

PATVIRTINTA

VšĮ Visagino futbolo centro direktoriaus

2025m. lapkričio 10 d. įsakymu Nr. IV-7

SUDERINTA

VšĮ Visagino futbolo centro dalininkų 2026
m. spalio 7 d. sprendimu Nr. DP-2

VŠĮ VISAGINO FUTBOLO CENTRAS

FUTBOLO SPORTO ŠAKOS UGDYMO PLANAS

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Futbolo sporto šakos ugdymo planas reglamentuoja VšĮ Visagino futbolo centro (toliau – Centras) sporto disciplinos įgyvendinimo aprašus.

2. Futbolo sporto šakos ugdymo planas ir programiniai reikalavimai parengti vadovaujantis Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymu Nr. V-976, Lietuvos sporto įstatymu, Centro įstatais bei bendraisiais ugdymo principais.

3. Programą sudaro neformalaus ugdymo, pradinio rengimo, meistriškumo ugdymo ir meistriškumo tobulinimo ugdymo pakopos.

II SKYRIUS TIKSLAI IR UŽDAVINIAI

4. Centro veiklos tikslas — tenkinti viešuosius interesus sporto srityje organizuojant ir plėtojant profesionalaus mėgėjiško futbolo veiklą, populiarinant futbolą, propaguojant aktyvų ir sveiką gyvenimo būdą.

5. Centro uždaviniai:

5.2. Užtikrinti sąlygas talentingų sportininkų ugdymui ir jų dalyvavimui aukšto meistriškumo varžybose;

5.3. Rengti varžybas, stovyklas, seminarus bei kitus futbolo populiarinimui skirtus renginius;

5.4. Organizuoti futbolo treniruotes ir varžybas įvairaus amžiaus ir meistriškumo lygio sportininkams, sudarant sąlygas tiek profesionaliam, tiek mėgėjiškam sportavimui;

5.5. Kurti ir įgyvendinti futbolo ugdymo programas užtikrinant sportinio meistriškumo augimą;

5.6. Propaguoti aktyvų ir sveiką gyvenimo būdą per futbolo treniruotes, sporto stovyklas, prevencines sveikatos iniciatyvas ir informacines kampanijas.

6. Futbolo sporto šakos tikslas – propaguoti sportą kaip neatskiriamą tobulos asmenybės ugdymo priemonę ir sudėtinę tautinės kultūros dalį, specializuotis futbolo sporto šakos disciplinose, siekti ugdomojo bei aukšto meistriškumo, užtikrinti deramą atstovavimą Visagino miestui ir Lietuvos Respublikai Lietuvos, Europos, pasaulio čempionatuose, Olimpinėse žaidynėse bei kituose respublikiniuose ir tarptautiniuose renginiuose.

7. Futbolo sporto veiklos uždaviniai:

7.1. ieškoti talentingų sportininkų ir organizuoti jų ugdymą;

- 7.2. komplektuoti mokomąsias grupes;
- 7.3. sudaryti sąlygas vaikams įgyti futbolo žaidimo pagrindus, lavinti techninius ir taktinius įgūdžius, ugdyti taisyklingą žaidimo supratimą bei gebėjimą taikyti žinias praktikoje;
- 7.4. parinkti ugdymo metodus ir ugdymo veiklos būdus;
- 7.5. sporto priemonėmis ugdyti ir lavinti sveiką asmenybę;
- 7.6. vykdyti mokomąjį treniruočių procesą, sporto varžybas, stovyklas ir sveiką stiprinančius renginius;
- 7.7. siekti aukšto sportinio meistriškumo;
- 7.8. formuoti teigiamą tėvų ir visuomenės požiūrį į fizinį aktyvumą ir sportą;
- 7.9. sudaryti sąlygas užsiiminti fiziniu aktyvumu;
- 7.10. pritraukti kuo daugiau jaunimo į aktyvųjį sportą, prisidėti prie jaunimo nusikalstamumo prevencijos vykdymo.

III SKYRIUS UGDYMO PROCESO ORGANIZAVIMAS

- 8. Futbolo sporto šakos sportininkų ugdymas organizuojamas vadovaujantis:
 - 8.1. Centro įstatais;
 - 8.2. Centro bendruoju sportinio ugdymo planu;
 - 8.3. grupiniais arba individualiais mokymo planais;
 - 8.4. Rekomendacijų meistriškumo pasiekimų rodikliais;
 - 8.5. metiniais sporto varžybų kalendoriais;
 - 8.6. treniruočių tvarkaraščiais;
 - 8.7. kitais normatyviniais dokumentais.
- 9. Pagrindiniai sportininkų mokymo būdai: teorinės paskaitos, praktinės mokomosios pratybos sporto bazėje ir stovyklose, dalyvavimas sporto varžybose. Taip pat gali būti organizuojami seminarai, testai, kontroliniai normų patikrinimai.
- 10. Mokymosi formos - grupinio mokymosi (kasdieninio proceso organizavimo būdas) ir pavienio mokymosi (individualaus mokymosi proceso organizavimo būdas).
- 11. Vieną ar kitą mokymo rūšį pedagogas pasirenka atsižvelgdamas į sportininko meistriškumo lygį, sporto šakos specifiką, metodinius reikalavimus.
- 12. Treneriai dirba pagal Centro direktoriaus patvirtintą treniruočių tvarkaraštį.
- 13. Švenčių ar poilsio dienomis gali būti organizuojami turnyrai, varžybos, sporto šventės, stovyklos, išvykos į respublikinius ar tarptautinius renginius.

IV SKYRIUS UGDYTINIŲ SPORTINIŲ PASIEKIMŲ VERTINIMAS

- 14. Pagal sportinio ugdymo programas ugdomų ugdytinių sportiniai pasiekimai vertinami mokslo metų pradžioje, sudarant grupes, mokslo metų pabaigoje ir, esant poreikiui, bet kuriuo metu mokslo metais.
- 15. Ugdomų ugdytinių sportinių pasiekimų vertinimas atliekamas vadovaujantis Rekomendacijų prieduose nustatytais meistriškumo rodikliais:

Futbolo sporto šakos sportininkų meistriškumo pakopų rodikliai pagal užimtą vietą varžybose

Eil. Nr.	Sporto varžybų pavadinimas	Meistriškumo pakopos (MP) rodiklis					
		MP 1	MP 2	MP 3	MP 4	MP 5	MP 6
1	2	3	4	5	6	7	8

1.	Olimpinės žaidynės	D				
2.	Pasaulio čempionatas (olimpinė rungtis)	1–16	D ¹			
3.	Europos čempionatas (olimpinė rungtis)	1–12	D ¹			
4.	Europos žaidynės	1–16	D ¹			
5.	Pasaulio studentų universiada	1–3	4–16 ¹			
6.	Pasaulio vaikinių ir merginų U–21 čempionatas (olimpinė rungtis)	1	2–8	9–16		
7.	Pasaulio vaikinių ir merginų U–19 čempionatas (olimpinė rungtis)	1	2–8	9–16		
8.	Pasaulio vaikinių ir merginų U–17 čempionatas (olimpinė rungtis)	1	2–8	9–16		
9.	Europos vaikinių ir merginų U–21 čempionatas (olimpinė rungtis)		1–8	9–16		
10.	Europos vaikinių ir merginų U–19 čempionatas (olimpinė rungtis)		1–8	9–16		
11.	Europos vaikinių ir merginų U–17 čempionatas (olimpinė rungtis)		1–3	4–8	9–16	
12.	Tarptautinės jaunimo varžybos ³ (olimpinė rungtis)			1	2–6 ¹	
13.	Jaunimo olimpinės žaidynės		1–4	5–8	9–16	
14.	Tarptautinės jaunų varžybos ³ (olimpinė rungtis)			1	2–3	4–6 ¹
15.	Baltijos šalių taurė (olimpinė rungtis)			1	2–4 ²	
16.	Baltijos šalių vaikinių ir merginų taurė U–17 (olimpinė rungtis)				1–3 ²	
17.	Baltijos šalių vaikinių ir merginų taurė U–15 (olimpinė rungtis)					1–3 ²
18.	Lietuvos futbolo čempionatas (A lyga) (olimpinė rungtis)			1–3	4–8	
19.	Lietuvos futbolo pirmenybės (I lyga) (olimpinė rungtis)			1	2–3	4–16
20.	Lietuvos Elitinės lygos futbolo čempionatas U–19 (olimpinė rungtis)				1–3	4–8
21.	Lietuvos Elitinės lygos futbolo čempionatas U–18 (olimpinė rungtis)				1–3	4–8
22.	Lietuvos Elitinės lygos futbolo čempionatas U–16 (olimpinė rungtis)				1–2	3–8
23.	Lietuvos Elitinės lygos futbolo čempionatas U–15 (olimpinė rungtis)				1–2	3–8
24.	Lietuvos vaikų ir jaunų futbolo asociacijos lygos pirmenybės U–14 (olimpinė rungtis)					1–4
25.	Lietuvos vaikų futbolo čempionatas, lygos ir pirmenybės (olimpinė rungtis)					1–8
26.	Lietuvos mokinių salės futbolo „Futsal“ pirmenybės					D ¹
27.	Lietuvos jaunučių / jaunių sporto žaidynės					1–3
28.	Lietuvos mokyklų futbolo žaidynės „Golas“ (5–12 kl.)					4
29.	Moksleivių (merginų) salės futbolo „Futsal“ žaidynės „Ladygolas“					1–3
30.	Moksleivių žaidynės „Pradinukų lyga“ (1–4 kl.)					D ¹

Pastabos:

D – dalyvavimas.

¹ – aplenkti 25 proc. varžybų dalyvių.

² – laimėta ne mažiau 1/3 žaistų rungtynių.

³ – varžybos, įtrauktos į Tarptautinės futbolo federacijos ir/ar Europos futbolo federacijų asociacijos varžybų kalendorių, kai dalyvauja ne mažiau kaip 6 valstybių atstovai.

16. Sudarant futbolo programų meistriskumo ugdymo arba meistriskumo tobulinimo etapo ugdymo grupę, vietoje vieno Rekomendacijų prieduose nurodyto ugdytinio į grupę gali būti įtraukti 2 viena pakopa žemesnės meistriskumo pakopos rodiklius atitinkantys ugdytiniai.

17. Jeigu jaunesnio amžiaus ugdytinis atitinka Rekomendacijų prieduose nurodytos aukštesnės meistriskumo pakopos rodiklius, jis gali būti įtrauktas į vyresnio amžiaus sportinio ugdymo grupę.

18. Sporto šakų grupės sudaromos mokslo metams. Naujos grupės komplektavimas gali trukti ne ilgiau kaip 2 mėnesius.

19. Centro direktorius gali leisti su viena grupe dirbti keliems treneriams. Tokiu atveju, treneriai kartu sprendžia sportininkų atrankos, jų rengimo ir auklėjimo, perdavimo tolesniam meistriskumui tobulinti ir kitus klausimus.

20. Treneris yra atsakingas už sportininkų grupių komplektavimą.

V SKYRIUS UGDYMO TRUKMĖ IR APIMTIS

21. Futbolo ugdymo proceso pradžia – rugpjūčio 1 d.

22. Ugdymo trukmė metais:

24.1. pradinio rengimo grupėms – 1–2 metai;

24.2. meistriškumo ugdymo grupėms – 1–5 metai;

24.2. meistriškumo tobulinimo grupėms- 1–3 metai;

23. Ugdymo trukmė savaitėmis per metus:

25.1. Pradinio rengimo grupėms – 44 savaitės.

25.2. Meistriškumo ugdymo grupėms – 46 savaitės.

25.3. Meistriškumo tobulinimo grupėms – 48 savaitės.

24. Rekomenduojama futbolo sporto šakos ugdymo proceso trukmė pagal grupių meistriškumą:

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius	Ugdytinių amžius		Varžybų dienų skaičius	Sporto stovyklų dienų skaičius	Maksimalus kontaktinių val./sav. skaičius	Savaičių per metus skaičius
		Merg.	Vaik.				
PR-1	12	6-9	6-7	4	8-10	8	44
PR-2	12	8-10	7-8	4	8-10	10	44
MU-1	12	7-12	8-14	6	10-12	12	46
MU-2	14	10-12	9-17	10	10-12	12	46
MU-3	14	10-12	12-17	10	10-12	14	46
MU-4	14	13-15	13-17	12	10-12	16	46
MU-5	14	13-15	14-17	14	10-12	18	46
MT-1	14	14-17	15-18	15	10-14	20	48
MT-2	14	15-18	16-18	16	10-14	21	48
MT-3	16	15-18	17-18	18	10-14	22	48

FUTBOLO PRADINIO RENGIMO PROGRAMA

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Programos trukmė – 2 metai.
2. Pradinio rengimo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į mokinių (sportininkų) fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus, sporto šakos specifiką ir rekomendacijas.
3. Minimalus mokinių skaičius grupėje – kiekvienais metais tvirtinamas Visagino savivaldybės mero potvarkio.
4. Mokinių (sportininkų) skaičius grupėje – kiekvienais metais tvirtinamas Visagino savivaldybės mero potvarkio.
5. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė: stadionas, aikštynas ir sporto salė, atitinkanti higienos normas, įranga ir inventorių pritaikytą teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui bei sporto varžybų organizavimui.

II SKYRIUS PROGRAMOS TIKSLAI IR UŽDAVINIAI

7. Programos tikslas – suteikti pradinių pasirinkto futbolo sporto žaidimo judesių atlikimo technikos ir žaidimo taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinių, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių sporto žaidimo kompetencijų.
8. Programos uždaviniai:
 - 8.1. ugdyti holistinį asmens požiūrį į sportą, padėti mokiniui suvokti fizinio aktyvumo, sporto, sveikatos ryšį;
 - 8.2. saugoti ir stiprinti sveikatą, ieškoti talentingų judamajai veiklai mokinių (sportininkų), skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, pratinti sveikai gyventi;
 - 8.3. sudaryti galimybę rinktis savo poreikius bei gebėjimus atitinkantį sporto žaidimą, tenkinant jų saviraiškos poreikį;
 - 8.4. įvairiapusiškai, originaliai, kompleksiškai lavinti fizinio pajėgumo komponentus;
 - 8.5. mokyti bendrojo lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų žaidimo judesių;
 - 8.6. puoselėti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui.
 - 8.7. puoselėti vaikų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui.

III SKYRIUS PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

9. Minimali ir maksimali kontaktinių akademinių valandų apimtis per savaitę vienerius lavinimosi metus numatoma atsižvelgiant į sportininkų ugdymo metus ir parengtumą.

Ugdymo metai	Ugdytinių amžius	Minimalus kontaktinių valandų skaičius per savaitę	Minimalus akademinių valandų skaičius per metus	Maksimalus kontaktinių valandų skaičius per savaitę	Maksimalus akademinių valandų skaičius per metus
I	Mergaitės 6-9 metų amžiaus Berniukai 6-7 metų amžiaus	6 val.	228 val.	8 val.	304 val.
II	Mergaitės 8-10 metų amžiaus Berniukai 7-8 metų amžiaus	8 val.	304 val.	10 val.	380 l.

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

Sportinio rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo (si) metai			
		1		2	
		Valandos			
		Min.	Maks.	Min.	Maks.
Teorinis		8	10	10	12
Fizinis	Bendras	82	106	106	124
	Specialus	58	72	72	86
Techninis		36	46	46	64
Taktinis		14	24	24	32
Integralusis		14	24	24	32
Varžybų veikla		12	18	18	24
Testavimas		4	4	4	6
Iš viso:		228	304	304	380

11. Programos siekis – mokiniai turi gebėti atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu besikeičiančiose sąlygose. Būtina skatinti judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius. Mokant sportinio žaidimo veiksmų, lavinant judesius, sudaromos sąlygos ugdytiniams priimtina fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

12. Pagrindinis pradinio ugdymo mokinių komandinių sporto žaidimų/futbolo treniruočių motyvas yra noras ugdytis sporto žaidimų judesius, patirti malonumą varžantis.

IV SKYRIUS FUTBOLO TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

13. Futbolo teorijos paskirtis - suteikti jaunajam sportininkui futbolo judesių mokymo ir lavinimo tikslingumo, bei jų poveikio specifiškumo žinių.

14. Futbolo teorijos uždaviniai:

13.1. su sporto žaidimų judesių atlikimo technika ir taktika;

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

13.3. suvokti sporto žaidimų taisykles;

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

13.5. ugdyti sveikos gyvensenos nuostatas.

FUTBOLO ŽAIDIMO TEORIJA		
Futbolo žaidimo kilmė ir raida		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Futbolo žaidimo kilmė ir raida	Žinos žaidimo kilmę ir raidą.	Pažinimo, asmeninė, socialinė
Socialinė futbolo žaidimo reikšmė	Žinos apie socialinę futbolo reikšmę.	
Socialinės futbolo žaidimo funkcijos		
Žaidimų taktika	Žinos socialines futbolo žaidimo funkcijas	
Judesių atlikimo technika ir taktika		
Futbolo žaidimo judesių technika	Žinos futbolo žaidimo pagrindinius technikos ir taktikos veiksmus ir derinius.	Asmeninė, mokėjimo mokytis
Futbolo žaidimo taktika		
Asmenybės ugdymas		
Žaidėjų santykiai	Gebės pažinti save, bendrauti ir bendradarbiauti,	Pažinimo, asmeninė, socialinė,

Garbingo žaidimo principai	suvoks bendros veiklos prasmę ir atsakomybę už siekiamus tikslus. Gebės garbingai elgtis per sporto pratybas ir varžybas	iniciatyvumo ir kūrybingumo
Dorovinių asmenybės savybių ugdymas lavinantis ir rungtyniaujant		
Dorovinių asmenybės savybių ugdymas lavinantis ir rungtyniaujant		
Futbolo žaidimo taisyklės		
Supaprastintos futbolo žaidimo taisyklės	Žinos futbolo žaidimo pagrindines taisykles.	Pažinimo, asmeninė
Varžybų organizavimo pagrindai		
Fizinio ir protinio darbingumo regeneracijos priemonės		
Miegas, mityba ir poilsio ritmas, grūdinimasis.	Žinos dienos mitybos, darbo ir poilsio režimo principus. Suvoks kūno, aprangos, apavo, sporto reikmenų ir aplinkos higieninius veiksnius. Suvoks fizinių pratimų poveikio organizmo augimui, vystymuisi svarbą ir fizinio darbingumo regeneracijos pagrindinius principus.	Socialinė, pažinimo, motyvacijos, asmeninė

V SKYRIUS

FUTBOLO PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

15. Futbolo praktikos paskirtis – sukurti prielaidas tikslinam sportiniam mokinių (sportininkų) rengimui.

16. Futbolo praktikos uždaviniai:

16.1. ugdyti koordinacines, lankstumo, vikrumo ir kitas fizines ypatybes;

16.2. mokyti kūno valdymo technikos veiksmų;

16.3. išmokyti pagrindinių kamuolio valdymo technikos ir taktikos veiksmų ir pritaikyti juos žaidimuose;

16.4. formuoti individualius ir grupinius taktikos veiksmų gebėjimus;

16.5. mokyti individualios ir grupinės gynybos.

FUTBOLO ŽAIDIMO PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Bendros ir specialiosios ištvermės bei greitumo lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti 15 minučių.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Raumenų greitumo ir ištvermės jėgos lavinimas	Galės taisyklingai atlikti judesius su nedidele išorinė sunkmena.	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti judesius reikiama amplitude ir ritmu	
Judesių koordinacijos lavinimas		
Jėgos lavinimas, taikant intervalinį pratimų atlikimo metodą	Gebės galingai 10-12 kartų atlikti10-15 s trukmės pratimus su nedidele išorine sunkmena	
Kūno valdymo veiksmų mokymas		
Stovėsenos mokymas	Mokės pasirinkti tinkamą stovėseną ginantis ir puolant	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Judėjimo būdų mokymas	Žinos pagrindinius judėjimo būdus ir gebės juos taikyti	
Kovos dėl kamuolio veiksmų mokymas	Įvertins varžovo veiksmus ir gebės pasirinkti tinkamus kovos dėl kamuolio būdus	
Sustojimo būdų mokymas	Pasirinks ir taikys tinkamus sustojimo būdą ir palengvinti komandos draugų veiksmus.	
Užtvarų mokymas	Gebės pasirinkti tinkamą užtvaros	
Kamuolio valdymo veiksmų mokymas		
Žaidimų technikos veiksmų ir jų derinių mokymas, panaudojant judriuosius žaidimus ir estafetes.	Gebės taikyti technikos elementus žaisdamas judriuosius žaidimus ir estafetes.	Asmeninė, iniciatyvumo, kūrybingumo, mokėjimo mokyti

Kamuolio valdymo veiksmų (perdavimo/gaudymo; padavimo/priėmimo; varymo/metimo; smūgiavimo/stabdymo užtvarų; klaidinamųjų veiksmų) mokymas.	Taikys pagrindinius kamuolio gaudymo, perdavimo, smūgiavimo, padavimo, metimo būdus. Gebės taisyklingai atlikti kūno ir kamuolio valdymo pagrindinius veiksmus.	
Vartininko žaidimo veiksmų mokymas		
Vartininko stovėsenos ir judėjimo mokymas	Taikys optimalius, žaidimo situacijas atitinkančius judesius.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Taktinis rengimas		
Taktikos veiksmų mokymas atakuojant	Taikys individualius ir grupinius žaidimo situacijas atitinkančius veiksmus atakuodamas ir gindamasis. Gebės pasirinkti tinkamą vietą gynyboje ir puolime.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

VI SKYRIUS

VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

17. Dalyvavimo varžybinėje veikloje paskirtis – įvertinti išminktų žaidimo technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant.

18. Varžybinės veiklos uždaviniai:

18.1. realizuoti išmiktus technikos veiksmus rungtyniaujant;

18.2. realizuoti išmiktus taktikos veiksmus rungtyniaujant;

18.3. įvertinti varžybų veiklos efektyvumą;

18.4. skatinti mokinius (sportininkus) siekti užsibrėžto tikslo, derinant asmeninius ir komandinius veiksmus.

19. Komandinių sporto žaidimų praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių mokinių (sportininkų) gebėjimus ir pasiekimus.

Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taktikos veiksmų mokymas atakuojant	Taikys individualius ir grupinius žaidimo situacijas atitinkančius veiksmus atakuodamas ir gindamasis. Gebės pasirinkti tinkamą vietą gynyboje ir puolime.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

FUTBOLO MEISTRIŠKUMO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Programos trukmė 5 metai.
2. Meistriškumo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą mokinių amžių, varžybų rezultatus, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.
3. Minimalus mokinių skaičius grupėje – kiekvienais metais tvirtinamas Visagino savivaldybės mero potvarkio.
4. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė: stadionas, aikštynas ir sporto salė, atitinkanti higienos normas, įranga ir inventorių pritaikyta teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui bei sporto varžybų organizavimui.

II SKYRIUS PROGRAMOS TIKSLAI IR UŽDAVINIAI

5. Programos tikslas – mokyti ir tobulinti vaikams ir paaugliams pasirinktos futbolo žaidimo sporto šakos judesių atlikimo technikos ir taktikos, ugdyti fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių futbolo kompetencijų.
6. Programos uždaviniai:
 - 6.1. ugdyti holistinį (visuminį) asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti fizinio aktyvumo, sporto, sveikatos ryšį;
 - 6.2. laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;
 - 6.3. taikant optimalius fizinius krūvius laiduoti jaunuolio organizmo augimą ir brandą;
 - 6.4. tobulinti pradinio ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis ir varžytis;
 - 6.5. suteikti žinių mokant futbolo judesių, technikos ir taktikos veiksmų bei skatinti jų taikymą varžybose;
 - 6.6. lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;
 - 6.7. žaidybinio metodo pagalba puoselėti vaikų bei paauglių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.

III SKYRIUS PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

7. Minimali ir maksimali kontaktinių akademinių valandų apimtis per savaitę vienerius lavinimosi metus numatoma atsižvelgiant į jaunųjų sportininkų ugdymo metus ir parengtumą:

Ugdymo metai	Ugdytinių amžius	Minimalus kontaktinių valandų skaičius per savaitę	Minimalus akademinių valandų skaičius per metus	Maksimalus kontaktinių valandų skaičius per savaitę	Maksimalus akademinių valandų skaičius per metus
1	Mergaitės 7-12 metų amžiaus Berniukai 8-14 metų amžiaus	6 val.	216 val.	12 val.	456 val.
2	Mergaitės 10-12 metų amžiaus Berniukai 9-17 metų amžiaus	8 val.	304 val.	12 val.	456 val.
3	Mergaitės 10-12 metų amžiaus Berniukai 12-17 metų amžiaus	10 val.	380 val.	14 val.	532 val.
4	Mergaitės 13-15 metų amžiaus Berniukai 13-17 metų amžiaus	12 val.	456 val.	16 val.	608 val.
5	Mergaitės 13-15 metų amžiaus Berniukai 14-17 metų amžiaus	14 val.	532 val.	18 val.	704 val.

8. Programoje numatomas įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei testavimo rodiklių kontrolei skiriamas laikas pagal ugdymo(si) metus:

Sportinio rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo(si) metai									
		1		2		3		4		5	
		Valandos									
		Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		6	10	8	14	12	12	14	12	12	14
Fizinis	Bendrasis	47	180	84	96	98	113	96	96	113	136
	Specialusis	40	128	56	78	80	107	78	78	107	125
Techninis		78	80	92	123	106	134	123	156	134	182
Taktinis		20	22	24	59	36	69	59	85	69	95
Integralusis		18	18	20	46	20	52	46	75	52	84
Varžybų veikla		3	14	16	36	24	40	36	49	40	62
Testavimas		4	4	4	4	4	5	4	6	5	6
Iš viso:		216	456	304	456	380	532	456	608	532	704

9. Programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio rengimo pagrindus, formuoti fizinės veiklos įpročius antrajame daugiamečio rengimo etape. Taikant įvairius judesių mokymo metodus, lavinti žaidimo veiksmus. Plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius, išreikšti kūrybingumą, mokant sportinio žaidimo veiksmų, lavinti judesius prigimčiai artima fizine veikla, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

10. Vienas svarbiausių paauglio lavinimosi meistriškumo ugdymo grupėje motyvų yra jo noras lavinti sporto žaidimų judesius, patirti malonumą varžantis. Sportininkai bendrus tikslus realizuoja mokytojai valdant sportininkų rengimo(si) procesą. Sportininkai turi suvokti treniruotės procesą, kaip pagrindą tikslui (rezultatui) pasiekti varžybų metu.

IV SKYRIUS FUTBOLO TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

11. Futbolo teorijos paskirtis - padėti įsisavinti sveikatos ugdymo, sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.

12. Futbolo teorijos uždaviniai:

12.1. gilinti sveikos gyvensenos sampratą ir įgūdžius;

12.2 lavinti bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus;

12.3 suteikti žinių apie organizmo adaptaciją prie fizinių krūvių, suvokti organizmo nuovargio, darbingumo savikontrolės mechanizmą;

12.4 gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;

12.5 supažindinti su individualios technikos ir taktikos veiksmais bei jų taikymo būdais rungtyniaujant.

13. Futbolo žaidimo teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus.

FUTBOLO ŽAIDIMO TEORIJA		
Sveikatos ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Kūno priežiūra, taisyklinga laikysena. Sveika gyvensena. Sveika mityba. Organizmo vystymasis, branda, fizinis tobulinimas, savikontrolė. Ligų ir traumų prevencija. Fizinė ir psichinė sveikata.	Žinos sveikos mitybos, darbo ir poilsio režimo, vandens procedūrų poveikio principus. Žinos pagrindines širdies kraujagyslių, kvėpavimo, nervų – raumenų, termoreguliacijos, energijos tiekimo sistemų funkcijas. Suvoks žalingų įpročių žalą augančiam ir sportuojančiam jaunuoliui.	Pažinimo, asmeninė, savikontrolės
Žaidėjo asmenybės ugdymas		

Bendravimo, bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas. Garbingo varžymosi nuostatų ugdymas.	Gebės derinti individualius interesus su komandiniais. Mokės adekvačiai elgtis sudėtingose emociniu požiūriu sąlygose. Išsąmonins motyvacijos fizinei veiklai ir varžybų rezultatui svarbą. Suvoks mokytojo veiklos motyvus. Gebės valdyti emocijas ir veiksmus per sporto pratybas bei varžybas. Žinos varžybų taisykles, padės organizuojant varžybas, teisėjaus varžybose.	Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo, motyvacijos fizinei saviugdai, emocijų ir veiksmų valdymo
Funkcinio pasirengimo ugdymas		
Organizmo nuovargis, atsigavimas po treniruočių ir varžybų. Organizmo darbingumo savikontrolė.	Suvoks fizinio krūvio poveikio pedagoginius komponentus: pratimų atlikimo trukmę ir intensyvumą, pratimų kartojimų skaičių, poilsio intervalų trukmę ir pobūdį. Žinos nuovargio priežastis, atliekant įvairaus kryptingumo pratimus. Suvoks greitojo ir lėtojo atsigavimo mechanizmą. Suvoks esminius fiziologinius fizinio krūvio poveikio organizmui rodiklius. Žinos elementarius organizmo darbingumo savikontrolės būdus (širdies susitraukimo dažnį ramybėje, krūvio	Mokėjimo mokytis, asmeninė, pažinimo
Futbolo žaidimo technikos ir taktikos ugdymas		
Techninio ir taktinio rengimo planavimas. Technikos ir taktikos veiksmams rungtyniaujant. Techninio ir taktinio pasirengimo vertinimas. Techninio, taktinio ir fizinio rengimo sąsajos. Individualių technikos ir taktikos veiksmų lavinimas.	Žinos techninio ir taktinio rengimo pratimų išdėstymo mikrocikluose principus. Žinos technikos ir taktikos veiksmų taikymą, atsižvelgiant į varžovų veiksmus ir savo pasirengimo lygį. Gebės įvertinti savo atliekamų pratimų kokybę. Suvoks netinkamai atliekamų judesių priežastis ir gebės koreguoti tolimesnes savo pastangas. Suvoks techninį, taktinį ir fizinį rengimą kaip kompleksą. Žinos techninio ir taktinio rengimo pratimus bei gebės juos taikyti per savirangos pratybas.	Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų žaidimo veiksmų taikymo.

V SKYRIUS

FUTBOLO PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

14. Futbolo žaidimo praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų bei paauglių rengimo pagrindus.

15. Futbolo žaidimo praktikos uždaviniai:

15.1. ugdyti fizines ypatybes, taikant bendrojo lavinimo, parengiamuosius ir specialiuosius pratimus;

15.2. mokyti kūno valdymo technikos veiksmų, įveikiant partnerio ar varžovo pasipriešinimą;

15.3. mokyti įvairių kamuolio valdymo technikos veiksmų puolant ir ginantis;

15.4. mokyti vartininko žaidimo judesių technikos ir taktikos veiksmų, bendradarbiaujant su gynėjais;

15.5. mokyti individualių ir grupinių technikos ir taktikos veiksmų puolant ir ginantis.

16. Futbolo žaidimo praktikos metodinės nuostatos:

16.1. plėtoti žaidėjo fizinės veiklos įpročius;

16.2. taikyti įvairius judesių mokymo metodus formuojamiems pasirinkto žaidimo

- 16.3. užtikrinti sportininko atliekamų judesių stabilumą ir įvairovę;
 16.4. mokyti atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu besikeičiančiose sąlygose;
 16.5. skatinti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius;
 16.6. mokyti vaikus bei paauglius malonaus žaidimo veiksmų, sudarant sąlygas jo prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius;
 17. Ugdymo procese taikomi auklėjimo, mokymo, mokymosi metodai, ugdytinių veiklos organizavimo per pratybas metodai, pažinimo metodas, fizinių ypatybių lavinimo metodai, treniruotės metodai, klaidų nustatymo ir taisymo metodas, žinių, mokėjimų ir įgūdžių vertinimo metodai.
 18. Auklėjimo metodas suvokiamas kaip veiksmų visuma kuriam nors auklėjimo tikslui pasiekti. Taikomi rodomieji (asmeninis pavyzdys), žodiniai (pamokymas, patarimas), veikdinamieji (pratimas, įpareigojimų vykdymas, kontrolė ir vertinimas), skatinamieji (pritartimas, pagyrimas, pasitikėjimo pareiškimas, apdovanojimas), baismės (nepitartimas, pastaba) metodai. Taikomos šios svarbiausios metodinės priemonės: sportinio rengimosi perspektyvų nurodymas, gerų tradicijų sukūrimo, sportinės veiklos motyvų stiprinimas, gyrimas ir peikimas, sektinų pavyzdžių nurodymas, pagalbininko funkcijų patikėjimas, pagaliau - sporto varžybos.
 19. Futbolo žaidimo praktikos turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:
 20.

FUTBOLO ŽAIDIMO PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių lavinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Bendros ištvermės ir greitumo lavinimas.	Gebės nepertraukiamai, tolygiai bėgti, eiti sportiniu ėjimu 20-25 min. ir atlikti 8-10 min. besikeičiančio intensyvumo intervalinį darbą. Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaegio ir kintamo intensyvumo, krypties, dažnio, amplitudės judesius.	Asmeninė, technologinė
Raumenų greitumo ir ištvermės lavinimas	Atliks beveik maksimalaus ir submaksimalaus intensyvumo pratimus su nedidele išorine sunkmena. Atliks vidutinės trukmės kartotinį ir intervalinį darbą veikdamas su nedidele išorine sunkmena arba įveikdamas nedidelį išorinį pasipriešinimą.	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti judesius didele amplitude.	
Judesių koordinacijos, vikrumo lavinimas	Gebės koordinuoti judesius, veikdamas dideliu greičiu ir sudėtingose.	
Įvairių judėjimo būdų lavinimas	Gebės greitai veikti, keisdami judesių atlikimo kryptį, tempą ir dažnį; gebės žaisti įvairius sportinius žaidimus.	
Kūno valdymo veiksmų mokymas		
Stovėsenos mokymas	Mokės pasirinkti reikiamą stovėseną ginantis ir puolant	Asmeninė
Judėjimo būdų mokymas	Išmanys pagrindinius judėjimo būdus ir gebės juos taikyti gynyboje ir puolime	Asmeninė
Kovos dėl kamuolio veiksmų mokymas	Įvertins varžovo veiksmus ir gebės pasirinkti tinkamus kovos dėl kamuolio būdus	Asmeninė
Sustojimo būdų mokymas	Pasirinks ir taikys tinkamus sustojimo būdus puolant ir ginantis	Asmeninė, komunikavimo
Užtvarų mokymas	Gebės pasirinkti ir taikyti pavienes, grupines užtvaras, palengvindamas komandos draugų ir apsunkindamas varžovų veiksmus.	
Kamuolio valdymo veiksmų mokymas		

Kamuolio valdymo veiksmų (perdavimo / gaudymo; perdavimo / priėmimo; varymo / metimo; smūgiavimo / stabdymo užtvarų; klaidinamųjų veiksmų mokymas	Mokės ir taikys kamuolio gaudymo, perdavimo, smūgiavimo, padavimo, varymo ir metimo būdus. Gebės taisyklingai atlikti kūno ir kamuolio valdymo veiksmus.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis, komunikavimo
	Gebės panaudoti individualius, grupinius ir komandinius taktikos veiksmus, atsižvelgdamas į varžovų taikomas sistemas gynyboje ir puolime.	
Vartininko žaidimo veiksmų mokymas		
Vartininko stovėsenos ir judėjimo mokymas	Taikys optimalius, žaidimo situacijas atitinkančius judesius. Gebės bendrauti ir bendradarbiauti su gynėjais.	Asmeninė, technologinė, komunikavimo
Taktinis rengimas		
Taktikos veiksmų mokymas	Taikys individualius ir grupinius,	Asmeninė,
atakuojant	žaidimo situacijas atitinkančius veiksmus atakuodamas ir gindamasis. Gebės pasirinkti tinkamą vietą gynyboje ir puolime	iniciatyvumo ir kūrybingumo
Taktikos veiksmų mokymas ginantis		

VI SKYRIUS FUTBOLO VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

17. Futbolo varžybų veiklos paskirtis – įvertinti išminktų žaidimo technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant.

18. Varžybų veiklos uždaviniai:

18.1. taikyti išmoktus technikos veiksmus, atsižvelgiant į fizinę būklę ir išorines sąlygas (varžovų veikimas, oro sąlygos, inventorių ir t.t.) rungtyniaujant;

18.2. įvertinti pasirengimo realizavimo varžybose laipsnį;

18.3. skatinti sportininkus siekti užsibrėžto tikslo

18.4. išmokyti vaikus ir paauglius vertinti savo varžybų veiklos efektyvumą.

19. Vaikų ir paauglių varžybų veiklos metodinės nuostatos:

20.1. sportininkams rekomenduojama sudalyvauti ne mažiau 10 varžybų dienų;

20.2. rengdamiesi pagrindinėms varžyboms, vaikai bei paaugliai turi sudalyvauti ne mažiau kaip 4 – 6 kontrolinėse varžybose

20.3. futbolo technikos veiksmai turėtų būti modeliuojami (pagal judesių atlikimo dažnį, greitį, galingumą, trukmę, raumenų sukuriamas jėgas) ir per pratybas;

20.4. įgyvendinant meistriškumo ugdymo programas būtina testuoti sportininkus – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp mokytojo teikiamų krūvių ir sportininko pasirengimo..

21. Varžybų veiklos dalyko turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų bei paauglių gebėjimus ir pasiekimus:

VARŽYBŲ VEIKLA		
Varžybų veiksmų ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Modeliuoti varžybų elementus pratybose	Sujungs įgytas žinias ir praktinėje veikloje patirtus pojūčius	Asmeninė, komunikavimo
Kontrolinės pratybos, varžybos		

Pratinimasis prie varžybų veiklos, specifikos, išminktų ir išlavintų judesių realizavimo. Kontrolinių varžybų ar pratybų analizė ir rengimosi proceso koregavimas	Taikys išmokus žaidimo judesius veikdami priartintose varžyboms sąlygose. Apgalvos, modeliuos varžybų veiklą, judesių veiksmingumą. Aptars, teiks informaciją dėl tolesnio rengimosi proceso korekcijos.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Pagrindinės (kalendorinės) varžybos		
Dalyvavimas varžybose. Pasirengimo realizavimas ir rengimo optimizavimas	Realizuos išmokus žaidimo judesius varžybose. Suvoks savo pasirengimo silpnąsias ir stiprias puses. Sieks užsibrėžto tikslo, gerins asmeninius rezultatus. Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksmų poveikį. Gebės analizuoti savo ir varžovų varžybų veiklos efektyvumą.	Asmeninė, suvokimo, savivertės

FUTBOLO MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO PROGRAMA

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Programos trukmė 3 metai.
2. Futbolo meistriškumo tobulinimo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą mokinių amžių, varžybų rezultatus, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.
3. Minimalus mokinių skaičius grupėje – kiekvienais metais tvirtinamas Visagino savivaldybės mero potvarkio.
4. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė: stadionas, aikštynas ir sporto salė, atitinkanti higienos normas, įranga ir inventorių pritaikyta teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui bei sporto varžybų organizavimui.

II SKYRIUS PROGRAMOS TIKSLAI IR UŽDAVINIAI

5. Programos tikslas - plėtoti ir tobulinti futbolo žaidėjų techninius, taktinius, fizinius bei psichologinius gebėjimus, siekiant aukštesnio meistriškumo lygio, nuoseklaus sportinio augimo ir pasirengimo sėkmingam dalyvavimui varžybose.
6. Programos uždaviniai:
 - 7.1. ugdyti holistinį asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti fizinį aktyvumą, sporto, sveikatos vertybes bei jų sąsajas;
 - 7.2. laiduoti gerą psichoemocinę būseną per sporto pratybas, emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;
 - 7.3. taikant optimalius fizinius krūvius laiduoti paauglio organizmo augimo ir brendimo genetines prielaidas;
 - 7.4. tobulinti meistriškumo ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis ir varžytis;
 - 7.5. ugdyti jėgą, greitį, išvermę, lankstumą, koordinaciją ir judesių tikslumą
 - 7.6. plėtoti žinias apie judesių mokymą, ir lavinimą, žaidimo technikos ir taktikos veiksmų taikymo ypatumus varžybose;
 - 7.7. lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;

III SKYRIUS PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

7. Minimali ir maksimali kontaktinių akademinių valandų apimtis per savaitę vienerius lavinimosi metus numatoma atsižvelgiant į sportininkų ugdymo metus ir parengtumą.

Ugdymo metai	Ugdytinių amžius	Minimalus kontaktinių valandų skaičius per savaitę	Minimalus akademinių valandų skaičius per metus	Maksimalus kontaktinių valandų skaičius per savaitę	Maksimalus akademinių valandų skaičius per metus
1	Mergaitės 14-17 metų amžiaus Berniukai 15-18 metų amžiaus	16 val.	608 val.	20 val.	760 val.
2	Mergaitės 15-18 metų amžiaus Berniukai 16-18 metų amžiaus	17 val.	646 val.	21 val.	798 val.
3	Mergaitės 15-18 metų amžiaus Berniukai 17-18 metų amžiaus	18 val.	684 val.	22 val.	836 val.

8. Programoje rekomenduojamas ir sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių vertinimui skiriama kontaktinių akademinių valandų apimtis pagal ugdymosi metus:

Sportinio rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo(si) metai					
		valandos					
		1		2		3	
		Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		12	16	14	16	14	16
Fizinis	Bendrasis	135	158	141	165	147	171
	Specialusis	83	136	97	148	101	157
Techninis		156	197	168	201	178	208
Taktinis		88	97	92	103	95	109
Integralusis		79	93	78	96	89	101
Varžybų veikla		49	56	49	61	52	65
Testavimas		6	7	7	8	8	9
Iš viso:		608	760	646	798	684	836

IV SKYRIUS FUTBOLO TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

9. Futbolo teorijos paskirtis - įsisavinti sveikatos ugdymo, sportinio rengimo ir organizavimo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.

10. Futbolo teorijos uždaviniai:

- 10.1. ugdyti gebėjimą analizuoti rungtynes: suprasti komandos veiksmų planą, varžovų žaidimo ypatumus, individualius sprendimus;
- 10.2. ugdyti žinias apie treniruočių struktūrą, krūvio ir poilsio reikšmę sportiniam rezultatui;
- 10.3. formuoti supratimą apie žaidėjo pozicijų funkcijas aikštėje ir jų tarpusavio sąveiką.
- 10.4. gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;
- 10.5. gilinti žinias apie individualios technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymo būdus rungtyniaujant.

FUTBOLO ŽAIDIMO TEORIJA		
Sveikatos ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Kūno priežiūra, taisyklinga laikysena. Sveika gyvensena. Sveika mityba. Organizmo vystymasis, branda, fizinis tobulinimas, savikontrolė. Ligų ir traumų prevencija. Fizinė ir psichinė sveikata.	Žinos sveikos mitybos, darbo ir poilsio režimo, vandens procedūrų poveikio principus. Žinos pagrindines širdies kraujagyslių, kvėpavimo, nervų – raumenų, termoreguliacijos, energijos tiekimo sistemų funkcijas. Suvoks žalingų įpročių žalą augančiam ir sportuojančiam jaunuoliui. Sistemingai tikrinsis sveikatą. Taikyti atstatomąsias treniruotes	Pažinimo, asmeninė, savikontrolės
Žaidėjo asmenybės ugdymas		
Bendravimo, bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas. Garbingo varžymosi nuostatų ugdymas.	Gebės derinti individualius interesus su komandiniais. Mokės adekvačiai elgtis sudėtingose emociniu požiūriu sąlygose. Įsisąmonins motyvacijos fizinei veiklai ir varžybų rezultatui svarbą. Suvoks mokytojo veiklos motyvus. Gebės valdyti emocijas ir veiksmus per sporto pratybas bei varžybas.	Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo, motyvacijos fizinei saviugdai, emocijų ir veiksmų valdymo

	Žinos varžybų taisykles, padės organizuojant varžybas, teisėjaus varžybose.	
Funkcinio pasirengimo ugdymas		
Organizmo nuovargis, atsigavimas po treniruočių ir varžybų. Organizmo darbingumo savikontrolė.	Suvoks fizinio krūvio poveikio pedagoginius komponentus: pratimų atlikimo trukmę ir intensyvumą, pratimų kartojimų skaičių, poilsio intervalų trukmę ir pobūdį. Žinos nuovargio priežastis, atliekant įvairaus kryptingumo pratimus. Suvoks greitojo ir lėtojo atsigavimo mechanizmą. Suvoks esminius fiziologinius fizinio krūvio poveikio organizmui rodiklius. Žinos elementarius organizmo darbingumo savikontrolės būdus (širdies susitraukimo dažnį ramybėje, krūvio	Mokėjimo mokytis, asmeninė, pažinimo
Futbolo žaidimo technikos ir taktikos ugdymas		
Techninio ir taktinio rengimo planavimas. Technikos ir taktikos veiksmai rungtyniaujant. Techninio ir taktinio pasirengimo vertinimas. Techninio, taktinio ir fizinio rengimo sąsajos. Individualių technikos ir taktikos veiksmų lavinimas.	Žinos techninio ir taktinio rengimo pratimų išdėstymo mikrocikluose principus. Žinos technikos ir taktikos veiksmų taikymą, atsižvelgiant į varžovų veiksmus ir savo pasirengimo lygį. Gebės įvertinti savo atliekamų pratimų kokybę. Suvoks netinkamai atliekamų judesių priežastis ir gebės koreguoti tolimesnes savo pastangas. Suvoks techninį, taktinį ir fizinį rengimą kaip kompleksą. Žinos techninio ir taktinio rengimo pratimus bei gebės juos taikyti per savirangos pratybas.	Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų žaidimo veiksmų taikymo.
Varžybų analizės atlikimas ir treniruočių proceso planavimas	Žinos pagrindines futbolo taisykles ir jų taikymą rungtynėse. Gebės analizuoti rungtynes: suprasti komandos veiksmų planą, varžovų žaidimo ypatumus, individualius sprendimus	Pažinimo, asmeninė

V SKYRIUS

FUTBALO PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

11. Futbolo praktikos paskirtis- lavinti sportininkų techninius, taktinius ir fizinius įgūdžius, užtikrinant nuoseklų meistriskumo augimą.
12. Futbolo praktikos uždaviniai:
 - 12.1. tobulinti kamuolio valdymo, perdavimo, smūgiavimo, stabdymo techniką;
 - 12.2. mokyti pažangių individualių ir grupinių taktikos veiksmų;
 - 12.3. ugdyti fizinę ištvermę, greitį, jėgą ir koordinaciją;
 - 12.4. lavinti sportininko asmenybę, gebėjimą veikti maksimaliu arba beveik maksimaliu intensyvumu.

VI SKYRIUS

FUTBOLA VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

13. Dalyvavimo varžybose paskirtis – įtvirtinti meistriskumo lygį per rungtynes, skatinti sportininkus maksimaliai išnaudoti įgytas žinias ir įgūdžius.
14. Varžybinės veiklos uždaviniai:
 - 14.1. Analizuoti varžybų veiklą, įvertinti pasirengimo efektyvumą;
 - 14.2. Taikyti techninius ir taktinius veiksmus realiose rungtynių situacijose;
 - 14.3. Formuoti savęs ir varžovų analizės įgūdžius;
 - 14.4. Skatinti motyvaciją siekti aukštesnių rezultatų.
15. Varžybinės veiklos turinys lemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

VARŽYBINĖ VEIKLA		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Varžybinių veiksmų tobulinimas		
Modeliuoti varžybų elementus pratybose	Gebės taikyti įgytus įgūdžius treniruočių metu	Sujungs teoriją ir praktiką
Kontrolinės pratybos		
Pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išmokytų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, Rengimosi proceso koregavimas	Realizuos išmoktus techninius ir taktinius veiksmus varžybų sąlygomis. Analizuos varžybų veikos veiksmingumą, teiks informaciją dėl tolesnio rengimosi proceso korekcijos	Asmeninė, kūrybingumo, iniciatyvumo
Pagrindinės varžybos		
Dalyvavimas varžybose, išmokytų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas	Realizuos išmoktus techninius ir taktinius veiksmus varžybose. Analizuos varžybų veikos veiksmingumą, teiks informaciją dėl tolesnio rengimosi proceso korekcijos	Asmeninė, komunikavimo