai:

19.1. Žaidybiniai metodai. Mokymasis per praktiką, judrieji žaidimai**,** estafetės, konkursai, varžybos;

19.2. demonstravimo metodas. Treneris parodo veiksmą ar pratimą, kuris kartojamas gali būti naudojamas vaizdo medžiaga arba lėti parodymai;

19.3. pakartojimo ir automatizavimo metodas. Technikos elementai kartojami tol, kol įgyjamas tikslus ir automatinis atlikimas;

19.4. žodiniai metodai. Paaiškinimai, komandų davimas, paskatinimas, refleksija po užduočių;

19.5. individualizavimas. Užduočių sudėtingumas parenkamas pagal vaiko amžių ir pasirengimo lygį;

19.6. žaismingumo ir motyvacijos skatinimas. Naudojami žaidybiniai elementai – taškai, komandiniai iššūkiai, mini turnyrai.

20. Ugdomos kompetencijos:

Kompetencijų sritis	**Kompetencijos**	**Kompetencijų metodai vertinimo / įsivertinimo dažnis**
Fizinių gebėjimų (fizinio pajėgumo) kompetencija	• Ištvermė, greitis, jėga, lankstumas, koordinacija. • Judesių kontrolė ir bendras kūno parengimas. • Sveikatingumo pagrindų ugdymas.	• Judrieji žaidimai ir estafetės. • Specializuoti fizinio parengimo pratimai (greičio kopetėlės, šuoliukai, pusiausvyros pratimai). • Kojų jėgos, koordinacijos ir lankstumo lavinimo užduotys. • Natūralus fizinio krūvio didinimas per žaidimo situacijas. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje).
Techninė ir taktinė kompetencija	• Pagrindiniai lengvosios atletikos technikos elementai: bėgimų, šuolių, metimų technika. • Paprasčiausios taktikos žinios: startinė pozicija, energetinių resursų paskirstymas varžybų metu. • supratimas per praktinę veiklą.	• Bėgimo, šuolių, metimų pratimai su individualia korekcija. • Mokymas per varžybas (su konkrečiais tikslais: pasiektas laikas, rezultatas, technikos atlikimas). • Video analizė (vyresniems vaikams), situacijų aptarimai. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje). Stebimi konkretūs techniniai įgūdžiai: kamuolio valdymas, tikslumas, sprendimų greitis. Fiksuojama pažanga – ne tik lyginami rezultatai, bet ir kokybės pokyčiai.
Socialinė ir emocinė kompetencija	• Komandinis darbas, bendradarbiavimas. • Pagalba komandos draugui, pagarba treneriui, varžovams ir taisyklėms. • Emocijų atpažinimas ir valdymas sportinėse situacijose (laimėjimas, pralaimėjimas, klaidos).	• Komandiniai žaidimai, kuriuose sėkmė priklauso nuo bendradarbiavimo. • Refleksijos po treniruotės: „Kaip jautėsi komanda?“, „Ką padarei gero kitiems?“. • Emocijų atpažinimo užduotys, trenerio grįžtamasis ryšys. • Skatinamas pagarbus bendravimas: pagyrimai, padėkos, komandos taisyklės. Vertinimas: 1 kartą per pusmetį. Vertinama stebint elgesį treniruotėse ir komandinėse situacijose. Galimas savivertinimas / trumpa refleksinė anketa.
Kognityvinė (pažinimo) kompetencija	• Lengvosios atletikos taisyklių, rungčių struktūros supratimas. • Gebėjimas priimti sprendimus rungties metu. • Strateginis mąstymas pradedančiųjų lygmenyje.	• Taisyklių mokymas per praktines situacijas • Taktinių sprendimų analizė: Kodėl pasirinkai tą sprendimą? Ką darytum kitaip? • Strateginių mini užduočių formulavimas. Vertinimas: vertinamas žaidimo suvokimo lygis per praktines situacijas.
Komunikacinė kompetencija	• Aiškus bendravimas su treneriu ir komandos draugais.	• Pratimai, kur komandai reikia derintis balsu (pvz., perduoti lazdelę).

	• Veiksmų derinimas per žodinį ir neverbalinį bendravimą. • Savo nuomonės išsakymas ir kitų klausymas.	• Skatinimas aptarti veiksmus po užduočių („Ką sakei? Kaip padėjai?“). • Trenerio modeliuojamas pozityvus bendravimas – vaikai skatinami atkartoti. Vertinimas: vertinamas bendravimo aktyvumas, aiškumas ir pagarba treniruotėse.
Asmeninė kompetencija	• Pasitikėjimas savimi, motyvacija, atsakomybė. • Tikslo siekimas, atkaklumas, mokėjimas mokytis iš klaidų. • Pozityvus požiūris į sportinę veiklą ir sveiką gyvenseną.	• Tikslų išsikėlimas ir jų refleksija („Ką norėčiau išmokti per šį mėnesį?“). • Motyvuojantys iššūkiai: „Išbandyk savo galimybes“, „Pabandyk dar kartą“. • Klaidų vertinimas kaip mokymosi dalis. • Pagyrimai už pastangas, o ne tik rezultatą. Vertinimas: kiekvienos treniruotės metu stebint , vertinama pažanga, pastangos, motyvacija.

21. Programos suderinamumas su formaliojo švietimo programa – lengvosios atletikos meistriškumo ugdymo sportinio ugdymo programa papildo ir sustiprina formaliojo švietimo tikslus**,** ypač susijusius su fiziniu, socialiniu ir vertybiniu ugdymu. Programa papildo kūno kultūros dalyką praktiniais sportinio rengimo įgūdžiais, kurių mokyklose dažnai nėra galimybės ugdyti nuosekliai (dėl infrastruktūros, pamokų kiekio ar specializacijos trūkumo). Padeda vaikams gilinti fizinį raštingumą – gebėjimą judėti sąmoningai, efektyviai ir saugiai. Skatina vaikų aktyvų gyvenimo būdą**,** stiprina sveikatos, sporto ir judėjimo vertybes, kurios akcentuojamos bendrosiose programose.

22. Programos ryšys su bendrojo ugdymo programa – lengvosios atletikos meistriškumo ugdymo sportinio ugdymo programa dera su bendrojo ugdymo programa, nes papildo formalųjį ugdymą, ypač fizinio, socialinio ir vertybinio ugdymo srityse. Ji padeda ugdyti bendrąsias kompetencijas – fizinę, socialinę, pažinimo, kūrybiškumo bei vertybių – taikant aktyvius, vaikui suprantamus ir įtraukiančius metodus. Programa stiprina sveikos gyvensenos nuostatas, skatina bendradarbiavimą ir ugdo atsakingą, sąmoningą asmenybę, prisidedančią prie visuminio vaiko ugdymo.

RADVILIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS ŠVIETIMO IR SPORTO PASLAUGŲ CENTRAS (SPORTO SKYRIUS)

MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO (LENGVOSIOS ATLETIKOS) FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Įstaigos oficialus pavadinimas – Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centras (Sporto skyrius) (toliau – Centras). Įstaiga įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 302296387.

2. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga.

3. Buveinės adresas: Radvilų g. 17, LT-82177, Radviliškio miesto savivaldybė.

4. Programos rengėjas – Centro direktoriaus įsakymu sudaryta darbo grupė ugdymo programoms parengti, patvirtinta Centro direktoriaus 2025 m. birželio 18 d. įsakymu Nr. V-21 „Dėl darbo grupės sudarymo“. Darbo grupės kvalifikacija atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 48 str. nustatytus reikalavimus.

5. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo švietimo koncepcija, Bendrųjų iš valstybės ar savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2022-01-04 įsakymu Nr. V-4, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu 2019 m. rugsėjo 4 d. Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatais, patvirtintais Radviliškio rajono savivaldybės tarybos 2025 m. kovo 27 d. sprendimu Nr. T-617 „Dėl Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatų patvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro 2024–2027 m. strateginiu veiklos planu, patvirtintu Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro direktoriaus 2024 m. kovo 3 d. įsakymu Nr. V-10, pritaikant ugdymo turinį pagal Centro Sporto skyriaus tikslus, konkrečius mokinių ugdymo(si) poreikius bei atsižvelgiant į ugdymui skirtas lėšas.

6. Programos pavadinimas – „Lengvoji atletika – meistriškumo tobulinimas“.

7. Kodas neformaliojo švietimo programų registre (NŠPR) – 110502067.

8. Programos kryptis – sportas.

9. Programos trukmė – 4 metai, rekomenduojama vykdyti ne mažiau kaip 18 val. per savaitę.

10. Tikslinė grupė – 14–18 m. mokiniai. Mokinių atranka nėra taikoma.

11. Pritaikymas įvairių ugdymosi poreikių turintiems vaikams – ugdymo programa rengiama siekiant, kad sportinė veikla būtų prieinama, įtrauki, saugi ir motyvuojanti kiekvienam vaikui**,** nepriklausomai nuo jo fizinių, pažintinių ar emocinių gebėjimų. Ugdymo procesas organizuojamas, atsižvelgiant į mokinių amžiaus raidos ypatumus, asmeninius gebėjimus ir poreikius naudojant šias priemones bei išteklius:

11.1. tinkamą kvalifikaciją turintys treneriai, reguliariai tobulinantys profesinius gebėjimus, įtraukiojo ugdymo sporte, universalaus dizaino taikymo įgūdžius;

11.2. socialinė ir emocinė parama:

11.2.1. žaidimai, treniruotės ar pratimai adaptuojami**,** kad visi galėtų dalyvauti be spaudimo;

11.2.2. mokoma socialinių įgūdžių per žaidimą**:** bendravimo, bendradarbiavimo, taisyklių laikymosi;

11.2.3. skatinamas savarankiškumo jausmas**,** pasitikėjimas savimi ir sėkmės patyrimas;

11.3. programos turinio pritaikymas:

11.3.1. individualizuoti tikslai: kiekvienam vaikui gali būti nustatomi asmeniniai pasiekimų tikslai pagal jo galimybes;

11.3.2. paprastesnės užduotys. Kai kuriems vaikams gali būti taikomi supaprastinti judesiai, technikos, žaidimai, mažesnis tempas ar daugiau poilsio;

11.3.3. daugiau vizualinių priemonių. Žaidimų, pratimų, technikos judesių taisyklės, aikštės schemos, veiksmų sekos pateikiamos per paveikslėlius, spalvų kodus, gestus ar simbolius;

11.4. specializuota įranga ir aplinka.

12. Rekomenduojamas vidutinis mokinių skaičius grupėje – 6.

13. Mokymosi aplinka – programai įgyvendinti būtina saugi aplinka, kuri skatina fizinį aktyvumą, psichologinį tvarumą. Užtikrinti motyvuojančias ir vaiko raidą atitinkančias sąlygas, kuriose ugdytiniai galėtų tobulinti pagrindinius lengvosios atletikos technikos, taktikos ir fizinio pasirengimo įgūdžius, patirti judėjimo džiaugsmą kartu formuojant sveikos gyvensenos, komandinio darbo vertybes bei siekti atitinkamų rezultatų:

13.1. fizinė aplinka:

13.1.1. lengvosios atletikos stadionas (su bėgimo takais, šuoliaduobėmis, sektoriais metimams);

13.1.2. uždaros sporto salės (ypač šaltuoju metų laiku);

13.1.3. krosui ar bėgimui skirti lauko takai;

13.1.4. specializuoti treniruoklių kambariai (jei integruojamas jėgos rengimas);

13.1.5. vidaus sporto salė: Šaltuoju metų laiku užsiėmimai gali vykti daugiafunkcėje sporto salėje, turinčioje saugią dangą, pakankamą erdvę judriems žaidimams ir technikos lavinimui;

13.1.6. pagalbinės erdvės: persirengimo kambariai, poilsio zona, vieta daiktams susidėti. Priežiūra, jei naudojama lauko infrastruktūra.

13.2. pedagoginė aplinka:

13.2.1. treneriai gebantys dirbti su vaikais ir paaugliais;

13.2.2. treneriai mokantys sudaryti amžių atitinkančius treniruočių planus;

13.2.3. treneriai sukaupę žinių apie augančio organizmo ypatybes;

13.3. mokymosi metodai:

13.3.1. individualus požiūris į vaiką;

13.3.2. reguliarus grįžtamasis ryšys;

13.3.3. motyvuojanti ir palaikanti aplinka.

13.4. psichologinė ir socialinė aplinka:

13.4.1. saugus ir draugiškas klimatas:

13.4.1.1. skatinamas bendradarbiavimas, pagarba ir tarpusavio pagalba;

13.4.1.2. klaidų priėmimas kaip mokymosi proceso dalis;

13.4.2. motyvuojanti atmosfera:

13.4.2.1 įtraukiantys tikslai;

13.4.2.2 pažangos stebėjimas ir skatinimas;

13.4.2.3 varžybų organizavimas (vidaus, mokyklinių, rajoninių lygių).

14. Mokymosi priemonės:

14.1. bėgimo takeliai (stadione ar salėje);

14.2. starto kaladėlės;

14.3. kūgiai, žymekliai, kopetėlės koordinacijos pratimams;

14.4. šuoliaduobės (šuoliui į tolį), šuolių į aukštį stovai ir minkštos čiužinių dangos

14.5. ietys, rutuliai, diskai (iš plastiko ar minkštų medžiagų);

14.6. palengvinti, pasunkinti ir įprasti kamuoliukai metimui į tolį;

14.7. gumos, šokdynės;

14.8. lengvi svareliai ar kamuoliai (core treniruotėms);

14.9. chronometrai ir matavimo priemonės;

14.10. iliustruotos schemos: bėgimo technika, metimų eiga, šuolių fazės;

14.11. saugumo taisyklių aprašymai ir plakatai;

14.12. testai ar užduotys fizinių savybių stebėsenai;

14.13. mokomieji vaizdo įrašai apie lengvosios atletikos rungtis;

14.14. skaitmeniniai treniruočių planai;

14.15. grįžtamojo ryšio anketos ar refleksijos lapai;

14.16. trenerio užrašai / stebėjimo formos;

II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR STRUKTŪRA

15. Programos tikslas – programa skirta 14–18 metų vaikų sportiniam ugdymui, siekti aukščiausio sportinio meistriškumo lygio pasirinktose lengvosios atletikos rungtyse, sistemingai tobulinant sportininko techninius, fizinius, taktinius ir psichologinius gebėjimus, kad būtų pasiekti konkurencingi rezultatai nacionaliniu ir tarptautiniu mastu.

16. Programos uždaviniai:

16.1. technikos tobulinimas;

16.2. specialusis fizinis rengimas;

16.3. varžybinis pasirengimas;

16.4. formuoti varžybinį meistriškumą;

16.5. psichologinis pasirengimas;

16.6. sveikatos priežiūra ir traumų prevencija;

16.7. savarankiškumo ir atsakomybės ugdymas.

17. Programos branduolį sudarantys pagrindiniai dalykai:

17.1. specializacija pasirinktoje rungtyje;

17.2. specialusis fizinis parengimas;

17.3. technikos tobulinimas;

17.4. varžybinio pasirengimo ugdymas;

17.5. psichologinis atsparumas ir savireguliacija;

17.6. sportininko savimonės ir savarankiškumo ugdymas;

17.7. progresyvus paruošimas tolesniam sportiniam ugdymui.

18. Programos turinys:

18.1. specializuotos treniruotės pasirinktai (-oms) rungčiai (-ims);

18.2. judesių fazių tobulinimas (pvz., startas, įsibėgėjimas, šuolio fazės, metimo technika);

18.3. biomechaninės analizės taikymas ir klaidų korekcija;

18.4. vaizdo įrašų analizė ir grįžtamasis ryšys.greičio, jėgos, ištvermės, lankstumo, vikrumo, koordinacijos lavinimas pagal rungties reikalavimus;

18.5. šiuolaikinės fizinio rengimo priemonės: jėgos treniruotės, plyometrika, sprinto pratimai;

18.6. fizinės būklės testavimas ir analizė;

18.7. varžybų simuliacijos ir strategijos kūrimas;

18.8. energetinių resursų paskirstymas varžybų metu;

18.9. varžybų režimo ir psichologinės įtampos valdymas.

18.10. koncentracijos ir dėmesio valdymo pratimai;

18.11. psichologinio atsparumo ir motyvacijos stiprinimas;

18.12. vizualizacijos, kvėpavimo ir savireguliacijos technikos;

18.13. sporto medicinos, mitybos, regeneracijos, traumų prevencijos pagrindai; treniruotės planavimo, periodizacijos ir rezultatų analizės principai;

18.14. sporto etika, antidopingo politika;

18.15. treniruotės planavimas kartu su treneriu;

18.16. pažangos vertinimas, tikslų iškėlimas;

18.17. kūno priežiūra ir poilsio režimo laikymasis.

19. Programos metodai:

19.1. žaidybiniai metodai**.** Mokymasis per praktiką, judrieji žaidimai**,** estafetės, konkursai, varžybos;

19.2. demonstravimo metodas. Treneris parodo veiksmą ar pratimą, kuris kartojamas gali būti naudojamas vaizdo medžiaga arba lėti parodymai;

19.3. pakartojimo ir automatizavimo metodas. Technikos elementai kartojami tol, kol įgyjamas tikslus ir automatinis atlikimas;

19.4. žodiniai metodai. Paaiškinimai, komandų davimas, paskatinimas, refleksija po užduočių;

19.5. individualizavimas. Užduočių sudėtingumas parenkamas pagal vaiko amžių ir pasirengimo lygį;

19.6. žaismingumo ir motyvacijos skatinimas. Naudojami žaidybiniai elementai – taškai, komandiniai iššūkiai, mini turnyrai.

20. Ugdomos kompetencijos:

Kompetencijų sritis	**Kompetencijos**	**Kompetencijų metodai vertinimo / įsivertinimo dažnis**
Fizinių gebėjimų (fizinio pajėgumo) kompetencija	• Ištvermė, greitis, jėga, lankstumas, koordinacija. • Judesių kontrolė ir bendras kūno parengimas. • Sveikatingumo pagrindų ugdymas.	• Judrieji žaidimai ir estafetės. • Specializuoti fizinio parengimo pratimai (greičio kopetėlės, šuoliukai, pusiausvyros pratimai). • Kojų jėgos, koordinacijos ir lankstumo lavinimo užduotys. • Natūralus fizinio krūvio didinimas per žaidimo situacijas. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje).
Techninė ir taktinė kompetencija	• Pagrindiniai lengvosios atletikos technikos elementai: bėgimų, šuolių, metimų technika. • Paprasčiausios taktikos žinios: startinė pozicija, energetinių resursų paskirstymas varžybų metu. • supratimas per praktinę veiklą.	• Bėgimo, šuolių, metimų pratimai su individualia korekcija. • Mokymas per varžybas (su konkrečiais tikslais: pasiektas laikas, rezultatas, technikos atlikimas). • Video analizė (vyresniems vaikams), situacijų aptarimai. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje). Stebimi konkretūs techniniai įgūdžiai: kamuolio valdymas, tikslumas, sprendimų greitis. Fiksuojama pažanga – ne tik lyginami rezultatai, bet ir kokybės pokyčiai.
Socialinė ir emocinė kompetencija	• Komandinis darbas, bendradarbiavimas. • Pagalba komandos draugui, pagarba treneriui, varžovams ir taisyklėms. • Emocijų atpažinimas ir valdymas sportinėse situacijose (laimėjimas, pralaimėjimas, klaidos).	• Komandiniai žaidimai, kuriuose sėkmė priklauso nuo bendradarbiavimo. • Refleksijos po treniruotės: „Kaip jautėsi komanda?“, „Ką padarei gero kitiems?“. • Emocijų atpažinimo užduotys, trenerio grįžtamasis ryšys. • Skatinamas pagarbus bendravimas: pagyrimai, padėkos, komandos taisyklės. Vertinimas: 1 kartą per pusmetį. Vertinama stebint elgesį treniruotėse ir komandinėse situacijose. Galimas savivertinimas / trumpa refleksinė anketa.
Kognityvinė (pažinimo) kompetencija	• Lengvosios atletikos taisyklių, rungčių struktūros supratimas. • Gebėjimas priimti sprendimus rungties metu. • Strateginis mąstymas pradedančiųjų lygmenyje.	• Taisyklių mokymas per praktines situacijas • Taktinių sprendimų analizė: Kodėl pasirinkai tą sprendimą? Ką darytum kitaip? • Strateginių mini užduočių formulavimas. Vertinimas: vertinamas žaidimo suvokimo lygis per praktines situacijas.

Komunikacinė kompetencija	• Aiškus bendravimas su treneriu ir komandos draugais. • Veiksmų derinimas per žodinį ir neverbalinį bendravimą. • Savo nuomonės išsakymas ir kitų klausymas.	• Pratimai, kur komandai reikia derintis balsu (pvz., perduoti lazdelę). • Skatinimas aptarti veiksmus po užduočių („Ką sakei? Kaip padėjai?“). • Trenerio modeliuojamas pozityvus bendravimas – vaikai skatinami atkartoti. Vertinimas: vertinamas bendravimo aktyvumas, aiškumas ir pagarba treniruotėse.
Asmeninė kompetencija	• Pasitikėjimas savimi, motyvacija, atsakomybė. • Tikslo siekimas, atkaklumas, mokėjimas mokytis iš klaidų. • Pozityvus požiūris į sportinę veiklą ir sveiką gyvenseną.	• Tikslų išsikėlimas ir jų refleksija („Ką norėčiau išmokti per šį mėnesį?“). • Motyvuojantys iššūkiai: „Išbandyk savo galimybes“, „Pabandyk dar kartą“. • Klaidų vertinimas kaip mokymosi dalis. • Pagyrimai už pastangas, o ne tik rezultatą. Vertinimas: kiekvienos treniruotės metu stebint , vertinama pažanga, pastangos, motyvacija.

21. Programos suderinamumas su formaliojo švietimo programa – lengvosios atletikos meistriškumo tobulinimo sportinio ugdymo programa papildo ir sustiprina formaliojo švietimo tikslus**,** ypač susijusius su fiziniu, socialiniu ir vertybiniu ugdymu. Programa papildo kūno kultūros dalyką praktiniais sportinio rengimo įgūdžiais, kurių mokyklose dažnai nėra galimybės ugdyti nuosekliai (dėl infrastruktūros, pamokų kiekio ar specializacijos trūkumo). Padeda vaikams gilinti fizinį raštingumą – gebėjimą judėti sąmoningai, efektyviai ir saugiai. Skatina vaikų aktyvų gyvenimo būdą**,** stiprina sveikatos, sporto ir judėjimo vertybes, kurios akcentuojamos bendrosiose programose.

22. Programos ryšys su bendrojo ugdymo programa – lengvosios atletikos meistriškumo tobulinimo sportinio ugdymo programa dera su bendrojo ugdymo programa, nes papildo formalųjį ugdymą, ypač fizinio, socialinio ir vertybinio ugdymo srityse. Ji padeda ugdyti bendrąsias kompetencijas – fizinę, socialinę, pažinimo, kūrybiškumo bei vertybių – taikant aktyvius, vaikui suprantamus ir įtraukiančius metodus. Programa stiprina sveikos gyvensenos nuostatas, skatina bendradarbiavimą ir ugdo atsakingą, sąmoningą asmenybę, prisidedančią prie visuminio vaiko ugdymo.

RADVILIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS ŠVIETIMO IR SPORTO PASLAUGŲ CENTRAS (SPORTO SKYRIUS)

PRADINIO RENGIMO (TINKLINIO) FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Įstaigos oficialus pavadinimas – Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centras (Sporto skyrius) (toliau – Centras). Įstaiga įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 302296387.

2. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga.

3. Buveinės adresas: Radvilų g. 17, LT-82177, Radviliškio miesto savivaldybė.

4. Programos rengėjas – Centro direktoriaus įsakymu sudaryta darbo grupė ugdymo programoms parengti, patvirtinta Centro direktoriaus 2025 m. birželio 18 d. įsakymu Nr. V-21 „Dėl darbo grupės sudarymo“. Darbo grupės kvalifikacija atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 48 str. nustatytus reikalavimus.

5. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo švietimo koncepcija, Bendrųjų iš valstybės ar savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2022-01-04 įsakymu Nr. V-4, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu 2019 m. rugsėjo 4 d. Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatais, patvirtintais Radviliškio rajono savivaldybės tarybos 2025 m. kovo 27 d. sprendimu Nr. T-617 „Dėl Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatų patvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro 2024–2027 m. strateginiu veiklos planu, patvirtintu Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro direktoriaus 2024 m. kovo 3 d. įsakymu Nr. V-10, pritaikant ugdymo turinį pagal Centro Sporto skyriaus tikslus, konkrečius mokinių ugdymo(si) poreikius bei atsižvelgiant į ugdymui skirtas lėšas.

6. Programos pavadinimas – „Tinklinis – pradinis rengimas“.

7. Kodas neformaliojo švietimo programų registre (NŠPR) – 110501557.

8. Programos kryptis – sportas.

9. Programos trukmė – 2 metai, rekomenduojama vykdyti ne mažiau kaip 8 val. per savaitę.

10. Tikslinė grupė – 7–12 m. mokiniai. Mokinių atranka nėra taikoma.

11. Pritaikymas įvairių ugdymosi poreikių turintiems vaikams – ugdymo programa rengiama siekiant, kad sportinė veikla būtų prieinama, įtrauki, saugi ir motyvuojanti kiekvienam vaikui**,** nepriklausomai nuo jo fizinių, pažintinių ar emocinių gebėjimų. Ugdymo procesas organizuojamas, atsižvelgiant į mokinių amžiaus raidos ypatumus, asmeninius gebėjimus ir poreikius naudojant šias priemones bei išteklius:

11.1. tinkamą kvalifikaciją turintys treneriai, reguliariai tobulinantys profesinius gebėjimus, įtraukiojo ugdymo sporte, universalaus dizaino taikymo įgūdžius;

11.2. socialinė ir emocinė parama:

11.2.1. žaidimai, treniruotės ar pratimai adaptuojami**,** kad visi galėtų dalyvauti be spaudimo;

11.2.2. mokoma socialinių įgūdžių per žaidimą**:** bendravimo, bendradarbiavimo, taisyklių laikymosi;

11.2.3. skatinamas savarankiškumo jausmas**,** pasitikėjimas savimi ir sėkmės patyrimas;

11.3. programos turinio pritaikymas:

11.3.1. individualizuoti tikslai: kiekvienam vaikui gali būti nustatomi asmeniniai pasiekimų tikslai pagal jo galimybes;

11.3.2. paprastesnės užduotys. Kai kuriems vaikams gali būti taikomi supaprastinti judesiai, technikos, žaidimai, mažesnis tempas ar daugiau poilsio;

11.3.3. daugiau vizualinių priemonių. Žaidimų, pratimų, technikos judesių taisyklės, aikštės schemos, veiksmų sekos pateikiamos per paveikslėlius, spalvų kodus, gestus ar simbolius.

11.4. specializuota įranga ir aplinka.

12. Rekomenduojamas vidutinis mokinių skaičius grupėje – 12.

13. Mokymosi aplinka – programai įgyvendinti būtina saugi aplinka, kuri skatina fizinį aktyvumą, psichologinį tvarumą. Užtikrinti motyvuojančias ir vaiko raidą atitinkančias sąlygas, kuriose ugdytiniai galėtų įgyti pradinius tinklinio technikos, taktikos ir fizinio pasirengimo įgūdžius, patirti judėjimo džiaugsmą kartu formuojant sveikos gyvensenos, komandinio darbo vertybes bei siekti atitinkamų rezultatų:

13.1. fizinė aplinka:

13.1.1. tinklinio aikštelė:

13.1.1.1. vidaus sporto salė arba lauko aikštelė su tinkama danga (neslidi, amortizuojanti);

13.1.1.2. tinkamai pažymėtos linijos (aikštelės ribos);

13.1.1.3. galimybė reguliuoti tinklo aukštį pagal vaikų amžių;

13.1.1.4. 2,00–2,10 m (pradinio rengimo amžiuje);

13.1.1.5. aikštelės matmenys gali būti mažinami pritaikant žaidimo sąlygas (pvz., 4x4, 3x3 aikštelės).

13.1.2. sportinis inventorius:

13.1.2.1. minkštesni, lengvesni tinklinio kamuoliai, pritaikyti vaikams;

13.1.2.2. judėjimo ir koordinacijos lavinimo priemonės: kūgiai, lankai, šokdynės, barjerai, žymekliai;

13.1.2.3. kamuolių laikymo krepšiai ar stovai;

13.1.2.4. kilimėliai saugiems pratimams (mankštai ar pratempimui).

13.1.3. pagalbinės patalpos ir infrastruktūra:

13.1.3.1. persirengimo kambariai su spintelėmis, dušai, tualetai;

13.1.3.2. poilsio zonos.

13.1.4. saugumo ir ergonomikos reikalavimai:

13.1.4.1. tinklinio stulpai turi būti apsaugoti minkštomis pagalvėlėmis;

13.1.4.2. tinklo tvirtinimai neturi kelti traumų rizikos;

13.1.4.3. salėje turi būti pakankamai vietos už aikštelės ribų (saugumo zona);

13.1.4.4. tinkamas apšvietimas, vėdinimas ar šildymas (priklausomai nuo sezono).

13.2. pedagoginė aplinka:

13.2.1. treneriai gebantys dirbti su vaikais ir paaugliais;

13.2.2. treneriai mokantys sudaryti amžių atitinkančius treniruočių planus;

13.2.3. treneriai sukaupę žinių apie augančio organizmo ypatybes.

13.3. mokymosi metodai:

13.3.1. individualus požiūris į vaiką;

13.3.2. reguliarus grįžtamasis ryšys;

13.3.3. motyvuojanti ir palaikanti aplinka.

13.4. psichologinė ir socialinė aplinka:

13.4.1. saugus ir draugiškas klimatas:

13.4.1.1. skatinamas bendradarbiavimas, pagarba ir tarpusavio pagalba;

13.4.1.2. klaidų priėmimas kaip mokymosi proceso dalis.

13.4.2. motyvuojanti atmosfera:

13.4.2.1. įtraukiantys tikslai;

13.4.2.2. pažangos stebėjimas ir skatinimas;

13.4.2.3. varžybų organizavimas (vidaus, mokyklinių, rajoninių lygių).

II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR STRUKTŪRA

15. Programos tikslas – programa skirta 7–12 metų vaikų sportiniam ugdymui, tikslas ugdyti mokinių bendrąjį fizinį pasirengimą, formuoti pagrindinius tinklinio technikos ir taktikos pradmenis, skatinti fizinį

aktyvumą, sąmoningą požiūrį į sveiką gyvenseną ir komandinio darbo įgūdžius per žaidimą bei sistemingą sportinę veiklą.

16. Programos uždaviniai:

16.1. ugdyti bendrąjį fizinį pasirengimą, lavinant pagrindines fizines ypatybes: jėgą, greitumą, ištvermę, lankstumą ir koordinaciją;

16.2. formuoti pagrindinius tinklinio technikos įgūdžius, tokius kaip kamuolio padavimas, priėmimas, perdavimas, smūgiavimas ir žaidimo pozicijų pažinimas;

16.3. supažindinti mokinius su tinklinio taisyklėmis ir elementaria žaidimo taktika (judėjimas aikštelėje, bendradarbiavimas komandoje, kamuolio kontrolė);

16.4. skatinti pozityvų požiūrį į fizinį aktyvumą ir sportą kaip sveikos gyvensenos dalį;

16.5. formuoti komandinio darbo ir sąžiningo žaidimo (fair play) įgūdžius, mokyti atsakomybės, bendravimo ir bendradarbiavimo;

16.6. užtikrinti saugų fizinį ugdymą, mokyti laikytis sportinio elgesio taisyklių, rūpintis savo ir kitų saugumu;

16.7. kurti motyvuojančią, emociškai palankią aplinką, skatinančią pasitikėjimą savimi ir norą tobulėti.

17. Programos branduolį sudarantys pagrindiniai dalykai:

17.1. taisyklių pažinimas ir taikymas;

17.2. bendrasis fizinis parengimas (BFP);

17.3. technikos pradmenų mokymasis;

17.4. socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymas;

17.5. psichologinis atsparumas ir savireguliacija;

17.6. sportininko savimonės ir savarankiškumo ugdymas;

17.7. progresyvus paruošimas tolesniam sportiniam ugdymui.

18. Programos turinys:

18.1. bėgimo, šuolių, judėjimo krypties keitimo pratimai;

18.2. lankstumo, koordinacijos, greitumo lavinimo pratimai;

18.3. pratimai su savo kūno svoriu (pritūpimai, atsispaudimai ir kt.);

18.4. žaidybiniai pratimai judesių koordinacijai ir reakcijai lavinti;

18.5. kamuolio priėmimas dilbiais (apatinis perdavimas);

18.6. kamuolio perdavimas pirštais (viršutinis perdavimas);

18.7. padavimas nuo apačios (mokymasis taisyklingos technikos);

18.8. pirmieji smūgiavimo elementai (be šuolio, kontrolės lavinimas);

18.9. tinkama stovėsena ir judėjimas aikštelėje;

18.10. žaidėjo pozicija aikštelėje;

18.11. judėjimas žaidimo metu (prisitaikymas prie kamuolio);

18.12. bendradarbiavimas su komandos draugais (perdavimai, komunikacija);

18.13. supaprastinto žaidimo situacijos: 1x1, 2x2, 3x3;

18.14. žaidimo taisyklių taikymas žaidimo metu;

18.15. supažindinimas su pagrindinėmis žaidimo taisyklėmis;

18.16. dažniausi taisyklių pažeidimai ir jų priežastys;

18.17. teisingas elgesys aikštelėje (draugiškumas, pagarba varžovams ir teisėjui);

18.18. sąžiningo žaidimo (fair play) mokymas per diskusijas ir refleksijas;

18.19. žaidybiniai pratimai su kamuoliu porose ir grupėse;

18.20. supaprastintos tinklinio žaidimo formos;

18.21. 2x2, 3x3 varžybinės situacijos;

18.22. mini turnyrai, estafetės, komandinės užduotys;

18.23. taisyklingo apšilimo struktūra ir atlikimas;

18.24. kūno tempimo ir atpalaidavimo pratimai treniruotės pabaigoje;

18.25. judėjimo higiena (apsirengimas, avalynė, vandens vartojimas);

18.26. pirmosios pagalbos pagrindai (susipažinimas).

19. Programos metodai:

19.1. žaidybiniai metodai. Mokymasis per praktiką, judrieji žaidimai, estafetės, konkursai, varžybos;

19.2. demonstravimo metodas. Treneris parodo veiksmą ar pratimą, kuris kartojamas gali būti naudojamas vaizdo medžiaga arba lėti parodymai;

19.3. pakartojimo ir automatizavimo metodas. Technikos elementai kartojami tol, kol įgyjamas tikslus ir automatinis atlikimas;

19.4. žodiniai metodai. Paaiškinimai, komandų davimas, paskatinimas, refleksija po užduočių;

19.5. individualizavimas. Užduočių sudėtingumas parenkamas pagal vaiko amžių ir pasirengimo lygį;

19.6. žaismingumo ir motyvacijos skatinimas. Naudojami žaidybiniai elementai – taškai, komandiniai iššūkiai, mini turnyrai.

20. Ugdomos kompetencijos:

Kompetencijų sritis	**Kompetencijos**	**Kompetencijų metodai vertinimo / įsivertinimo dažnis**
Fizinių gebėjimų (fizinio pajėgumo) kompetencija	• Ištvermė, greitis, jėga, lankstumas, koordinacija. • Judesių kontrolė ir bendras kūno parengimas. • Sveikatingumo pagrindų ugdymas.	• Judrieji žaidimai ir estafetės. • Specializuoti fizinio parengimo pratimai (greičio kopėtėlės, šuoliukai, pusiausvyros pratimai). • Kojų jėgos, koordinacijos ir lankstumo lavinimo užduotys. • Natūralus fizinio krūvio didinimas per žaidimo situacijas. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje).
Techninė ir taktinė kompetencija	• Pagrindiniai tinklinio technikos elementai: padavimo, atmušimo, priėmimo ar blokavimo technika. • Paprasčiausios taktikos žinios: Tinkama stovėsena ir žaidybinė laikysena, Judėjimas aikštelėje , Žaidėjo pozicija aikštelėje ir t.t. • supratimas per praktinę veiklą.	• Padavimo, atmušimo, priėmimo ar blokavimo pratimai su individualia korekcija. • Mokymas per varžybas (su konkrečiais tikslais: pasiektas rezultatas, technikos atlikimas). • Video analizė (vyresniems vaikams), situacijų aptarimai. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje). Stebimi konkretūs techniniai įgūdžiai: kamuolio valdymas, tikslumas, sprendimų greitis. Fiksuojama pažanga – ne tik lyginami rezultatai, bet ir kokybės pokyčiai.
Socialinė ir emocinė kompetencija	• Komandinis darbas, bendradarbiavimas. • Pagalba komandos draugui, pagarba treneriui, varžovams ir taisyklėms. • Emocijų atpažinimas ir valdymas sportinėse situacijose (laimėjimas, pralaimėjimas, klaidos).	• Komandiniai žaidimai, kuriuose sėkmė priklauso nuo bendradarbiavimo. • Refleksijos po treniruotės: „Kaip jautėsi komanda?“, „Ką padarei gero kitiems?“. • Emocijų atpažinimo užduotys, trenerio grįžtamasis ryšys. • Skatinamas pagarbus bendravimas: pagyrimai, padėkos, komandos taisyklės. Vertinimas: 1 kartą per pusmetį. Vertinama stebint elgesį treniruotėse ir komandinėse situacijose. Galimas savivertinimas / trumpa refleksinė anketa.
Kognityvinė (pažinimo) kompetencija	• tinklinio taisyklių, rungčių struktūros supratimas.	• Taisyklių mokymas per praktines situacijas • Taktinių sprendimų analizė: Kodėl pasirinkai tą sprendimą? Ką darytum kitaip?

	• Gebėjimas priimti sprendimus treniruotės ar varžybų metu. • Strateginis mąstymas pradedančiųjų lygmenyje.	• Strateginių mini užduočių formulavimas. Vertinimas: vertinamas žaidimo suvokimo lygis per praktines situacijas.
Komunikacinė kompetencija	• Aiškus bendravimas su treneriu ir komandos draugais. • Veiksmų derinimas per žodinį ir neverbalinį bendravimą. • Savo nuomonės išsakymas ir kitų klausymas.	• Pratimai, kur komandai reikia derintis balsu (pvz., padavimas, blokavimas). • Skatinimas aptarti veiksmus po užduočių („Ką sakei? Kaip padėjai?“). • Trenerio modeliuojamas pozityvus bendravimas – vaikai skatinami atkartoti. Vertinimas: vertinamas bendravimo aktyvumas, aiškumas ir pagarba treniruotėse.
Asmeninė kompetencija	• Pasitikėjimas savimi, motyvacija, atsakomybė. • Tikslo siekimas, atkaklumas, mokėjimas mokytis iš klaidų. • Pozityvus požiūris į sportinę veiklą ir sveiką gyvenseną.	• Tikslų išsikėlimas ir jų refleksija („Ką norėčiau išmokti per šį mėnesį?“). • Motyvuojantys iššūkiai: „Išbandyk savo galimybes“, „Pabandyk dar kartą“. • Klaidų vertinimas kaip mokymosi dalis. • Pagyrimai už pastangas, o ne tik rezultatą. Vertinimas: kiekvienos treniruotės metu stebint , vertinama pažanga, pastangos, motyvacija.

21. Programos suderinamumas su formaliojo švietimo programa – tinklinio pradinio rengimo sportinio ugdymo programa papildo ir sustiprina formaliojo švietimo tikslus**,** ypač susijusius su fiziniu, socialiniu ir vertybiniu ugdymu. Programa papildo kūno kultūros dalyką praktiniais sportinio rengimo įgūdžiais, kurių mokyklose dažnai nėra galimybės ugdyti nuosekliai (dėl infrastruktūros, pamokų kiekio ar specializacijos trūkumo). Padeda vaikams gilinti fizinį raštingumą – gebėjimą judėti sąmoningai, efektyviai ir saugiai. Skatina vaikų aktyvų gyvenimo būdą**,** stiprina sveikatos, sporto ir judėjimo vertybes, kurios akcentuojamos bendrosiose programose.

22. Programos ryšys su bendrojo ugdymo programa – tinklinio pradinio rengimo sportinio ugdymo programa dera su bendrojo ugdymo programa, nes papildo formalųjį ugdymą, ypač fizinio, socialinio ir vertybinio ugdymo srityse. Ji padeda ugdyti bendrąsias kompetencijas – fizinę, socialinę, pažinimo, kūrybiškumo bei vertybių – taikant aktyvius, vaikui suprantamus ir įtraukiančius metodus. Programa stiprina sveikos gyvensenos nuostatas, skatina bendradarbiavimą ir ugdo atsakingą, sąmoningą asmenybę, prisidedančią prie visuminio vaiko ugdymo.

RADVILIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS ŠVIETIMO IR SPORTO PASLAUGŲ CENTRAS (SPORTO SKYRIUS)

MEISTRIŠKUMO UGDYMO (TINKLINIO) FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Įstaigos oficialus pavadinimas – Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centras (Sporto skyrius) (toliau – Centras). Įstaiga įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 302296387.

2. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga.

3. Buveinės adresas: Radvilų g. 17, LT-82177, Radviliškio miesto savivaldybė.

4. Programos rengėjas – Centro direktoriaus įsakymu sudaryta darbo grupė ugdymo programoms parengti, patvirtinta Centro direktoriaus 2025 m. birželio 18 d. įsakymu Nr. V-21 „Dėl darbo grupės sudarymo“. Darbo grupės kvalifikacija atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 48 str. nustatytus reikalavimus.

5. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo švietimo koncepcija, Bendrųjų iš valstybės ar savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2022-01-04 įsakymu Nr. V-4, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu 2019 m. rugsėjo 4 d. Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatais, patvirtintais Radviliškio rajono savivaldybės tarybos 2025 m. kovo 27 d. sprendimu Nr. T-617 „Dėl Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatų patvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro 2024–2027 m. strateginiu veiklos planu, patvirtintu Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro direktoriaus 2024 m. kovo 3 d. įsakymu Nr. V-10, pritaikant ugdymo turinį pagal Centro Sporto skyriaus tikslus, konkrečius mokinių ugdymo(si) poreikius bei atsižvelgiant į ugdymui skirtas lėšas.

6. Programos pavadinimas – „Tinklinis – meistriškumo ugdymas“.

7. Kodas neformaliojo švietimo programų registre (NŠPR) – 110502063.

8. Programos kryptis – sportas.

9. Programos trukmė – 5 metai, rekomenduojama vykdyti ne mažiau kaip 12 val. per savaitę.

10. Tikslinė grupė – 11–18 m. mokiniai. Mokinių atranka nėra taikoma.

11. Pritaikymas įvairių ugdymosi poreikių turintiems vaikams – ugdymo programa rengiama siekiant, kad sportinė veikla būtų prieinama, įtrauki, saugi ir motyvuojanti kiekvienam vaikui**,** nepriklausomai nuo jo fizinių, pažintinių ar emocinių gebėjimų. Ugdymo procesas organizuojamas, atsižvelgiant į mokinių amžiaus raidos ypatumus, asmeninius gebėjimus ir poreikius naudojant šias priemones bei išteklius:

11.1. tinkamą kvalifikaciją turintys treneriai, reguliariai tobulinantys profesinius gebėjimus, įtraukiojo ugdymo sporte, universalaus dizaino taikymo įgūdžius;

11.2. socialinė ir emocinė parama:

11.2.1. žaidimai, treniruotės ar pratimai adaptuojami**,** kad visi galėtų dalyvauti be spaudimo;

11.2.2. mokoma socialinių įgūdžių per žaidimą**:** bendravimo, bendradarbiavimo, taisyklių laikymosi;

11.2.3. skatinamas savarankiškumo jausmas**,** pasitikėjimas savimi ir sėkmės patyrimas;

11.3. programos turinio pritaikymas:

11.3.1. individualizuoti tikslai: kiekvienam vaikui gali būti nustatomi asmeniniai pasiekimų tikslai pagal jo galimybes;

11.3.2. paprastesnės užduotys. Kai kuriems vaikams gali būti taikomi supaprastinti judesiai, technikos, žaidimai, mažesnis tempas ar daugiau poilsio;

11.3.3. daugiau vizualinių priemonių. Žaidimų, pratimų, technikos judesių taisyklės, aikštės schemos, veiksmų sekos pateikiamos per paveikslėlius, spalvų kodus, gestus ar simbolius.

11.4. specializuota įranga ir aplinka.

12. Rekomenduojamas vidutinis mokinių skaičius grupėje – 12.

13. Mokymosi aplinka – programai įgyvendinti būtina saugi aplinka, kuri skatina fizinį aktyvumą, psichologinį tvarumą. Užtikrinti motyvuojančias ir vaiko raidą atitinkančias sąlygas, kuriose ugdytiniai galėtų įgyti pagrindinius tinklinio technikos, taktikos ir fizinio pasirengimo įgūdžius, patirti judėjimo džiaugsmą kartu formuojant sveikos gyvensenos, komandinio darbo vertybes bei siekti atitinkamų rezultatų:

13.1. fizinė aplinka:

13.1.1. tinklinio aikštelė:

13.1.1.1. vidaus sporto salė arba lauko aikštelė su tinkama danga (neslidi, amortizuojanti);

13.1.1.2. tinkamai pažymėtos linijos (aikštelės ribos);

13.1.1.3. galimybė reguliuoti tinklo aukštį pagal vaikų amžių;

13.1.1.4. aikštelės matmenys gali būti mažinami pritaikant žaidimo sąlygas (pvz., 4x4, 3x3 aikštelės).

13.1.2. sportinis inventorius:

13.1.2.1. minkštesni, lengvesni tinklinio ir standartiniai kamuoliai, pritaikyti vaikams ar paaugliams;

13.1.2.2. judėjimo ir koordinacijos lavinimo priemonės: kūgiai, lankai, šokdynės, barjerai, žymekliai;

13.1.2.3. kamuolių laikymo krepšiai ar stovai;

13.1.2.4. kilimėliai saugiems pratimams (mankštai ar pratempimui).

13.1.3. pagalbinės patalpos ir infrastruktūra:

13.1.3.1. persirengimo kambariai su spintelėmis, dušai, tualetai;

13.1.3.2. poilsio zonos.

13.1.4. saugumo ir ergonomikos reikalavimai:

13.1.4.1. tinklinio stulpai turi būti apsaugoti minkštomis pagalvėlėmis;

13.1.4.2. tinklo tvirtinimai neturi kelti traumų rizikos;

13.1.4.3. salėje turi būti pakankamai vietos už aikštelės ribų (saugumo zona);

13.1.4.4. tinkamas apšvietimas, vėdinimas ar šildymas (priklausomai nuo sezono).

13.2. pedagoginė aplinka:

13.2.1. treneriai gebantys dirbti su vaikais ir paaugliais;

13.2.2. treneriai mokantys sudaryti amžių atitinkančius treniruočių planus;

13.2.3. treneriai sukaupę žinių apie augančio organizmo ypatybes.

13.3. mokymosi metodai:

13.3.1. individualus požiūris į vaiką;

13.3.2. reguliarus grįžtamasis ryšys;

13.3.3. motyvuojanti ir palaikanti aplinka.

13.4. psichologinė ir socialinė aplinka:

13.4.1. saugus ir draugiškas klimatas:

13.4.1.1. skatinamas bendradarbiavimas, pagarba ir tarpusavio pagalba;

13.4.1.2. klaidų priėmimas kaip mokymosi proceso dalis.

13.4.2. motyvuojanti atmosfera:

13.4.2.1 įtraukiantys tikslai;

13.4.2.2 pažangos stebėjimas ir skatinimas;

13.4.2.3 varžybų organizavimas (vidaus, mokyklinių, rajoninių lygių).

II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR STRUKTŪRA

15. Programos tikslas – programa skirta 11–18 metų vaikų sportiniam ugdymui, tikslas ugdyti aukšto meistriškumo tinklinio sportininką, gebantį siekti aukštų sportinių rezultatų nacionalinėse ir tarptautinėse

varžybose, stiprinant fizinį, techninį, taktinį ir psichologinį pasirengimą bei skatinant sąmoningą, atsakingą ir sveiką gyvenimo būdą.

16. Programos uždaviniai:

16.1. tobulinti sportininkų fizinį pasirengimą, ugdant jėgą, greitumą, ištvermę, lankstumą, šoklumą ir koordinaciją pagal jų amžių ir meistriškumo lygį;

16.2. lavinti techninius įgūdžius**,** sistemingai tobulinant individualius tinklinio veiksmus: padavimus, priėmimus, perdavimus, puolimus, blokus, gynybą;

16.3. formuoti ir gilinti taktinius gebėjimus, ugdant žaidimo suvokimą, situacinį mąstymą bei gebėjimą priimti greitus ir efektyvius sprendimus žaidimo metu;

16.4. ugdyt sportinę ištvermę ir psichologinį atsparumą, lavinant koncentraciją, motyvaciją, atsakomybę bei pasitikėjimą savimi;

16.5. skatinti komandinio darbo įgūdžių formavimą, stiprinant bendradarbiavimą, pasitikėjimą komandos draugais ir pagarbius tarpusavio santykius;

16.6. supažindinti sportininkus su sportininko karjeros planavimu, sveikos gyvensenos principais, traumų prevencija bei mitybos pagrindais;

16.7. ruošti sportininkus dalyvauti aukšto lygio varžybose**,** formuojant gebėjimą laikytis varžybų režimo, taisyklių ir siekti pergalių garbingai;

16.8. vertinti sportininkų pažangą, taikant testus, analizę ir individualių rezultatų sekimą bei koreguojant treniruočių procesą pagal pasiektus rodiklius.

17. Programos branduolį sudarantys pagrindiniai dalykai:

17.1. fizinis rengimas;

17.2. techninis rengimas;

17.3. taktinis rengimas;

17.4. psichologinis rengimas;

17.5. teorinis pasirengimas;

17.6. varžybinė veikla;

17.7. testavimas ir pažangos vertinimas;

17.8. progresyvus paruošimas tolesniam sportiniam ugdymui.

18. Programos turinys:

18.1. bendrasis fizinis pasirengimas;

18.2. specialusis fizinis pasirengimas;

18.3. jėgos, greičio, ištvermės, šoklumo, lankstumo, koordinacijos lavinimas;

18.4. prevenciniai pratimai traumų rizikai mažinti;

18.5. tinklinio technikos veiksmų tobulinimas:

18.5.1. padavimas (šokant / stovint);

18.5.2. kamuolio priėmimas;

18.5.3. perdavimo technika;

18.5.4. atakos smūgiai;

18.5.5. blokavimas.

18.6. gynybos veiksmai;

18.7. individuali ir komandinė taktika;

18.8. pozicinis žaidimas;

18.9. situacinio sprendimo ugdymas;

18.10. žaidimo analizė ir sprendimų priėmimas realiu metu;

18.11. motyvacijos stiprinimas;

18.12. pasitikėjimo savimi ugdymas;

18.13. emocijų valdymas;

18.14. streso ir įtampos įveikos būdai;

18.15. komandinės dvasios stiprinimas;

18.16. sporto taisyklių ir tinklinio žaidimo strategijos supratimas;

18.17. sportininko karjeros planavimas;
18.18. sportininko savistaba ir savianalizė;
18.19. mitybos, poilsio ir sveikatos žinios;
18.20. dalyvavimas vietinėse, regioninėse, nacionalinėse bei tarptautinėse varžybose;
18.21. žaidimo praktikos kaupimas realiomis sąlygomis;
18.22. vaizdo analizė ir rezultatų aptarimas;
18.23. fiziniai testai (greitis, jėga, šoklumas ir kt.);
18.24. technikos vertinimai;
18.25. psichologinės apklausos / savianalizė;
18.26. trenerio stebėjimas ir grįžtamasis ryšys.

19. Programos metodai:

19.1. žaidybiniai metodai. Mokymasis per praktiką, judrieji žaidimai, estafetės, konkursai, varžybos;

19.2. demonstravimo metodas. Treneris parodo veiksmą ar pratimą, kuris kartojamas gali būti naudojamas vaizdo medžiaga arba lėti parodymai;

19.3. pakartojimo ir automatizavimo metodas. Technikos elementai kartojami tol, kol įgyjamas tikslus ir automatinis atlikimas;

19.4. žodiniai metodai. Paaiškinimai, komandų davimas, paskatinimas, refleksija po užduočių;

19.5. individualizavimas. Užduočių sudėtingumas parenkamas pagal vaiko amžių ir pasirengimo lygį;

19.6. žaismingumo ir motyvacijos skatinimas. Naudojami žaidybiniai elementai – taškai, komandiniai iššūkiai, mini turnyrai.

20. Ugdomos kompetencijos:

Kompetencijų sritis	**Kompetencijos**	**Kompetencijų metodai vertinimo / įsivertinimo dažnis**
Fizinių gebėjimų (fizinio pajėgumo) kompetencija	• Ištvermė, greitis, jėga, lankstumas, koordinacija. • Judesių kontrolė ir bendras kūno parengimas. • Sveikatingumo pagrindų ugdymas.	• Judrieji žaidimai ir estafetės. • Specializuoti fizinio parengimo pratimai (greičio kopetėlės, šuoliukai, pusiausvyros pratimai). • Kojų jėgos, koordinacijos ir lankstumo lavinimo užduotys. • Natūralus fizinio krūvio didinimas per žaidimo situacijas. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje).
Techninė ir taktinė kompetencija	• Pagrindiniai tinklinio technikos elementai: padavimo, atmušimo, priėmimo ar blokavimo technika. • Gilesnės taktikos žinios: Tinkama stovėsena ir komandinė taktika, judėjimas aikštelėje, deriniai. • supratimas per praktinę veiklą.	• Padavimo, atmušimo, priėmimo ar blokavimo pratimai su individualia korekcija. • Mokymas per varžybas (su konkrečiais tikslais: pasiektas rezultatas, technikos atlikimas). • Video analizė (vyresniems vaikams), situacijų aptarimai. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje). Stebimi konkretūs techniniai įgūdžiai: kamuolio valdymas, tikslumas, sprendimų greitis. Fiksuojama pažanga – ne tik lyginami rezultatai, bet ir kokybės pokyčiai.

Socialinė ir emocinė kompetencija	• Komandinis darbas, bendradarbiavimas. • Pagalba komandos draugui, pagarba treneriui, varžovams ir taisyklėms. • Emocijų atpažinimas ir valdymas sportinėse situacijose (laimėjimas, pralaimėjimas, klaidos).	• Komandiniai žaidimai, kuriuose sėkmė priklauso nuo bendradarbiavimo. • Refleksijos po treniruotės: „Kaip jautėsi komanda?“, „Ką padarei gero kitiems?“. • Emocijų atpažinimo užduotys, trenerio grįžtamasis ryšys. • Skatinamas pagarbus bendravimas: pagyrimai, padėkos, komandos taisyklės. Vertinimas: 1 kartą per pusmetį. Vertinama stebint elgesį treniruotėse ir komandinėse situacijose. Galimas savivertinimas / trumpa refleksinė anketa.
Kognityvinė (pažinimo) kompetencija	• tinklinio taktikos, rungčių varžybų struktūros supratimas. • Gebėjimas priimti sprendimus treniruotės ar varžybų metu. • Strateginis mąstymas pradedančiųjų lygmenyje.	• Meistriškumo ugdymas ir mokymasis per praktines situacijas • Taktinių sprendimų analizė: Kodėl pasirinkai tą sprendimą? Ką darytum kitaip? • Strateginių mini užduočių formulavimas. Vertinimas: vertinamas žaidimo suvokimo lygis per praktines situacijas.
Komunikacinė kompetencija	• Aiškus bendravimas su treneriu ir komandos draugais. • Veiksmų derinimas per žodinį ir neverbalinį bendravimą. • Savo nuomonės išsakymas ir kitų klausymas.	• Pratimai, kur komandai reikia derintis balsu (pvz., padavimas, blokavimas). • Skatinimas aptarti veiksmus po užduočių („Ką sakei? Kaip padėjai?“). • Trenerio modeliuojamas pozityvus bendravimas – vaikai skatinami atkartoti. Vertinimas: vertinamas bendravimo aktyvumas, aiškumas ir pagarba treniruotėse.
Asmeninė kompetencija	• Pasitikėjimas savimi, motyvacija, atsakomybė. • Tikslo siekimas, atkaklumas, mokėjimas mokytis iš klaidų. • Pozityvus požiūris į sportinę veiklą ir sveiką gyvenseną.	• Tikslų išsikėlimas ir jų refleksija („Ką norėčiau išmokti per šį mėnesį?“). • Motyvuojantys iššūkiai: „Išbandyk savo galimybes“, „Pabandyk dar kartą“. • Klaidų vertinimas kaip mokymosi dalis. • Pagyrimai už pastangas, o ne tik rezultatą. Vertinimas: kiekvienos treniruotės metu stebint , vertinama pažanga, pastangos, motyvacija.

21. Programos suderinamumas su formaliojo švietimo programa – tinklinio meistriškumo ugdymo sportinio ugdymo programa papildo ir sustiprina formaliojo švietimo tikslus**,** ypač susijusius su fiziniu, socialiniu ir vertybiniu ugdymu. Programa papildo kūno kultūros dalyką praktiniais sportinio rengimo įgūdžiais, kurių mokyklose dažnai nėra galimybės ugdyti nuosekliai (dėl infrastruktūros, pamokų kiekio ar specializacijos trūkumo). Padeda vaikams gilinti fizinį raštingumą – gebėjimą judėti sąmoningai, efektyviai ir saugiai. Skatina vaikų aktyvų gyvenimo būdą**,** stiprina sveikatos, sporto ir judėjimo vertybes, kurios akcentuojamos bendrosiose programose.

22. Programos ryšys su bendrojo ugdymo programa – tinklinio meistriškumo ugdymo sportinio ugdymo programa dera su bendrojo ugdymo programa, nes papildo formalųjį ugdymą, ypač fizinio, socialinio ir vertybinio ugdymo srityse. Ji padeda ugdyti bendrąsias kompetencijas – fizinę, socialinę, pažinimo, kūrybiškumo bei vertybių – taikant aktyvius, vaikui suprantamus ir įtraukiančius metodus. Programa stiprina sveikos gyvensenos nuostatas, skatina bendradarbiavimą ir ugdo atsakingą, sąmoningą asmenybę, prisidedančią prie visuminio vaiko ugdymo.

RADVILIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS ŠVIETIMO IR SPORTO PASLAUGŲ CENTRAS (SPORTO SKYRIUS)

MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO (TINKLINIO) FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Įstaigos oficialus pavadinimas – Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centras (Sporto skyrius) (toliau – Centras). Įstaiga įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 302296387.

2. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga.

3. Buveinės adresas: Radvilų g. 17, LT-82177, Radviliškio miesto savivaldybė.

4. Programos rengėjas – Centro direktoriaus įsakymu sudaryta darbo grupė ugdymo programoms parengti, patvirtinta Centro direktoriaus 2025 m. birželio 18 d. įsakymu Nr. V-21 „Dėl darbo grupės sudarymo“. Darbo grupės kvalifikacija atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 48 str. nustatytus reikalavimus.

5. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo švietimo koncepcija, Bendrųjų iš valstybės ar savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2022-01-04 įsakymu Nr. V-4, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu 2019 m. rugsėjo 4 d. Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatais, patvirtintais Radviliškio rajono savivaldybės tarybos 2025 m. kovo 27 d. sprendimu Nr. T-617 „Dėl Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatų patvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro 2024–2027 m. strateginiu veiklos planu, patvirtintu Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro direktoriaus 2024 m. kovo 3 d. įsakymu Nr. V-10, pritaikant ugdymo turinį pagal Centro Sporto skyriaus tikslus, konkrečius mokinių ugdymo(si) poreikius bei atsižvelgiant į ugdymui skirtas lėšas.

6. Programos pavadinimas – „Tinklinis – meistriškumo tobulinimas“.

7. Kodas neformaliojo švietimo programų registre (NŠPR) – 110502064.

8. Programos kryptis – sportas.

9. Programos trukmė – 3 metai, rekomenduojama vykdyti ne mažiau kaip 22 val. per savaitę.

10. Tikslinė grupė – 17–18 m. mokiniai. Mokinių atranka nėra taikoma.

11. Pritaikymas įvairių ugdymosi poreikių turintiems vaikams – ugdymo programa rengiama siekiant, kad sportinė veikla būtų prieinama, įtrauki, saugi ir motyvuojanti kiekvienam vaikui**,** nepriklausomai nuo jo fizinių, pažintinių ar emocinių gebėjimų. Ugdymo procesas organizuojamas, atsižvelgiant į mokinių amžiaus raidos ypatumus, asmeninius gebėjimus ir poreikius naudojant šias priemones bei išteklius:

11.1. tinkamą kvalifikaciją turintys treneriai, reguliariai tobulinantys profesinius gebėjimus, įtraukiojo ugdymo sporte, universalaus dizaino taikymo įgūdžius;

11.2. socialinė ir emocinė parama:

11.2.1. žaidimai, treniruotės ar pratimai adaptuojami**,** kad visi galėtų dalyvauti be spaudimo;

11.2.2. mokoma socialinių įgūdžių per žaidimą**:** bendravimo, bendradarbiavimo, taisyklių laikymosi;

11.2.3. skatinamas savarankiškumo jausmas**,** pasitikėjimas savimi ir sėkmės patyrimas;

11.3. programos turinio pritaikymas:

11.3.1. individualizuoti tikslai: kiekvienam vaikui gali būti nustatomi asmeniniai pasiekimų tikslai pagal jo galimybes;

11.3.2. paprastesnės užduotys. Kai kuriems vaikams gali būti taikomi supaprastinti judesiai, technikos, žaidimai, mažesnis tempas ar daugiau poilsio;

11.3.3. daugiau vizualinių priemonių. Žaidimų, pratimų, technikos judesių taisyklės, aikštės schemos, veiksmų sekos pateikiamos per paveikslėlius, spalvų kodus, gestus ar simbolius.

11.4. specializuota įranga ir aplinka.

12. Rekomenduojamas vidutinis mokinių skaičius grupėje – 12.

13. Mokymosi aplinka – programai įgyvendinti būtina saugi aplinka, kuri skatina fizinį aktyvumą, psichologinį tvarumą. Užtikrinti motyvuojančias ir vaiko raidą atitinkančias sąlygas, kuriose ugdytiniai galėtų tobulinti pagrindinius tinklinio technikos, taktikos ir fizinio pasirengimo įgūdžius, patirti judėjimo džiaugsmą kartu formuojant sveikos gyvensenos, komandinio darbo vertybes bei siekti atitinkamų rezultatų:

13.1. fizinė aplinka:

13.1.1. tinklinio aikštelė:

13.1.1.1. standartus atitinkanti vidaus sporto salė arba lauko aikštelė su tinkama danga (neslidi, amortizuojanti);

13.1.1.2. tinkamai pažymėtos linijos (aikštelės ribos);

13.1.1.3. galimybė reguliuoti tinklo aukštį pagal vaikų amžių;

13.1.1.4. aikštelės matmenys gali būti mažinami pritaikant žaidimo sąlygas (pvz., 4x4, 3x3 aikštelės).

13.1.2. sportinis inventorius:

13.1.2.1. minkštesni, lengvesni tinklinio ir standartiniai kamuoliai, pritaikyti vaikams ar paaugliams;

13.1.2.2. judėjimo ir koordinacijos lavinimo priemonės: kūgiai, lankai, šokdynės, barjerai, žymekliai;

13.1.2.3. kamuolių laikymo krepšiai ar stovai;

13.1.2.4. kilimėliai saugiems pratimams (mankštai ar pratempimui).

13.1.3. pagalbinės patalpos ir infrastruktūra:

13.1.3.1. persirengimo kambariai su spintelėmis, dušai, tualetai;

13.1.3.2. poilsio zonos;

13.1.4. saugumo ir ergonomikos reikalavimai:

13.1.4.1. tinklinio stulpai turi būti apsaugoti minkštomis pagalvėlėmis;

13.1.4.2. tinklo tvirtinimai neturi kelti traumų rizikos;

13.1.4.3. salėje turi būti pakankamai vietos už aikštelės ribų (saugumo zona);

13.1.4.4. tinkamas apšvietimas, vėdinimas ar šildymas (priklausomai nuo sezono).

13.2. pedagoginė aplinka:

13.2.1. treneriai gebantys dirbti su vaikais ir paaugliais;

13.2.2. treneriai mokantys sudaryti amžių atitinkančius treniruočių planus;

13.2.3. treneriai Sukaupę žinių apie augančio organizmo ypatybes.

13.3. mokymosi metodai:

13.3.1. individualus požiūris į vaiką;

13.3.2. reguliarus grįžtamasis ryšys;

13.3.3. motyvuojanti ir palaikanti aplinka.

13.4. psichologinė ir socialinė aplinka:

13.4.1. saugus ir draugiškas klimatas:

13.4.1.1. skatinamas bendradarbiavimas, pagarba ir tarpusavio pagalba;

13.4.1.2. klaidų priėmimas kaip mokymosi proceso dalis.

13.4.2. motyvuojanti atmosfera:

13.4.2.1 įtraukiantys tikslai;

13.4.2.2 pažangos stebėjimas ir skatinimas;

13.4.2.3 varžybų organizavimas (vidaus, mokyklinių, rajoninių lygių).

II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR STRUKTŪRA

15. Programos tikslas – programa skirta 17–18 metų vaikų sportiniam ugdymui, tikslas tobulinti perspektyvių sportininkų fizinį, techninį, taktinių gebėjimų ir psichologinį pasirengimą, siekiant aukštesnio

sportinio meistriškumo lygio, stiprinti pasirengimą dalyvauti aukšto lygio varžybose bei formuoti sąmoningą, atsakingą ir sveiką sportininko asmenybę.

16. Programos uždaviniai:

16.1. tobulinti sportininkų fizinį pasirengimą, ugdant aukštesnio lygio jėgą, greitį, šoklumą, koordinaciją, lankstumą ir ištvermę, pritaikytą tinklinio specifikai;

16.2. plėtoti techninius įgūdžius, sistemingai tobulinant individualius ir grupinius žaidimo veiksmus: padavimą, priėmimą, perdavimą, puolimą, blokavimą ir gynybą;

16.3. formuoti sudėtingesnius taktinius gebėjimus, mokant žaidimo sistemų, derinių, pozicinio išsidėstymo ir reagavimo į įvairias žaidybinės situacijas;

16.4. stiprinti sportininkų psichologinį pasirengimą, ugdant emocinį stabilumą, motyvaciją, pasitikėjimą savimi, koncentraciją bei atsparumą varžybų stresui;

16.5. skatinti savarankiškumą ir atsakomybę, mokant sportininkus planuoti savo treniruočių režimą, analizuoti asmeninę pažangą ir įsivertinti;

16.6. parengti sportininkus dalyvauti aukštesnio lygio varžybose, lavinant taktinį mąstymą, fizinį pasirengimą ir komandinę sąveiką realiomis žaidimo sąlygomis;

16.7. ugdytis sąmoningą požiūrį į sveiką gyvenseną, mokant apie tinkamą mitybą, poilsį, traumos prevenciją bei sportininko gyvenimo būdą;

16.8. vertinti sportininkų pažangą, taikant testavimą, analizę, vaizdo medžiagą ir kitus objektyvius rezultatų vertinimo būdus, siekiant nuolatinio tobulėjimo.

17. Programos branduolį sudarantys pagrindiniai dalykai:

17.1. fizinis rengimas;

17.2. techninis rengimas;

17.3. taktinis rengimas;

17.4. psichologinis rengimas;

17.5. teorinis pasirengimas;

17.6. varžybinė veikla;

17.7. testavimas ir pažangos vertinimas;

17.8. progresyvus paruošimas tolesniam sportiniam ugdymui.

18. Programos turinys:

18.1. bendrasis fizinis pasirengimas;

18.2. specialusis fizinis pasirengimas;

18.3. jėgos, greičio, ištvermės, šoklumo, lankstumo, koordinacijos lavinimas;

18.4. prevenciniai pratimai traumų rizikai mažinti;

18.5. tinklinio technikos veiksmų tobulinimas:

18.5.1. padavimas (šokant / stovint);

18.5.2. kamuolio priėmimas;

18.5.3. perdavimo technika;

18.5.4. atakos smūgiai;

18.5.5. blokavimas.

18.6. gynybos veiksmai;

18.7. individuali ir komandinė taktika;

18.8. pozicinis žaidimas;

18.9. situacinio sprendimo ugdymas;

18.10. žaidimo analizė ir sprendimų priėmimas realiu metu;

18.11. motyvacijos stiprinimas;

18.12. pasitikėjimo savimi ugdymas;

18.13. emocijų valdymas;

18.14. streso ir įtampos įveikos būdai;

18.15. komandinės dvasios stiprinimas;

18.16. sporto taisyklių ir tinklinio žaidimo strategijos supratimas;

18.17. sportininko karjeros planavimas;
18.18. sportininko savistaba ir savianalizė;
18.19. mitybos, poilsio ir sveikatos žinios;
18.20. dalyvavimas vietinėse, regioninėse, nacionalinėse bei tarptautinėse varžybose;
18.21. žaidimo praktikos kaupimas realiomis sąlygomis;
18.22. vaizdo analizė ir rezultatų aptarimas;
18.23. fiziniai testai (greitis, jėga, šoklumas ir kt.);
18.24. technikos vertinimai;
18.25. psichologinės apklausos / savianalizė;
18.26. trenerio stebėjimas ir grįžtamasis ryšys.

19. Programos metodai:

19.1. žaidybiniai metodai. Mokymasis per praktiką, judrieji žaidimai, estafetės, konkursai, varžybos;

19.2. demonstravimo metodas. Treneris parodo veiksmą ar pratimą, kuris kartojamas gali būti naudojamas vaizdo medžiaga arba lėti parodymai;

19.3. pakartojimo ir automatizavimo metodas. Technikos elementai kartojami tol, kol įgyjamas tikslus ir automatinis atlikimas;

19.4. žodiniai metodai. Paaiškinimai, komandų davimas, paskatinimas, refleksija po užduočių;

19.5. individualizavimas. Užduočių sudėtingumas parenkamas pagal vaiko amžių ir pasirengimo lygį;

19.6. žaismingumo ir motyvacijos skatinimas. Naudojami žaidybiniai elementai – taškai, komandiniai iššūkiai, mini turnyrai.

20. Ugdomos kompetencijos:

Kompetencijų sritis	**Kompetencijos**	**Kompetencijų metodai vertinimo / įsivertinimo dažnis**
Fizinių gebėjimų (fizinio pajėgumo) kompetencija	• Ištvermė, greitis, jėga, lankstumas, koordinacija. • Judesių kontrolė ir bendras kūno parengimas. • Sveikatingumo pagrindų ugdymas.	• Judrieji žaidimai ir estafetės. • Specializuoti fizinio parengimo pratimai (greičio kopetėlės, šuoliukai, pusiausvyros pratimai). • Kojų jėgos, koordinacijos ir lankstumo lavinimo užduotys. • Natūralus fizinio krūvio didinimas per žaidimo situacijas. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje).
Techninė ir taktinė kompetencija	• Pagrindiniai tinklinio technikos elementai: padavimo, atmušimo, priėmimo ar blokavimo technika. • Gilesnės taktikos žinios: Tinkama stovėsena ir komandinė taktika, judėjimas aikštelėje, deriniai. • supratimas per praktinę veiklą.	• Padavimo, atmušimo, priėmimo ar blokavimo pratimai su individualia korekcija. • Mokymas per varžybas (su konkrečiais tikslais: pasiektas rezultatas, technikos atlikimas). • Video analizė (vyresniems vaikams), situacijų aptarimai. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje). Stebimi konkretūs techniniai įgūdžiai: kamuolio valdymas, tikslumas, sprendimų greitis. Fiksuojama pažanga – ne tik lyginami rezultatai, bet ir kokybės pokyčiai.

Socialinė ir emocinė kompetencija	• Komandinis darbas, bendradarbiavimas. • Pagalba komandos draugui, pagarba treneriui, varžovams ir taisyklėms. • Emocijų atpažinimas ir valdymas sportinėse situacijose (laimėjimas, pralaimėjimas, klaidos).	• Komandiniai žaidimai, kuriuose sėkmė priklauso nuo bendradarbiavimo. • Refleksijos po treniruotės: „Kaip jautėsi komanda?“, „Ką padarei gero kitiems?“. • Emocijų atpažinimo užduotys, trenerio grįžtamasis ryšys. • Skatinamas pagarbus bendravimas: pagyrimai, padėkos, komandos taisyklės. Vertinimas: 1 kartą per pusmetį. Vertinama stebint elgesį treniruotėse ir komandinėse situacijose. Galimas savivertinimas / trumpa refleksinė anketa.
Kognityvinė (pažinimo) kompetencija	• tinklinio taktikos, rungčių varžybų struktūros supratimas. • Gebėjimas priimti sprendimus treniruotės ar varžybų metu. • Strateginis mąstymas pradedančiųjų lygmenyje.	• Meistriškumo ugdymas ir mokymasis per praktines situacijas • Taktinių sprendimų analizė: Kodėl pasirinkai tą sprendimą? Ką darytum kitaip? • Strateginių mini užduočių formulavimas. Vertinimas: vertinamas žaidimo suvokimo lygis per praktines situacijas.
Komunikacinė kompetencija	• Aiškus bendravimas su treneriu ir komandos draugais. • Veiksmų derinimas per žodinį ir neverbalinį bendravimą. • Savo nuomonės išsakymas ir kitų klausymas.	• Pratimai, kur komandai reikia derintis balsu (pvz., padavimas, blokavimas). • Skatinimas aptarti veiksmus po užduočių („Ką sakei? Kaip padėjai?“). • Trenerio modeliuojamas pozityvus bendravimas – vaikai skatinami atkartoti. Vertinimas: vertinamas bendravimo aktyvumas, aiškumas ir pagarba treniruotėse.
Asmeninė kompetencija	• Pasitikėjimas savimi, motyvacija, atsakomybė. • Tikslo siekimas, atkaklumas, mokėjimas mokytis iš klaidų. • Pozityvus požiūris į sportinę veiklą ir sveiką gyvenseną.	• Tikslų išsikėlimas ir jų refleksija („Ką norėčiau išmokti per šį mėnesį?“). • Motyvuojantys iššūkiai: „Išbandyk savo galimybes“, „Pabandyk dar kartą“. • Klaidų vertinimas kaip mokymosi dalis. • Pagyrimai už pastangas, o ne tik rezultatą. Vertinimas: kiekvienos treniruotės metu stebint , vertinama pažanga, pastangos, motyvacija.

21. Programos suderinamumas su formaliojo švietimo programa – tinklinio meistriškumo tobulinimo sportinio ugdymo programa papildo ir sustiprina formaliojo švietimo tikslus**,** ypač susijusius su fiziniu, socialiniu ir vertybiniu ugdymu. Programa papildo kūno kultūros dalyką praktiniais sportinio rengimo įgūdžiais, kurių mokyklose dažnai nėra galimybės ugdyti nuosekliai (dėl infrastruktūros, pamokų kiekio ar specializacijos trūkumo). Padeda vaikams gilinti fizinį raštingumą – gebėjimą judėti sąmoningai, efektyviai ir saugiai. Skatina vaikų aktyvų gyvenimo būdą**,** stiprina sveikatos, sporto ir judėjimo vertybes, kurios akcentuojamos bendrosiose programose.

22. Programos ryšys su bendrojo ugdymo programa – tinklinio meistriškumo tobulinimo sportinio ugdymo programa dera su bendrojo ugdymo programa, nes papildo formalųjį ugdymą, ypač fizinio, socialinio ir vertybinio ugdymo srityse. Ji padeda ugdyti bendrąsias kompetencijas – fizinę, socialinę, pažinimo, kūrybiškumo bei vertybių – taikant aktyvius, vaikui suprantamus ir įtraukiančius metodus. Programa stiprina sveikos gyvensenos nuostatas, skatina bendradarbiavimą ir ugdo atsakingą, sąmoningą asmenybę, prisidedančią prie visuminio vaiko ugdymo.

RADVILIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS ŠVIETIMO IR SPORTO PASLAUGŲ CENTRAS (SPORTO SKYRIUS)

PRADINIO RENGIMO (KARATĖ) FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Įstaigos oficialus pavadinimas – Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centras (Sporto skyrius) (toliau – Centras). Įstaiga įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 302296387.

2. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga.

3. Buveinės adresas: Radvilų g. 17, LT-82177, Radviliškio miesto savivaldybė.

4. Programos rengėjas – Centro direktoriaus įsakymu sudaryta darbo grupė ugdymo programoms parengti, patvirtinta Centro direktoriaus 2025 m. birželio 18 d. įsakymu Nr. V-21 „Dėl darbo grupės sudarymo“. Darbo grupės kvalifikacija atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 48 str. nustatytus reikalavimus.

5. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo švietimo koncepcija, Bendrųjų iš valstybės ar savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2022-01-04 įsakymu Nr. V-4, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu 2019 m. rugsėjo 4 d. Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatais, patvirtintais Radviliškio rajono savivaldybės tarybos 2025 m. kovo 27 d. sprendimu Nr. T-617 „Dėl Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatų patvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro 2024–2027 m. strateginiu veiklos planu, patvirtintu Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro direktoriaus 2024 m. kovo 3 d. įsakymu Nr. V-10, pritaikant ugdymo turinį pagal Centro Sporto skyriaus tikslus, konkrečius mokinių ugdymo(si) poreikius bei atsižvelgiant į ugdymui skirtas lėšas.

6. Programos pavadinimas – „Karatė – pradinis rengimas“.

7. Kodas neformaliojo švietimo programų registre (NŠPR) – 110501560.

8. Programos kryptis – sportas.

9. Programos trukmė – 2 metai, rekomenduojama vykdyti ne mažiau kaip 7 val. per savaitę.

10. Tikslinė grupė – 7–13 m. mokiniai. Mokinių atranka nėra taikoma.

11. Pritaikymas įvairių ugdymosi poreikių turintiems vaikams – ugdymo programa rengiama siekiant, kad sportinė veikla būtų prieinama, įtrauki, saugi ir motyvuojanti kiekvienam vaikui**,** nepriklausomai nuo jo fizinių, pažintinių ar emocinių gebėjimų. Ugdymo procesas organizuojamas, atsižvelgiant į mokinių amžiaus raidos ypatumus, asmeninius gebėjimus ir poreikius naudojant šias priemones bei išteklius:

11.1. tinkamą kvalifikaciją turintys treneriai, reguliariai tobulinantys profesinius gebėjimus, įtraukiojo ugdymo sporte, universalaus dizaino taikymo įgūdžius;

11.2. socialinė ir emocinė parama:

11.2.1. žaidimai, treniruotės ar pratimai adaptuojami**,** kad visi galėtų dalyvauti be spaudimo;

11.2.2. mokoma socialinių įgūdžių per žaidimą: bendravimo, bendradarbiavimo, taisyklių laikymosi;

11.2.3. skatinamas savarankiškumo jausmas**,** pasitikėjimas savimi ir sėkmės patyrimas.

11.3. programos turinio pritaikymas:

11.3.1. individualizuoti tikslai: kiekvienam vaikui gali būti nustatomi asmeniniai pasiekimų tikslai pagal jo galimybes;

11.3.2. paprastesnės užduotys. Kai kuriems vaikams gali būti taikomi supaprastinti judesiai, technikos, žaidimai, mažesnis tempas ar daugiau poilsio;

11.3.3. daugiau vizualinių priemonių. Žaidimų, pratimų, technikos judesių taisyklės, aikštės schemos, veiksmų sekos pateikiamos per paveikslėlius, spalvų kodus, gestus ar simbolius.

11.4. specializuota įranga ir aplinka.

12. Rekomenduojamas vidutinis mokinių skaičius grupėje – 13.

13. Mokymosi aplinka – programai įgyvendinti būtina saugi aplinka, kuri skatina fizinį aktyvumą, psichologinį tvarumą. Užtikrinti motyvuojančias ir vaiko raidą atitinkančias sąlygas, kuriose ugdytiniai galėtų įgyti pradinius karatė technikos, taktikos ir fizinio pasirengimo įgūdžius, patirti judėjimo džiaugsmą kartu formuojant sveikos gyvensenos, komandinio darbo vertybes bei siekti atitinkamų rezultatų:

13.1. sporto salė / treniruočių salė (dojo):

13.1.1. pakankamo dydžio ir gerai vėdinama;

13.1.2. speciali grindų danga (tatami) – apsaugo nuo traumų;

13.1.3. švari, saugi, be aštrių kampų ar kliūčių;

13.1.4. veidrodžiai (nebūtini, bet naudingi technikos stebėjimui);

13.1.5. galimybė reguliuoti temperatūrą, ypač žiemą ar vasarą.

13.2. psichologinė aplinka:

13.2.1. saugi, draugiška ir skatinanti pasitikėjimą;

13.2.2. treneris skiria dėmesį individualiems poreikiams, skatina komandinius santykius, ugdo pagarbą ir discipliną.

13.3. organizacinė struktūra:

13.3.1. atskirtos grupės pagal amžių ar pasirengimo lygį;

13.3.2. aiški tvarka ir treniruočių grafikas.

14. Mokymosi priemonės:

14.1. karategi (karatė kimono) – privalomas;

14.2. diržai (pagal mokinio lygį – baltas, geltonas ir t. t.);

14.3. apsauginės priemonės: rankų, kojų, krūtinės apsaugos, burnos apsauga (ypač kovoms ar technikos imitacijoms);

14.4. tatami (specialūs kilimėliai);

14.5. makiwara, smūgių pagalvėlės (focus pads), bokso maišai – smūgių lavinimui;

14.6. kūno koordinacijos priemonės: kūgiai, laipteliai, šokdynės – koordinacijai, greičiui, reakcijai lavinti. veidrodžiai – judesių kontrolei;

14.7. mokymo planai;

14.8. trenerio paruošti planai, technikos aprašymai, taisyklių paaiškinimai.

II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR STRUKTŪRA

15. Programos tikslas – programa skirta 7–13 metų vaikų sportiniam ugdymui, tikslas suteikti mokiniui pagrindinius karatė technikos, fizinio, psichologinio ir etinio parengimo pagrindus, ugdyti bendrą fizinį pasirengimą, skatinti sveiką gyvenseną, atsakomybę, discipliną bei formuoti motyvaciją tęsti sportinę veiklą pažengusiųjų lygmenyje.

16. Programos uždaviniai:

16.1. supažindinti su karatė pagrindais. mokyti bazinių technikos elementų: stovėsenų, smūgių, blokų, spyrių (kihon). pristatyti pirmuosius kata (formų) elementus ir jų reikšmę. mokyti saugių kovos (kumite) principų ir elgesio taisyklių;

16.2. ugdyti fizines ypatybes. lavinti vaikų ar pradedančiųjų lankstumą, koordinaciją, greitį, ištvermę ir jėgą;

16.3. skatinti judesių tikslumą, ritmą ir laikyseną. formuoti sportinius įgūdžius. mokyti taisyklingai atlikti judesius bei derinius. pradėti formuoti gebėjimą taikyti techniką poriniuose ar grupiniuose pratimuose;

16.4. skatinti psichologinę brandą ir sportinį elgesį. ugdyti valią, savitvardą, dėmesio koncentraciją ir atsakomybę. mokyti bendradarbiavimo, pagarbos treneriui, draugams ir taisyklėms;

16.5. formuoti sveikos gyvensenos įgūdžius. skatinti fizinio aktyvumo svarbą kasdienybėje. supažindinti su sveikos gyvensenos principais: mityba, poilsis, režimas;

16.6. motyvuoti tęsti sportinę veiklą. kurti teigiamą sportavimo patirtį. skatinti siekti aukštesnio lygio (aukštesnių diržų, dalyvavimo varžybose ar stovyklose).

17. Programos branduolį sudarantys pagrindiniai dalykai:

17.1. fizinis rengimas;

17.2. techninis rengimas;

17.3. taktinis rengimas;

17.4. psichologinis rengimas;

17.5. teorinis pasirengimas;

17.6. varžybinė veikla;

17.7. testavimas ir pažangos vertinimas;

17.8. progresyvus paruošimas tolesniam sportiniam ugdymui.

18. Programos turinys:

18.1. apšilimo pratimai: bėgimas, šuoliukai, tempimai;

18.2. lankstumo, koordinacijos ir pusiausvyros lavinimas;

18.3. jėgos pratimai su savo kūno svoriu (atsispaudimai, atsilenkimai, pritūpimai);

18.4. judėjimo krypties keitimo, greičio ir reakcijos pratimai;

18.5. kvėpavimo ir laikysenos kontrolės pratimai;

18.6. stovėsenos (zenkutsu dachi, kiba dachi, kokutsu dachi ir kt.);

18.7. rankų smūgiai (oi-zuki, gyaku-zuki, age-uke, soto-uke, uchi-uke, gedan-barai);

18.8. kojų smūgiai (mae-geri, yoko-geri, mawashi-geri);

18.9. blokai (aukšti, vidutiniai, žemi);

18.10. judėjimas pirmyn-atgal su technika;

18.11. supažindinimas su kata sąvoka;

18.12. pirmųjų kata mokymasis (pvz., taikyoku shodan, heian shodan);

18.13. judesių seka, kryptys, ritmas, koncentracija;

18.14. poriniai pratimai su paprastais puolimo-gynybos deriniais;

18.15. imitaciniai veiksmai: blokas–atsakomasis smūgis;

18.16. kontroliuojamos kovos pratybos („yakusoku kumite“ – susitarta kova);

18.17. saugaus elgesio ir kontakto taisyklės;

18.18. karatė terminai (japonų kalba, pagrindiniai žodžiai);

18.19. karatė principai: pagarba, savikontrolė, drausmė;

18.20. saugaus sportavimo taisyklės;

18.21. karatė istorijos pagrindai;

18.22. diržų (kyu) vertinimas;

18.23. technikos atlikimo kokybės įvertinimas (kihon, kata, kumite);

18.24. fizinio pasirengimo testai (lankstumas, jėga, ištvermė);

18.25. elgesio ir motyvacijos vertinimas.

19. Programos metodai:

19.1. žaidybiniai metodai. Mokymasis per praktiką, judrieji žaidimai**,** estafetės, konkursai, varžybos;

19.2. demonstravimo metodas. Treneris parodo veiksmą ar pratimą, kuris kartojamas gali būti naudojamas vaizdo medžiaga arba lėti parodymai;

19.3. pakartojimo ir automatizavimo metodas technikos elementai kartojami tol, kol įgyjamas tikslus ir automatinis atlikimas;

19.4. žodiniai metodai. Paaiškinimai, komandų davimas, paskatinimas, refleksija po užduočių;

19.5. individualizavimas. Užduočių sudėtingumas parenkamas pagal vaiko amžių ir pasirengimo lygį;

19.6. žaismingumo ir motyvacijos skatinimas. Naudojami žaidybiniai elementai – taškai, komandiniai iššūkiai, mini turnyrai.

20. Ugdomos kompetencijos:

Kompetencijų sritis	Kompetencijos	Kompetencijų metodai vertinimo / įsivertinimo dažnis
Fizinių gebėjimų (fizinio pajėgumo) kompetencija	• Ištvermė, greitis, jėga, lankstumas, koordinacija. • Judesių kontrolė ir bendras kūno parengimas. • Sveikatingumo pagrindų ugdymas.	• Judrieji žaidimai ir estafetės. • Specializuoti fizinio parengimo pratimai (greičio kopetėlės, šuoliukai, pusiausvyros pratimai). • Kojų jėgos, koordinacijos ir lankstumo lavinimo užduotys. • Natūralus fizinio krūvio didinimas per žaidimo situacijas. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje).
Techninė ir taktinė kompetencija	• Pagrindiniai karatė kihon**,** kata ir kumite pagrindų mokymasis • Pradinės kovos taktikos žinios: Tinkama stovėsena, judėjimas, judesiai. • supratimas per praktinę veiklą.	• Stovėsenos (dachi), Rankų smūgiai (tsuki/uchi), Blokai (uke), Kojų smūgiai (geri) pratimai su individualia korekcija. • Mokymas per kovas (su konkrečiais tikslais: pasiektas rezultatas, technikos atlikimas). • Pagrindinių kumite kovos elementų mokymasis • Pagrindinių kata judesių sekos elementų mokymasis Vertinimas: 2 kartus per metus karatė diržų meistriškumo ir kvalifikacijos kėlimo egzaminai.
Socialinė ir emocinė kompetencija	• Komandinis darbas, bendradarbiavimas. • Pagalba komandos draugui, pagarba treneriui, varžovams ir taisyklėms. • Emocijų atpažinimas ir valdymas sportinėse situacijose (laimėjimas, pralaimėjimas, klaidos).	• Komandiniai žaidimai, kuriuose sėkmė priklauso nuo bendradarbiavimo. • Refleksijos po treniruotės: „Kaip jautėsi komanda?“, „Ką padarei gero kitiems?“. • Emocijų atpažinimo užduotys, trenerio grįžtamasis ryšys. • Skatinamas pagarbus bendravimas: pagyrimai, padėkos, komandos taisyklės. Vertinimas: 1 kartą per pusmetį. Vertinama stebint elgesį treniruotėse ir komandinėse situacijose. Galimas savivertinimas / trumpa refleksinė anketa.
Kognityvinė (pažinimo) kompetencija	• Karatė filosofijos, dvikovos taktikos struktūros supratimas. • Gebėjimas priimti sprendimus treniruotės ar dvikovos metu. • Strateginis mąstymas pradedančiųjų lygmenyje.	• Pradinių gebėjimų mokymasis per praktines situacijas • Taktinių sprendimų analizė: Kodėl pasirinkai tą sprendimą? Ką darytum kitaip? • Strateginių mini užduočių formulavimas. Vertinimas: vertinamas žaidimo suvokimo lygis per praktines situacijas.
Komunikacinė kompetencija	• Aiškus bendravimas su treneriu ir komandos draugais. • Veiksmų derinimas per žodinį ir neverbalinį bendravimą. • Savo nuomonės išsakymas ir kitų klausymas.	• Pratimai, kur komandai reikia derintis balsu (pvz., spyris, smūgiavimas, blokavimas). • Skatinimas aptarti veiksmus po užduočių („Ką sakei? Kaip padėjai?“). • Trenerio modeliuojamas pozityvus bendravimas – vaikai skatinami atkartoti.

		Vertinimas: vertinamas bendravimo aktyvumas, aiškumas ir pagarba treniruotėse.
Asmeninė kompetencija	• Pasitikėjimas savimi, motyvacija, atsakomybė. • Tikslo siekimas, atkaklumas, mokėjimas mokytis iš klaidų. • Pozityvus požiūris į sportinę veiklą ir sveiką gyvenseną.	• Tikslų išsikėlimas ir jų refleksija („Ką norėčiau išmokti per šį mėnesį?“). • Motyvuojantys iššūkiai: „Išbandyk savo galimybes“, „Pabandyk dar kartą“. • Klaidų vertinimas kaip mokymosi dalis. • Pagyrimai už pastangas, o ne tik rezultatą. Vertinimas: kiekvienos treniruotės metu stebint , vertinama pažanga, pastangos, motyvacija.

21. Programos suderinamumas su formaliojo švietimo programa – karatė pradinio rengimo sportinio ugdymo programa papildo ir sustiprina formaliojo švietimo tikslus**,** ypač susijusius su fiziniu, socialiniu ir vertybiniu ugdymu. Programa papildo kūno kultūros dalyką praktiniais sportinio rengimo įgūdžiais, kurių mokyklose dažnai nėra galimybės ugdyti nuosekliai (dėl infrastruktūros, pamokų kiekio ar specializacijos trūkumo). Padeda vaikams gilinti fizinį raštingumą – gebėjimą judėti sąmoningai, efektyviai ir saugiai. Skatina vaikų aktyvų gyvenimo būdą**,** stiprina sveikatos, sporto ir judėjimo vertybes, kurios akcentuojamos bendrosiose programose.

22. Programos ryšys su bendrojo ugdymo programa – karatė pradinio rengimo sportinio ugdymo programa dera su bendrojo ugdymo programa, nes papildo formalųjį ugdymą, ypač fizinio, socialinio ir vertybinio ugdymo srityse. Ji padeda ugdyti bendrąsias kompetencijas – fizinę, socialinę, pažinimo, kūrybiškumo bei vertybių – taikant aktyvius, vaikui suprantamus ir įtraukiančius metodus. Programa stiprina sveikos gyvensenos nuostatas, skatina bendradarbiavimą ir ugdo atsakingą, sąmoningą asmenybę, prisidedančią prie visuminio vaiko ugdymo.

RADVILIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS ŠVIETIMO IR SPORTO PASLAUGŲ CENTRAS (SPORTO SKYRIUS)

MEISTRIŠKUMO UGDYMO (KARATĖ) FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Įstaigos oficialus pavadinimas – Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centras (Sporto skyrius) (toliau – Centras). Įstaiga įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 302296387.

2. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga.

3. Buveinės adresas: Radvilų g. 17, LT-82177, Radviliškio miesto savivaldybė.

4. Programos rengėjas – Centro direktoriaus įsakymu sudaryta darbo grupė ugdymo programoms parengti, patvirtinta Centro direktoriaus 2025 m. birželio 18 d. įsakymu Nr. V-21 „Dėl darbo grupės sudarymo“. Darbo grupės kvalifikacija atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 48 str. nustatytus reikalavimus.

5. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo švietimo koncepcija, Bendrųjų iš valstybės ar savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2022-01-04 įsakymu Nr. V-4, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu 2019 m. rugsėjo 4 d. Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės Švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatais, patvirtintais Radviliškio rajono savivaldybės tarybos 2025 m. kovo 27 d. sprendimu Nr. T-617 „Dėl Radviliškio rajono savivaldybės Švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatų patvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės Švietimo ir sporto paslaugų centro 2024–2027 m. strateginiu veiklos planu, patvirtintu Radviliškio rajono savivaldybės Švietimo ir sporto paslaugų centro direktoriaus 2024 m. kovo 3 d. įsakymu Nr. V-10, pritaikant ugdymo turinį pagal Centro Sporto skyriaus tikslus, konkrečius mokinių ugdymo(si) poreikius bei atsižvelgiant į ugdymui skirtas lėšas.

6. Programos pavadinimas – „Karatė – meistriškumo ugdymas“.

7. Kodas neformaliojo švietimo programų registre (NŠPR) – 110502070.

8. Programos kryptis – sportas.

9. Programos trukmė – 5 metai, rekomenduojama vykdyti ne mažiau kaip 12 val. per savaitę.

10. Tikslinė grupė – 11–18 m. mokiniai. Mokinių atranka nėra taikoma.

11. Pritaikymas įvairių ugdymosi poreikių turintiems vaikams – ugdymo programa rengiama siekiant, kad sportinė veikla būtų prieinama, įtrauki, saugi ir motyvuojanti kiekvienam vaikui**,** nepriklausomai nuo jo fizinių, pažintinių ar emocinių gebėjimų. Ugdymo procesas organizuojamas, atsižvelgiant į mokinių amžiaus raidos ypatumus, asmeninius gebėjimus ir poreikius naudojant šias priemones bei išteklius:

11.1. tinkamą kvalifikaciją turintys treneriai, reguliariai tobulinantys profesinius gebėjimus, įtraukiojo ugdymo sporte, universalaus dizaino taikymo įgūdžius;

11.2. socialinė ir emocinė parama:

11.2.1. žaidimai, treniruotės ar pratimai adaptuojami**,** kad visi galėtų dalyvauti be spaudimo;

11.2.2. mokoma socialinių įgūdžių per žaidimą**:** bendravimo, bendradarbiavimo, taisyklių laikymosi;

11.2.3. skatinamas savarankiškumo jausmas**,** pasitikėjimas savimi ir sėkmės patyrimas;

11.3. programos turinio pritaikymas:

11.3.1. individualizuoti tikslai: kiekvienam vaikui gali būti nustatomi asmeniniai pasiekimų tikslai pagal jo galimybes;

11.3.2. paprastesnės užduotys. Kai kuriems vaikams gali būti taikomi supaprastinti judesiai, technikos, žaidimai, mažesnis tempas ar daugiau poilsio;

11.3.3. daugiau vizualinių priemonių. Žaidimų, pratimų, technikos judesių taisyklės, aikštės schemos, veiksmų sekos pateikiamos per paveikslėlius, spalvų kodus, gestus ar simbolius**.**

11.4. specializuota įranga ir aplinka.

12. Rekomenduojamas vidutinis mokinių skaičius grupėje – 10.

13. Mokymosi aplinka – programai įgyvendinti būtina saugi aplinka, kuri skatina fizinį aktyvumą, psichologinį tvarumą. Užtikrinti motyvuojančias ir vaiko raidą atitinkančias sąlygas, kuriose ugdytiniai galėtų įgyti pagrindinius karatė technikos, taktikos ir fizinio pasirengimo įgūdžius, patirti judėjimo džiaugsmą kartu formuojant sveikos gyvensenos, komandinio darbo vertybes bei siekti atitinkamų rezultatų:

13.1. sporto salė / treniruočių salė (dojo):

13.1.1. pakankamo dydžio ir gerai vėdinama;

13.1.2. speciali grindų danga (tatami) – apsaugo nuo traumų;

13.1.3. švari, saugi, be aštrių kampų ar kliūčių;

13.1.4. veidrodžiai (nebūtini, bet naudingi technikos stebėjimui);

13.1.5. galimybė reguliuoti temperatūrą, ypač žiemą ar vasarą.

13.2. psichologinė aplinka:

13.1. saugi, draugiška ir skatinanti pasitikėjimą;

13.2. treneris skiria dėmesį individualiems poreikiams, skatina komandinius santykius, ugdo pagarbą ir discipliną.

13.3. organizacinė struktūra:

13.3.1. atskirtos grupės pagal amžių ar pasirengimo lygį;

13.3.2. aiški tvarka ir treniruočių grafikas.

14. Mokymosi priemonės:

14.1. karategi (karatė kimono) – privalomas;

14.2. diržai (pagal mokinio lygį – baltas, geltonas ir t. t.);

14.3. apsauginės priemonės: rankų, kojų, krūtinės apsaugos, burnos apsauga (ypač kovoms ar technikos imitacijoms);

14.4. tatami (specialūs kilimėliai);

14.5. makiwara**,** smūgių pagalvėlės (focus pads), bokso maišai – smūgių lavinimui;

14.6. kūno koordinacijos priemonės**:** kūgiai, laipteliai, šokdynės – koordinacijai, greičiui, reakcijai lavinti. veidrodžiai – judesių kontrolei;

14.7. mokymo planai;

14.8. trenerio paruošti planai, technikos aprašymai, taisyklių paaiškinimai.

II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR STRUKTŪRA

15. Programos tikslas – programa skirta 11–18 metų vaikų sportiniam ugdymui, tikslas tobulinti sportininko techninį, taktinis, fizinį ir psichologinį pasirengimą, stiprinti motyvaciją ir siekį pasiekti aukštų sportinių rezultatų nacionaliniu ir tarptautiniu lygmeniu, ugdant meistriškumą, savarankiškumą, atsakomybę ir nuoseklaus sportinio tobulėjimo įgūdžius.

16. Programos uždaviniai:

16.1. tobulinti techninius ir taktinius gebėjimus. Gilinti pažangių kihon, kata ir kumite technikų išmanymą. Lavinti situacinį mąstymą, reakciją, kovinę taktiką. Individualizuoti technikos pritaikymą pagal sportininko stilistiką;

16.2. vystyti specializuotą fizinį pasirengimą. gerinti jėgą, greitį, sprogstamąją ištvermę ir lankstumą.

taikyti sportininko amžiui ir tikslams pritaikytas fizinio parengimo programas.naudoti šiuolaikines treniravimo priemones (funkcinis treniravimas, treniruotės su pasipriešinimu ir pan.);

16.3. ugdyti psichologinį pasirengimą ir sportinę brandą**.** skatinti atsakomybę, savikontrolę, motyvaciją siekti rezultatų. mokyti streso, įtampos ir emocijų valdymo varžybose. vystyti savianalizės ir tikslų formulavimo gebėjimus;

16.4. rengti sportininką varžyboms. supažindinti su varžybų taisyklėmis (wkf ar atitinkamos federacijos). parengti metinius pasirengimo planus su ciklais (makrociklais). organizuoti kontrolines kovas ir dalyvavimą varžybose;

16.5. formuoti profesionalaus sportininko įgūdžius. skatinti savarankišką treniruočių planavimą, pasirengimą. mokyti stebėti, analizuoti savo pasirodymus (video analizė). ruošti sportininką pereiti į aukšto meistriškumo lygmenį (pvz., rinktines, tarptautinius klubus);

16.6. puoselėti sporto etikos, drausmės ir gyvenimo būdo vertybes. ugdyti sąžiningumą, pagarbą varžovui ir teisėjui skatinti subalansuotą gyvenseną: mitybą, poilsį, dienos režimą. motyvuoti sportininką tapti pozityviu pavyzdžiu jaunesniems.

17. Programos branduolį sudarantys pagrindiniai dalykai:

17.1. fizinis rengimas;

17.2. techninis rengimas;

17.3. taktinis rengimas;

17.4. psichologinis rengimas;

17.5. teorinis pasirengimas;

17.6. varžybinė veikla;

17.7. testavimas ir pažangos vertinimas;

17.8. progresyvus paruošimas tolesniam sportiniam ugdymui.

18. Programos turinys:

18.1. tobulinamos visos pagrindinės technikos variacijos (kombinacijos, judėjimas, greitis, tikslumas);

18.2. sudėtingi technikos deriniai: atakos ir kontratakos jungimas, judėjimas kampais;

18.3. technikos individualizavimas pagal sportininko stipriąsias puses;

18.4. pažangių kata mokymas ir tobulinimas (pvz., bassai dai, kanku dai, enpi, gojūshiho, jion, ir pan.);

18.5. bunkai analizė – judesių prasmės aiškinimas;

18.6. pasiruošimas kata varžyboms: ritmika, kime, embusen (judėjimo linijos) išlaikymas;

18.7. laisvo kumite (jiyu kumite) tobulinimas: taktikos kūrimas, individualus stilius;

18.8. situaciniai pratimai: puolimo ir gynybos strategijos pagal priešininką;

18.9. reagavimas į realias varžybines situacijas, teisėjavimo taisyklių pritaikymas;

18.10. dvikovos analizė (video analizė, taktinių klaidų aptarimas);

18.11. sprogstamoji jėga (plytelių laužymas, greiti spyriai, šuoliai);

18.12. greitis ir reakcija (reflekso treniruotės, judesių greitėjimas);

18.13. dinaminė ir statinė ištvermė (intervalinės treniruotės);

18.14. lankstumas, ypač kojų ir liemens srityse;

18.15. individualios fizinės programos pagal sportininko rolę (pvz., kata vs kumite orientacija);

18.16. psichologinė ištvermė varžybose, streso valdymo pratimai;

18.17. koncentracijos lavinimas: meditacija, vizualizacija, kvėpavimo kontrolė;

18.18. tikslų formulavimas ir savianalizė;

18.19. kovinės motyvacijos stiprinimas;

18.20. metiniai treniruočių ciklai: parengiamasis, varžybinis, pereinamasis laikotarpis;

18.21. dalyvavimas varžybose (klubinėse, regioninėse, nacionalinėse, tarptautinėse);

18.22. kontrolinės kovos, vidinės peržiūros, pasiruošimo varžyboms simuliacijos;

18.23. taktinė analizė po varžybų;

18.24. karatė istorijos, stilių ir organizacijų išmanymas;

18.25. wkf (ar kitos federacijos) varžybų taisyklės;

18.26. antidopingo taisyklės, etika sporte;

18.27. sportininko elgesio kodeksas, pagarba dojo, treneriui, varžovui;

18.28. reguliarūs technikos ir fizinio pasirengimo testai;

18.29. diržų (dan/kyu) kvalifikacijos kėlimas;

18.30. varžybų analizės ir individualus vertinimas;

18.31. asmeninio tobulėjimo planavimas.

19. Programos metodai:

19.1. žaidybiniai metodai. Mokymasis per praktiką, judrieji žaidimai, estafetės, konkursai, varžybos;

19.2. demonstravimo metodas. Treneris parodo veiksmą ar pratimą, kuris kartojamas gali būti naudojamas vaizdo medžiaga arba lėti parodymai;

19.3. pakartojimo ir automatizavimo metodas technikos elementai kartojami tol, kol įgyjamas tikslus ir automatinis atlikimas;

19.4. žodiniai metodai. Paaiškinimai, komandų davimas, paskatinimas, refleksija po užduočių;

19.5. individualizavimas. Užduočių sudėtingumas parenkamas pagal vaiko amžių ir pasirengimo lygį;

19.6. žaismingumo ir motyvacijos skatinimas. Naudojami žaidybiniai elementai – taškai, komandiniai iššūkiai, mini turnyrai.

20. Ugdomos kompetencijos:

Kompetencijų sritis	**Kompetencijos**	**Kompetencijų metodai vertinimo / įsivertinimo dažnis**
Fizinių gebėjimų (fizinio pajėgumo) kompetencija	• Ištvermė, greitis, jėga, lankstumas, koordinacija. • Judesių kontrolė ir bendras kūno parengimas. • Sveikatingumo pagrindų ugdymas.	• Judrieji žaidimai ir estafetės. • Specializuoti fizinio parengimo pratimai (greičio kopetėlės, šuoliukai, pusiausvyros pratimai). • Kojų jėgos, koordinacijos ir lankstumo lavinimo užduotys. • Natūralus fizinio krūvio didinimas per žaidimo situacijas. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje).
Techninė ir taktinė kompetencija	• Pagrindiniai karatė kihon, kata ir kumite technikų tobulinimas. • Gilinamo kovos taktikos žinios: Tinkama stovėsena, judėjimas, judesiai. • supratimas per praktinę veiklą.	• Stovėsenos (dachi), Rankų smūgiai (tsuki/uchi), Blokai (uke), Kojų smūgiai (geri) pratimai su individualia korekcija. • Mokymas per kovas (su konkrečiais tikslais: pasiektas rezultatas, technikos atlikimas). • Pagrindinių kumite kovos elementų tobulinimas • Pagrindinių kata judesių sekos elementų gludinimas. Vertinimas: 2 kartus per metus karatė diržų meistriškumo ir kvalifikacijos kėlimo egzaminai.
Socialinė ir emocinė kompetencija	• Komandinis darbas, bendradarbiavimas. • Pagalba komandos draugui, pagarba treneriui, varžovams ir taisyklėms. • Emocijų atpažinimas ir valdymas sportinėse situacijose (laimėjimas, pralaimėjimas, klaidos).	• Komandiniai žaidimai, kuriuose sėkmė priklauso nuo bendradarbiavimo. • Refleksijos po treniruotės: „Kaip jautėsi komanda?“, „Ką padarei gero kitiems?“. • Emocijų atpažinimo užduotys, trenerio grįžtamasis ryšys. • Skatinamas pagarbus bendravimas: pagyrimai, padėkos, komandos taisyklės. Vertinimas: 1 kartą per pusmetį. Vertinama stebint elgesį treniruotėse ir komandinėse situacijose. Galimas savivertinimas / trumpa refleksinė anketa.
Kognityvinė (pažinimo) kompetencija	• Karatė filosofijos, dvikovos taktikos struktūros propagavimas ir skleidmas.	• Įgytu pagrindinių gebėjimų ugdymas per praktines situacijas

	• Gebėjimas priimti sprendimus treniruotės ar dvikovos metu. • Strateginis mąstymas pradedančiųjų lygmenyje.	• Taktinių sprendimų analizė: kodėl pasirinkai tą sprendimą? ką darytum kitaip? • Strateginių mini užduočių formulavimas. Vertinimas: vertinamas žaidimo suvokimo lygis per praktines situacijas.
Komunikacinė kompetencija	• Aiškus bendravimas su treneriu ir komandos draugais. • Veiksmų derinimas per žodinį ir neverbalinį bendravimą. • Savo nuomonės išsakymas ir kitų klausymas.	• Pratimai, kur komandai reikia derintis balsu (pvz., spyris, smūgiavimas, blokavimas). • Skatinimas aptarti veiksmus po užduočių („Ką sakei? Kaip padėjai?“). • Trenerio modeliuojamas pozityvus bendravimas – vaikai skatinami atkartoti. Vertinimas: vertinamas bendravimo aktyvumas, aiškumas ir pagarba treniruotėse.
Asmeninė kompetencija	• Pasitikėjimas savimi, motyvacija, atsakomybė. • Tikslo siekimas, atkaklumas, mokėjimas mokytis iš klaidų. • Pozityvus požiūris į sportinę veiklą ir sveiką gyvenseną.	• Tikslų išsikėlimas ir jų refleksija („Ką norėčiau išmokti per šį mėnesį?“). • Motyvuojantys iššūkiai: „Išbandyk savo galimybes“, „Pabandyk dar kartą“. • Klaidų vertinimas kaip mokymosi dalis. • Pagyrimai už pastangas, o ne tik rezultatą. Vertinimas: kiekvienos treniruotės metu stebint, vertinama pažanga, pastangos, motyvacija.

21. Programos suderinamumas su formaliojo švietimo programa – karatė meistriškumo ugdymo sportinio ugdymo programa papildo ir sustiprina formaliojo švietimo tikslus**,** ypač susijusius su fiziniu, socialiniu ir vertybiniu ugdymu. Programa papildo kūno kultūros dalyką praktiniais sportinio rengimo įgūdžiais, kurių mokyklose dažnai nėra galimybės ugdyti nuosekliai (dėl infrastruktūros, pamokų kiekio ar specializacijos trūkumo). Padeda vaikams gilinti fizinį raštingumą – gebėjimą judėti sąmoningai, efektyviai ir saugiai. Skatina vaikų aktyvų gyvenimo būdą**,** stiprina sveikatos, sporto ir judėjimo vertybes, kurios akcentuojamos bendrosiose programose.

22. Programos ryšys su bendrojo ugdymo programa – karatė meistriškumo ugdymo sportinio ugdymo programa dera su bendrojo ugdymo programa, nes papildo formalųjį ugdymą, ypač fizinio, socialinio ir vertybinio ugdymo srityse. Ji padeda ugdyti bendrąsias kompetencijas – fizinę, socialinę, pažinimo, kūrybiškumo bei vertybių – taikant aktyvius, vaikui suprantamus ir įtraukiančius metodus. Programa stiprina sveikos gyvensenos nuostatas, skatina bendradarbiavimą ir ugdo atsakingą, sąmoningą asmenybę, prisidedančią prie visuminio vaiko ugdymo.

RADVILIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS ŠVIETIMO IR SPORTO PASLAUGŲ CENTRAS (SPORTO SKYRIUS)

MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO (KARATĖ) FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Įstaigos oficialus pavadinimas – Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centras (Sporto skyrius) (toliau – Centras). Įstaiga įregistruota Juridinių asmenų registre, kodas 302296387.

2. Teisinė forma – biudžetinė įstaiga.

3. Buveinės adresas: Radvilų g. 17, LT-82177, Radviliškio miesto savivaldybė.

4. Programos rengėjas – Centro direktoriaus įsakymu sudaryta darbo grupė ugdymo programoms parengti, patvirtinta Centro direktoriaus 2025 m. birželio 18 d. įsakymu Nr. V-21 „Dėl darbo grupės sudarymo“. Darbo grupės kvalifikacija atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 48 str. nustatytus reikalavimus.

5. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo švietimo koncepcija, Bendrųjų iš valstybės ar savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2022-01-04 įsakymu Nr. V-4, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu 2019 m. rugsėjo 4 d. Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatais, patvirtintais Radviliškio rajono savivaldybės tarybos 2025 m. kovo 27 d. sprendimu Nr. T-617 „Dėl Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro nuostatų patvirtinimo“, Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro 2024–2027 m. strateginiu veiklos planu, patvirtintu Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centro direktoriaus 2024 m. kovo 3 d. įsakymu Nr. V-10, pritaikant ugdymo turinį pagal Centro Sporto skyriaus tikslus, konkrečius mokinių ugdymo(si) poreikius bei atsižvelgiant į ugdymui skirtas lėšas.

6. Programos pavadinimas – „Karatė – meistriškumo tobulinimas“.

7. Kodas neformaliojo švietimo programų registre (NŠPR) – 110502071.

8. Programos kryptis – sportas.

9. Programos trukmė – 3 metai, rekomenduojama vykdyti ne mažiau kaip 24 val. per savaitę.

10. Tikslinė grupė – 16–18 m. mokiniai. Mokinių atranka nėra taikoma.

11. Pritaikymas įvairių ugdymosi poreikių turintiems vaikams – ugdymo programa rengiama siekiant, kad sportinė veikla būtų prieinama, įtrauki, saugi ir motyvuojanti kiekvienam vaikui**,** nepriklausomai nuo jo fizinių, pažintinių ar emocinių gebėjimų. Ugdymo procesas organizuojamas, atsižvelgiant į mokinių amžiaus raidos ypatumus, asmeninius gebėjimus ir poreikius naudojant šias priemones bei išteklius:

11.1. tinkamą kvalifikaciją turintys treneriai, reguliariai tobulinantys profesinius gebėjimus, įtraukiojo ugdymo sporte, universalaus dizaino taikymo įgūdžius;

11.2. socialinė ir emocinė parama:

11.2.1. žaidimai, treniruotės ar pratimai adaptuojami, kad visi galėtų dalyvauti be spaudimo;

11.2.2. mokoma socialinių įgūdžių per žaidimą**:** bendravimo, bendradarbiavimo, taisyklių laikymosi;

11.2.3. skatinamas savarankiškumo jausmas, pasitikėjimas savimi ir sėkmės patyrimas;

11.3. programos turinio pritaikymas:

11.3.1. individualizuoti tikslai: kiekvienam vaikui gali būti nustatomi asmeniniai pasiekimų tikslai pagal jo galimybes;

11.3.2. paprastesnės užduotys. Kai kuriems vaikams gali būti taikomi supaprastinti judesiai, technikos, žaidimai, mažesnis tempas ar daugiau poilsio;

11.3.3. daugiau vizualinių priemonių. Žaidimų, pratimų, technikos judesių taisyklės, aikštės schemos, veiksmų sekos pateikiamos per paveikslėlius, spalvų kodus, gestus ar simbolius.

11.4. specializuota įranga ir aplinka.

12. Rekomenduojamas vidutinis mokinių skaičius grupėje – 5.

13. Mokymosi aplinka – programai įgyvendinti būtina saugi aplinka, kuri skatina fizinį aktyvumą, psichologinį tvarumą. Užtikrinti motyvuojančias ir vaiko raidą atitinkančias sąlygas, kuriose ugdytiniai galėtų tobulinti pagrindinius karatė technikos, taktikos ir fizinio pasirengimo įgūdžius, patirti judėjimo džiaugsmą kartu formuojant sveikos gyvensenos, komandinio darbo vertybes bei siekti atitinkamų rezultatų:

13.1. sporto salė / treniruočių salė (dojo):

13.1.1. pakankamo dydžio ir gerai vėdinama;

13.1.2. speciali grindų danga (tatami) – apsaugo nuo traumų;

13.1.3. švari, saugi, be aštrių kampų ar kliūčių;

13.1.4. veidrodžiai (nebūtini, bet naudingi technikos stebėjimui);

13.1.5. galimybė reguliuoti temperatūrą, ypač žiemą ar vasarą.

13.2. psichologinė aplinka:

13.1. saugi, draugiška ir skatinanti pasitikėjimą;

13.2. treneris skiria dėmesį individualiems poreikiams, skatina komandinius santykius, ugdo pagarbą ir discipliną.

13.3. organizacinė struktūra:

13.3.1. atskirtos grupės pagal amžių ar pasirengimo lygį;

13.3.2. aiški tvarka ir treniruočių grafikas.

14. Mokymosi priemonės:

14.1. karategi (karatė kimono) – privalomas;

14.2. diržai (pagal mokinio lygį – baltas, geltonas ir t. t.);

14.3. apsauginės priemonės: rankų, kojų, krūtinės apsaugos, burnos apsauga (ypač kovoms ar technikos imitacijoms);

14.4. tatami (specialūs kilimėliai);

14.5. makiwara**,** smūgių pagalvėlės (focus pads), bokso maišai – smūgių lavinimui;

14.6. kūno koordinacijos priemonės: kūgiai, laipteliai, šokdynės – koordinacijai, greičiui, reakcijai lavinti. veidrodžiai – judesių kontrolei;

14.7. mokymo planai;

14.8. trenerio paruošti planai, technikos aprašymai, taisyklių paaiškinimai;

II SKYRIUS
PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR STRUKTŪRA

15. Programos tikslas – programa skirta 16–18 metų vaikų sportiniam ugdymui, tikslas tobulinti aukšto meistriškumo sportininkų karatė techniką, taktiką, fizines ir psichologines savybes, siekiant aukštų rezultatų nacionalinėse ir tarptautinėse varžybose.

16. Programos uždaviniai:

16.1. tobulinti techninius ir taktinius gebėjimus. Gilinti pažangių kihon, kata ir kumite technikų išmanymą. Lavinti situacinį mąstymą, reakciją, kovinę taktiką. Individualizuoti technikos pritaikymą pagal sportininko stilistiką;

16.2. vystyti specializuotą fizinį pasirengimą. gerinti jėgą, greitį, sprogstamąją ištvermę ir lankstumą.

taikyti sportininko amžiui ir tikslams pritaikytas fizinio parengimo programas. Naudoti šiuolaikines treniravimo priemones (funkcinis treniravimas, treniruotės su pasipriešinimu ir pan.);

16.3. ugdyti psichologinį pasirengimą ir sportinę brandą**.** skatinti atsakomybę, savikontrolę, motyvaciją siekti rezultatų. mokyti streso, įtampos ir emocijų valdymo varžybose. vystyti savianalizės ir tikslų formulavimo gebėjimus;

16.4. rengti sportininką varžyboms. supažindinti su varžybų taisyklėmis (wkf ar atitinkamos federacijos). parengti metinius pasirengimo planus su ciklais (makrociklais). Organizuoti kontrolines kovas ir dalyvavimą varžybose;

16.5. formuoti profesionalaus sportininko įgūdžius. skatinti savarankišką treniruočių planavimą, pasirengimą. mokyti stebėti, analizuoti savo pasirodymus (video analizė). ruošti sportininką pereiti į aukšto meistriškumo lygmenį (pvz., rinktines, tarptautinius klubus);

16.6. puoselėti sporto etikos, drausmės ir gyvenimo būdo vertybes. ugdyti sąžiningumą, pagarbą varžovui ir teisėjui skatinti subalansuotą gyvenseną: mitybą, poilsį, dienos režimą. motyvuoti sportininką tapti pozityviu pavyzdžiu jaunesniems.

17. Programos branduolį sudarantys pagrindiniai dalykai:

17.1. fizinis rengimas;

17.2. techninis rengimas;

17.3. taktinis rengimas;

17.4. psichologinis rengimas;

17.5. teorinis pasirengimas;

17.6. varžybinė veikla;

17.7. testavimas ir pažangos vertinimas;

17.8. progresyvus paruošimas tolesniam sportiniam ugdymui.

18. Programos turinys:

18.1. tobulinamos visos pagrindinės technikos variacijos (kombinacijos, judėjimas, greitis, tikslumas);

18.2. sudėtingi technikos deriniai: atakos ir kontratakos jungimas, judėjimas kampais;

18.3. technikos individualizavimas pagal sportininko stipriąsias puses;

18.4. pažangių kata mokymas ir tobulinimas (pvz., bassai dai, kanku dai, enpi, gojūshiho, jion, ir pan.);

18.5. bunkai analizė – judesių prasmės aiškinimas;

18.6. pasiruošimas kata varžyboms: ritmika, kime, embusen (judėjimo linijos) išlaikymas;

18.7. laisvo kumite (jiyu kumite) tobulinimas: taktikos kūrimas, individualus stilius;

18.8. situaciniai pratimai: puolimo ir gynybos strategijos pagal priešininką;

18.9. reagavimas į realias varžybines situacijas, teisėjavimo taisyklių pritaikymas;

18.10. dvikovos analizė (video analizė, taktinių klaidų aptarimas);

18.11. sprogstamoji jėga (plytelių laužymas, greiti spyriai, šuoliai);

18.12. greitis ir reakcija (reflekso treniruotės, judesių greitėjimas);

18.13. dinaminė ir statinė ištvermė (intervalinės treniruotės);

18.14. lankstumas, ypač kojų ir liemens srityse;

18.15. individualios fizinės programos pagal sportininko rolę (pvz., kata vs kumite orientacija);

18.16. psichologinė ištvermė varžybose, streso valdymo pratimai;

18.17. koncentracijos lavinimas: meditacija, vizualizacija, kvėpavimo kontrolė;

18.18. tikslų formulavimas ir savianalizė;

18.19. kovinės motyvacijos stiprinimas;

18.20. metiniai treniruočių ciklai: parengiamasis, varžybinis, pereinamasis laikotarpis;

18.21. dalyvavimas varžybose (klubinėse, regioninėse, nacionalinėse, tarptautinėse);

18.22. kontrolinės kovos, vidinės peržiūros, pasiruošimo varžyboms simuliacijos;

18.23. taktinė analizė po varžybų;

18.24. karatė istorijos, stilių ir organizacijų išmanymas;

18.25. wkf (ar kitos federacijos) varžybų taisyklės;

18.26. antidopingo taisyklės, etika sporte;

18.27. sportininko elgesio kodeksas, pagarba dojo, treneriui, varžovui;

18.28. reguliarūs technikos ir fizinio pasirengimo testai;

18.29. diržų (dan/kyu) kvalifikacijos kėlimas;

18.30. varžybų analizės ir individualus vertinimas;

18.31. asmeninio tobulėjimo planavimas.

19. Programos metodai:

19.1. žaidybiniai metodai. Mokymasis per praktiką, judrieji žaidimai, estafetės, konkursai, varžybos;

19.2. demonstravimo metodas. Treneris parodo veiksmą ar pratimą, kuris kartojamas gali būti naudojamas vaizdo medžiaga arba lėti parodymai;

19.3. pakartojimo ir automatizavimo metodas technikos elementai kartojami tol, kol įgyjamas tikslus ir automatinis atlikimas;

19.4. žodiniai metodai. Paaiškinimai, komandų davimas, paskatinimas, refleksija po užduočių;

19.5. individualizavimas. Užduočių sudėtingumas parenkamas pagal vaiko amžių ir pasirengimo lygį;

19.6. žaismingumo ir motyvacijos skatinimas. Naudojami žaidybiniai elementai – taškai, komandiniai iššūkiai, mini turnyrai.

20. Ugdomos kompetencijos:

Kompetencijų sritis	**Kompetencijos**	**Kompetencijų metodai vertinimo / įsivertinimo dažnis**
Fizinių gebėjimų (fizinio pajėgumo) kompetencija	• Ištvermė, greitis, jėga, lankstumas, koordinacija. • Judesių kontrolė ir bendras kūno parengimas. • Sveikatingumo pagrindų ugdymas.	• Judrieji žaidimai ir estafetės. • Specializuoti fizinio parengimo pratimai (greičio kopetėlės, šuoliukai, pusiausvyros pratimai). • Kojų jėgos, koordinacijos ir lankstumo lavinimo užduotys. • Natūralus fizinio krūvio didinimas per žaidimo situacijas. Vertinimas: 2 kartus per metus (rudens pradžioje ir pavasario pabaigoje).
Techninė ir taktinė kompetencija	• Pagrindiniai karatė kihon, kata ir kumite technikų tobulinimas. • Gilinamo kovos taktikos žinios: Tinkama stovėsena, judėjimas, judesiai. • supratimas per praktinę veiklą.	• Stovėsenos (dachi), Rankų smūgiai (tsuki/uchi), Blokai (uke), Kojų smūgiai (geri) pratimai su individualia korekcija. • Mokymas per kovas (su konkrečiais tikslais: pasiektas rezultatas, technikos atlikimas). • Pagrindinių kumite kovos elementų tobulinimas • Pagrindinių kata judesių sekos elementų gludinimas. Vertinimas: 2 kartus per metus karatė diržų meistriškumo ir kvalifikacijos kėlimo egzaminai.
Socialinė ir emocinė kompetencija	• Komandinis darbas, bendradarbiavimas. • Pagalba komandos draugui, pagarba treneriui, varžovams ir taisyklėms. • Emocijų atpažinimas ir valdymas sportinėse situacijose (laimėjimas, pralaimėjimas, klaidos).	• Komandiniai žaidimai, kuriuose sėkmė priklauso nuo bendradarbiavimo. • Refleksijos po treniruotės: „Kaip jautėsi komanda?“, „Ką padarei gero kitiems?“. • Emocijų atpažinimo užduotys, trenerio grįžtamasis ryšys. • Skatinamas pagarbus bendravimas: pagyrimai, padėkos, komandos taisyklės. Vertinimas: 1 kartą per pusmetį. Vertinama stebint elgesį treniruotėse ir komandinėse situacijose. Galimas savivertinimas / trumpa refleksinė anketa.

Kognityvinė (pažinimo) kompetencija	• Karatė filosofijos, dvikovos taktikos struktūros propagavimas ir skleidmas. • Gebėjimas priimti sprendimus treniruotės ar dvikovos metu. • Strateginis mąstymas pradedančiųjų lygmenyje.	• Įgytu pagrindinių gebėjimų tugdymas per praktines situacijas • Taktinių sprendimų analizė: kodėl pasirinkai tą sprendimą? ką darytum kitaip? • Strateginių mini užduočių formulavimas. Vertinimas: vertinamas žaidimo suvokimo lygis per praktines situacijas.
Komunikacinė kompetencija	• Aiškus bendravimas su treneriu ir komandos draugais. • Veiksmų derinimas per žodinį ir neverbalinį bendravimą. • Savo nuomonės išsakymas ir kitų klausymas.	• Pratimai, kur komandai reikia derintis balsu (pvz., spyris, smūgiavimas, blokavimas). • Skatinimas aptarti veiksmus po užduočių („Ką sakei? Kaip padėjai?“). • Trenerio modeliuojamas pozityvus bendravimas – vaikai skatinami atkartoti. Vertinimas: vertinamas bendravimo aktyvumas, aiškumas ir pagarba treniruotėse.
Asmeninė kompetencija	• Pasitikėjimas savimi, motyvacija, atsakomybė. • Tikslo siekimas, atkaklumas, mokėjimas mokytis iš klaidų. • Pozityvus požiūris į sportinę veiklą ir sveiką gyvenseną.	• Tikslų išsikėlimas ir jų refleksija („Ką norėčiau išmokti per šį mėnesį?“). • Motyvuojantys iššūkiai: „Išbandyk savo galimybes“, „Pabandyk dar kartą“. • Klaidų vertinimas kaip mokymosi dalis. • Pagyrimai už pastangas, o ne tik rezultatą. Vertinimas: kiekvienos treniruotės metu stebint , vertinama pažanga, pastangos, motyvacija.

21. Programos suderinamumas su formaliojo švietimo programa – karatė meistriškumo tobulinimo sportinio ugdymo programa papildo ir sustiprina formaliojo švietimo tikslus**,** ypač susijusius su fiziniu, socialiniu ir vertybiniu ugdymu. Programa papildo kūno kultūros dalyką praktiniais sportinio rengimo įgūdžiais, kurių mokyklose dažnai nėra galimybės ugdyti nuosekliai (dėl infrastruktūros, pamokų kiekio ar specializacijos trūkumo). Padeda vaikams gilinti fizinį raštingumą – gebėjimą judėti sąmoningai, efektyviai ir saugiai. Skatina vaikų aktyvų gyvenimo būdą**,** stiprina sveikatos, sporto ir judėjimo vertybes, kurios akcentuojamos bendrosiose programose.

22. Programos ryšys su bendrojo ugdymo programa – karatė meistriškumo tobulinimo sportinio ugdymo programa dera su bendrojo ugdymo programa, nes papildo formalųjį ugdymą, ypač fizinio, socialinio ir vertybinio ugdymo srityse. Ji padeda ugdyti bendrąsias kompetencijas – fizinę, socialinę, pažinimo, kūrybiškumo bei vertybių – taikant aktyvius, vaikui suprantamus ir įtraukiančius metodus. Programa stiprina sveikos gyvensenos nuostatas, skatina bendradarbiavimą ir ugdo atsakingą, sąmoningą asmenybę, prisidedančią prie visuminio vaiko ugdymo.

DETALŪS METADUOMENYS	
Dokumento sudarytojas (-ai)	RADVILIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS ADMINISTRACIJA
Dokumento pavadinimas (antraštė)	DĖL PRITARIMO RADVILIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS ŠVIETIMO IR SPORTO PASLAUGŲ CENTRO SPORTO SKYRIAUS FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO UGDYMO PROGRAMOMS
Dokumento registracijos data ir numeris	2025-08-26 Nr. M-419 (2.5 E)
Dokumento gavimo data ir dokumento gavimo registracijos numeris	-
Dokumento specifikacijos identifikavimo žymuo	ADOC-V1.0
Parašo paskirtis	Pasirašymas
Parašą sukūrusio asmens vardas, pavardė ir pareigos	Kazimieras Račkauskis Meras
Parašo sukūrimo data ir laikas	2025-08-26 13:28
Parašo formatas	Trumpalaikio galiojimo (XAdES-T)
Laiko žymoje nurodytas laikas	2025-08-26 13:28
Informacija apie sertifikavimo paslaugų teikėją	ADIC CA ECC
Sertifikato galiojimo laikas	2025-01-24 09:21 - 2029-01-23 09:21
Informacija apie būdus, naudotus metaduomenų vientisumui užtikrinti	-
Pagrindinio dokumento priedų skaičius	0
Pagrindinio dokumento pridedamų dokumentų skaičius	0
Programinės įrangos, kuria naudojantis sudarytas elektroninis dokumentas, pavadinimas	Elpako v.20250822.1
Informacija apie elektroninio dokumento ir elektroninio (-ių) parašo (-ų) tikrinimą (tikrinimo data)	Tikrinant dokumentą nenustatyta jokių klaidų (2025-08-26)
Elektroninio dokumento nuorašo atspausdinimo data ir ją atspausdinęs darbuotojas	2025-08-26 nuorašą suformavo Rūta Šadbarienė
Paieškos nuoroda	-
Papildomi metaduomenys	-