

**ŠILALĖS SPORTO MOKYKLOS  
UGDYMO PLANAS  
(2018 – 2019 MOKSLO METAMS)**

**I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Šilalės sporto mokyklos 2018-2019 mokslo metų ugdymo planas (toliau - Ugdymo planas) reglamentuoja dviračių sporto, sunkiosios atletikos, orientavimosi sporto, futbolo, krepšinio, lengvosios atletikos, stalo teniso, tinklinio, sveikatingumo, rankinio, plaukimo neformaliojo vaikų švietimo, sportinio ugdymo programų įgyvendinimą mokykloje. Ugdymo planu siekiama:

1.1. Nustatyti metinių ir savaitinių valandų skaičių, skirtą sporto šakų programoms įgyvendinti;

1.2. Padėti formuoti ugdymo turinį ir organizuoti procesą taip, kad kiekvienas besimokantysis pasiektų geresnių ugdymosi rezultatų ir įgytų mokymuisi visą gyvenimą būtinų bendrųjų ir dalykinių kompetencijų.

2. Sudarydama ir įgyvendindama ugdymo planą, mokykla vadovaujasi Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija, Lietuvos higienos norma HN 21:2005 „Bendrojo lavinimo mokykla. Bendrieji sveikatos reikalavimai“, Neformaliojo vaikų švietimo aprašu bei vadovaudamasis Šilalės rajono savivaldybės administracijos direktoriaus įsakymu patvirtintu Šilalės rajono sporto mokyklos mokymo grupių komplektavimo tvarkos aprašu ir Šilalės rajono savivaldybės tarybos patvirtintu mokinių priėmimo į Šilalės sporto mokyklą tvarkos aprašu.

3. Mokyklos ugdymo turinio kūrimas grindžiamas mokyklos bendruomenės – mokytojų, mokinių ir jų tėvų bendradarbiavimu ir demokratinėmis nuostatomis.

**II. UGDYMO PROCESO ORGANIZAVIMAS**

4. Sporto mokykla dirba 6 dienas per savaitę.

5. Treniruočių pradedamos ne anksčiau kaip 12.00 val., savaitgaliais gali vykti ne anksčiau kaip 10 val.

6. Ugdymo procesas prasideda rugsėjo 1 d., baigiasi rugpjūčio 31 d.

7. Ugdymo turinys planuojamas: pradinio rengimo etape 44 savaitėms, meistriško ugdymo etape 46 savaitėms, meistriško tobulinimo – 48 savaitėms., bendro fizinio rengimo – 44 savaitėms.

8. Mokinių atostogų numatomos:

Eil. Nr.	Ugdymo programos pavadinimas	Atostogų pradžia-pabaiga
1.	Dviračių sportas	lapkritis - gruodis
2.	Sunkioji atletika	liepa - rugpjūtis
3.	Orientavimosi sportas	lapkritis - gruodis
4.	Futbolas	vasaris, liepa
5.	Krepšinis	liepa - rugpjūtis
6.	Lengvoji atletika	liepa - rugpjūtis
7.	Stalo tenisas	liepa - rugpjūtis
8.	Tinklinis	liepa - rugpjūtis
9.	Rankinis	liepa - rugpjūtis
10.	Sveikatingumo grupė	liepa - rugpjūtis

11. Plaukimo	liepa - rugpjūtis
--------------	-------------------

9. Mokinių veikla fiksuojama mokymo grupių žurnaluose. Treneriai fiksuoja ugdomąją veiklą nuo rugsėjo 1 dienos iki rugpjūčio 31 dienos.

10. Valstybinių švenčių dienos: sausio 1 d., vasario 16 d., kovo 11 d., balandžio 21-22 d. (Velykos), gegužės 1 d., gegužės 5 d., birželio 2 d., birželio 24 d., liepos 6 d., rugpjūčio 15 d. lapkričio 1 d., gruodžio 24-25-26 d. įskaitomos į mokslo metų dienų skaičių.

11. Mokinių rudens, Kalėdų, Velykų atostogų metu treniruotės gali būti vykdomos nuo 10.00 val.

12. Mokymas organizuojamas mokymo grupėse. Vieną ar kitą mokymo rūšį treneris pasirenka atsižvelgdamas į sportininko meistriškumą, sporto šakos specifiką, metodinius reikalavimus.

13. Pagrindinės sporto mokyklos sportininkų mokymo formos yra šios: teorinės ir praktinės mokomosios pratybos vietos sporto bazėje ir sporto stovyklose, dalyvavimas sporto varžybose. Gali būti organizuojami seminarai, atviros treniruotės, ekskursijos, testai, kontrolinių normatyvų patikrinimai.

14. Sportininkų mokymas organizuojamas laisvalaikiu: po pamokų, poilsio ir švenčių dienomis, per atostogas. Mokinių vasaros atostogų metu mokykloje vykdomos vaikų užimtumo programos ir projektai.

15. Pratybų minimali trukmė – 45 min. Maksimali pratybų trukmė priklauso nuo pedagogo grupinio ar individualiojo mokymo plano reikalavimų. Į šį skaičių įeina ir oficialus kalendorinių varžybų, jeigu jose dalyvauja sportininkas su treneriu, laikas.

16. Teorinių paskaitų, mokomųjų pratybų ar kitų mokymo pratybų laiką ir vietą nurodo mokomųjų pratybų tvarkaraščiai, o dalyvavimas sporto varžybose – varžybų nuostatai ir kalendoriniai planai, patvirtinti mokyklos direktoriaus.

17. Paskelbus ekstremalią padėtį, keliančią pavojų mokinių gyvybei ar sveikatai, nustačius ypatingą epideminę padėtį dėl staigaus ir neįprastai didelio užkrečiamųjų ligų išplitimo viename ar keliuose administraciniuose teritoriniuose vienetuose, taip pat oro temperatūrai esant 20 laipsnių šalčio ar žemesnei, į treniruotes mokiniai gali neiti. Šios dienos įskaičiuojamos į mokymosi dienų skaičių. Žurnaluose žymimos datos ir parašoma „Treniruotės nevyko dėl ... „. Šiais atvejais mokykla priima sprendimą dėl ugdymo proceso koregavimo.

### III. UGDYMO TURINIO PLANAVIMAS IR SPORTININKŲ PAŽANGOS IR PASIEKIMŲ VERTINIMAS

18. Atskirų grupių ugdymo planus rengia treneriai – sporto mokytojai.

19. Planuodamas ugdymo turinį treneris – sporto mokytojas planuoja ir sportininkų pažangos ir pasiekimų vertinimą, jį sieja su mokymo tikslais atsižvelgdamas į sportininkų patirtį ir gebėjimus.

20. Sportininkų fizinių savybių, funkcinių rodiklių lygis nustatomas vadovaujantis patvirtintais Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės patvirtintais Lietuvos sportininkų meistriškumo rodiklių reikalavimais ir normomis.

21. Siekiant padėti mokiniui sėkmingai mokytis, ugdymas individualizuojamas sudarant mokinio individualų ugdymo planą, kuriuo siekiama padėti mokiniui planuoti, kaip pagal savo išgales pasiekti aukštesnių ugdymosi pasiekimų, ugdyti asmeninę atsakomybę dėl sąmoningo mokymosi, gebėjimo įgyvendinti išsikeltus tikslus.

22. Individualus ugdymo planas – **aukštesnio meistriškumo** pasiekusio mokinio, besimokančio pagal neformaliojo ugdymo programą, ugdymo planas tam tikram laikotarpiui.

23. Individualus ugdymo planas sudaromas mokiniui, besimokančiam individualiai. Ugdymo planą sudaro sporto mokytojas – treneris.

24. Individualus ugdymo planas sudaromas rašytine forma mokyklos nustatytam laikotarpiui.

#### IV. 2018 – 2019 MOKSLO METŲ MOKYKLOS UGDYMO PLANAS PAGAL SPORTO ŠAKAS

##### 25. Ciklinės sporto šakos

##### Dviračių sportas

Eil. Nr.	Ugdymo turinys/grupė	Pradinio rengimo	Meistriškumo ugdymo	Meistriškumo tobulinimo
		II m.m.	II m. m.	II m. m.
1.	Savaitinis valandų skaičius	5-7	7-9	12-14
2.	Metinis valandų skaičius	220-308	308 - 396	528 - 616
3.	Nekontaktinės val. kontaktinei veiklai	1,5-2,1	2,1-2,7	3,6-4,2
4.	Nekontaktinės val. mokyklos bendruomenei	1-1,4	1,4-1,8	2,3-2,7
5.	Mokinių skaičius (iš viso grupėje)	10	9	6
5.1.	Iš jų: be meistriškumo pakopų	10	2	-
5.2.	MP6 rodiklis	-	6	-
5.3.	MP5 rodiklis	-	1	-
5.4.	MP4 rodiklis	-	-	6
5.5.	MP3 rodiklis	-	-	-
5.6.	MP2 rodiklis	-	-	-
5.7.	MP1 rodiklis	-	-	-
6.	Iš viso grupių mokykloje	1	1	1

##### Plaukimas

Eil. Nr.	Ugdymo turinys/grupė	Pradinio rengimo
		II m. m.
1.	Savaitinis valandų skaičius	5-7
2.	Metinis valandų skaičius	220-308
3.	Nekontaktinės val. kontaktinei veiklai	1,5-2,1
4.	Nekontaktinės val. mokyklos bendruomenei	1-1,4
5.	Mokinių skaičius (iš viso grupėje)	10
5.1.	Iš jų: be meistriškumo pakopų	-
5.2.	MP6 rodiklis	-
5.3.	MP5 rodiklis	-
5.4.	MP4 rodiklis	-
5.5.	MP3 rodiklis	-
5.6.	MP2 rodiklis	-
5.7.	MP1 rodiklis	-
6.	Iš viso grupių mokykloje	1

##### 26. Dvikovos sporto šakos

##### Sunkioji atletika

Eil. Nr.	Ugdymo turinys/grupė	Meistriškumo ugdymo
		V m. m.
1.	Savaitinis valandų skaičius	12-14

2.	Metinis valandų skaičius	528-616
3.	Nekontaktinės val. kontaktinei veiklai	3,6-4,2
4.	Nekontaktinės val. mokyklos bendruomenei	2,3-2,7
5.	Mokinių skaičius (iš viso grupėje):	8
5.1.	Iš jų: be meistriško pakopų	-
5.2.	MP8 rodiklis	-
5.3.	MP7 rodiklis	3
5.4.	MP6 rodiklis	3
5.5.	MP5 rodiklis	2
5.6.	MP4 rodiklis	-
5.7.	MP3 rodiklis	-
5.8.	MP2 rodiklis	-
5.9.	MP1 rodiklis	-
6.	Iš viso grupių mokykloje	1

## 27. Taikomosios sporto šakos

**Orientavimosi sportas**

Eil. Nr.	Ugdymo turinys/grupė	Meistriško ugdymo	
		I m. m.	IV m. m.
1.	Savaitinis valandų skaičius	6 - 8	9-11
2.	Metinis valandų skaičius	264-352	396-484
3.	Nekontaktinės val. kontaktinei veiklai	1,8-2,4	2,7-3,3
4.	Nekontaktinės val. mokyklos bendruomenei	1,2-1,6	1,8-2,1
5.	Mokinių skaičius (iš viso grupėje)	10	9
5.1.	Iš jų: be meistriško pakopų	6	-
5.2.	MP6 rodiklis	4	5
5.3.	MP5 rodiklis	-	4
5.4.	MP4 rodiklis	-	-
5.5.	MP3 rodiklis	-	-
5.6.	MP2 rodiklis	-	-
5.7.	MP1 rodiklis	-	-
6.	Iš viso grupių mokykloje	1	1

## 28. Sporto žaidimai

**Futbolas**

Eil. Nr.	Ugdymo turinys/grupė	Pradinio rengimo	Pradinio rengimo	Meistriško ugdymo	Meistriško ugdymo
		I m.m.	II m.m.	I m. m.	II m. m.
1.	Savaitinis valandų skaičius	3-5	4-6	5-7	6-8
2.	Metinis valandų skaičius	132-220	176-264	220-308	264-352
3.	Nekontaktinės val. kontaktinei veiklai	0,9-1,5	1,2-1,8	1,5-2,1	1,8-2,4
4.	Nekontaktinės val. mokyklos bendruomenei	0,6-1	0,8-1,2	1-1,4	1,2-1,6
5.	Mokinių skaičius (iš viso grupėje)	12	12	12	12
5.1.	Iš jų: be meistriško pakopų	12	12	12	4

5.2.	MP6 rodiklis	-	-	-	8
5.3.	MP5 rodiklis	-	-	-	-
5.4.	MP4 rodiklis	-	-	-	-
5.5.	MP3 rodiklis	-	-	-	-
5.6.	MP2 rodiklis	-	-	-	-
5.7.	MP1 rodiklis	-	-	-	-
6.	Iš viso grupių mokykloje	1	1	1	1

### Krepšinis

Eil. Nr.	Ugdymo turinys/grupė	BFR	Pradinio rengimo	Meistriškumo ugdymo	Meistriškumo ugdymo
			II m. m.	I m. m.	II m. m.
1.	Savaitinis valandų skaičius	4 – 8*	4-6	5 - 7	6-8
2.	Metinis valandų skaičius	176-352	176-264	220-308	264-352
3.	Nekontaktinės val. kontaktinei veiklai	1,2-2,4	1,2-1,8	1,5-2,1	1,8-2,4
4.	Nekontaktinės val. mokyklos bendruomenei	0,8-1,6	0,8-1,2	1-1,4	1,2-1,6
5.	Mokinių skaičius (iš viso grupėje)	15	15	15	15
5.1.	Iš jų: be meistriškumo pakopų	15	15	15	5
5.2.	MP6 rodiklis	-	-	-	10
5.3.	MP5 rodiklis	-	-	-	-
5.4.	MP4 rodiklis	-	-	-	-
5.5.	MP3 rodiklis	-	-	-	-
5.6.	MP2 rodiklis	-	-	-	-
5.7.	MP1 rodiklis	-	-	-	-
6.	Iš viso grupių mokykloje	3	1	1	1

8\*- Grupei gali būti skiriamos papildomos 2-4 valandos pagal komplektavimo tvarkos aprašo 24 p.

### Rankinis

Eil. Nr.	Ugdymo turinys/grupė	BFR
1.	Savaitinis valandų skaičius	4 - 8*
2.	Metinis valandų skaičius	176-352*
3.	Nekontaktinės val. kontaktinei veiklai	1,2-2,4
4.	Nekontaktinės val. mokyklos bendruomenei	0,8-1,6
5.	Mokinių skaičius (iš viso grupėje)	14
5.1.	Iš jų: be meistriškumo pakopų	14
5.2.	MP6 rodiklis	-
5.3.	MP5 rodiklis	-
5.4.	MP4 rodiklis	-
5.5.	MP3 rodiklis	-
5.6.	MP2 rodiklis	-
5.7.	MP1 rodiklis	-
6.	Iš viso grupių mokykloje	2

8\*- Grupei gali būti skiriamos papildomos 2-4 valandos pagal komplektavimo tvarkos aprašo 24 p.

### Tinklinis

Eil. Nr.	Ugdymo turinys/grupė	Meistriškumo ugdymo
		V m. m.
1.	Savaitinis valandų skaičius	10-12
2.	Metinis valandų skaičius	440-528
3.	Nekontaktinės val. kontaktinei veiklai	3-3,6
4.	Nekontaktinės val. mokyklos bendruomenei	2-2,3
5.	Mokinių skaičius (iš viso grupėje)	12
5.1.	Iš jų: be meistriškumo pakopų	-
5.2.	MP6 rodiklis	4
5.3.	MP5 rodiklis	6
5.4.	MP4 rodiklis	2
5.5.	MP3 rodiklis	-
5.6.	MP2 rodiklis	-
5.7.	MP1 rodiklis	-
6.	Iš viso grupių mokykloje	1

## 29. Individualieji sporto žaidimai

Stalo tenisas

Eil. Nr.	Ugdymo turinys/grupė	BFR	Pradinio rengimo	Meistriškumo tobulinimo
			II m.m.	II m.m.
1.	Savaitinis valandų skaičius	4	4-6	12 - 14
2.	Metinis valandų skaičius	176	176-264	528-616
3.	Nekontaktinės val. kontaktinei veiklai	1,2	1,2-1,8	3,6-4,2
4.	Nekontaktinės val. mokyklos bendruomenei	0,8	0,8-1,2	2,3-2,7
5	Mokinių skaičius (iš viso grupėje)	12	12	8
5.1.	Iš jų: be meistriškumo pakopų	12	12	-
5.2.	MP6 rodiklis	-	-	-
5.3.	MP5 rodiklis	-	-	4
5.4.	MP4 rodiklis	-	-	4
5.5.	MP3 rodiklis	-	-	-
5.6.	MP2 rodiklis	-	-	-
5.7.	MP1 rodiklis	-	-	-
6.	Iš viso grupių mokykloje	1	2	1

## 30. Lengvoji atletika

Lengvoji atletika

Eil. Nr.	Ugdymo turinys/grupė	Pradinio rengimo		Meistriškumo ugdymo	Meistriškumo tobulinimo	BFR
		I m.m.	II m.m.	I m.m.	II m.m.	
1.	Savaitinis valandų skaičius	4-6	5-7	5-7	10-12	4
2.	Metinis valandų skaičius	176-264	220-308	220-308	440-528	176
3.	Nekontaktinės val. kontaktinei veiklai	1,2-1,8	1,5-2,1	1,5-2,1	3-3,6	1,2
4.	Nekontaktinės val. mokyklos bendruomenei	0,8-1,2	1-1,4	1-1,4	2-2,3	0,8

5.	Mokinių skaičius (iš viso grupėje)	12	12	11	9	12
5.1.	Iš jų: be meistriškumo pakopų	-	-	7	-	12
5.2.	MP9 rodiklis	-	-	4	-	-
5.3.	MP8 rodiklis	-	-	-	-	-
5.4.	MP7 rodiklis	-	-	-	2	-
5.5.	MP6 rodiklis	-	-	-	5	-
5.6.	MP5 rodiklis	-	-	-	2	-
5.7.	MP4 rodiklis	-	-	-	-	-
5.8.	MP3 rodiklis	-	-	-	-	-
5.9.	MP2 rodiklis	-	-	-	-	-
5.10	MP1 rodiklis	-	-	-	-	-
6.	Iš viso grupių mokykloje	1	1	1	2	1

## 31. Kitos sporto šakos

**Sveikatingumo grupės**

<b>Eil. Nr.</b>	<b>Ugdymo turinys/grupė</b>	<b>Bendro fizinio rengimo</b>
1.	Savaitinis valandų skaičius	4
2.	Metinis valandų skaičius	176
3.	Nekontaktinės val. kontaktinei veiklai	1,2
4.	Nekontaktinės val. mokyklos bendruomenei	0,8
5.	Mokinių skaičius (iš viso grupėje)	14
6.	Iš viso grupių mokykloje	2

PRITARTA

Šilalės sporto mokyklos  
tarybos 2018 m. rugpjūčio 31 d.  
posėdžio protokolu Nr. S17 – 2

---