

PATVIRTINTA

Molėtų r. kūno kultūros ir sporto centro  
Direktoriaus 2014 m. spalio 9 d.  
įsakymu Nr. V1- 85

SUDERINTA

Molėtų r. kūno kultūros ir sporto centro  
tarybos posėdyje 2014-10-08  
protokolo Nr. CT- 3

## **MOLĖTŲ R. KŪNO KULTŪROS IR SPORTO CENTRO 2014-2015 M.M. UGDYMO PLANAS**

### **I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Molėtų r. kūno kultūros ir sporto centro (toliau – Sporto centro) 2014-2015 mokslo metų ugdymo planas reglamentuoja centro krepšinio, rankinio, dziudo ir teniso neformaliojo ugdymo programų įgyvendinimą.

2. Planas sudarytas ir įgyvendindamas vadovaujantis Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija, patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2005 m. gruodžio 30 d. įsakymu Nr. ĮSAK-2695 (Žin., 2006, Nr. 4-115), Sporto mokymo įstaigų bendraisiais nuostatais patvirtintais Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2000 m. liepos 24 d. įsakymu Nr. 1012 2000 m. liepos 20 d. įsakymu Nr. 129, Molėtų r. kūno kultūros ir sporto centro nuostatais, patvirtintais Molėtų rajono savivaldybės tarybos 2013 m. gegužės 30 d. sprendimu Nr. B1- 95, ir Molėtų r. kultūros ir sporto centro direktoriaus 2013 m. gegužės 2 d. įsakymu Nr. V1- 42 patvirtintomis ilgalaikėmis sporto šakų programomis ir ugdymo grupės neformaliojo švietimo kasmetiniu planu-programa.

3. Sporto centre ugdymo planas grindžiamas demokratiškumo, prieinamumo, bendradarbiavimo principais, meistriškumo įvertinimu įtraukiant mokytojus, mokinius, tėvus (globėjus, rūpintojus), vietos bendruomenę.

4. Sporto centro ugdymo planas parengtas vieneriems mokslo metams.

### **II. UGDYMO PLANO TIKSLAI IR UŽDAVINIAI**

5. Ugdymo plano tikslai:

5.1. Apibrėžti Ugdymo programų vykdymo bendruosius reikalavimus.

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

6. Ugdymo plano uždaviniai:

6.1. Nustatyti metinių ir savaitinių valandų skaičių, skirtą neformaliojo ugdymo programoms įgyvendinti.

6.2. Numatyti gaires ugdymo procesui Sporto centre įgyvendinti ir ugdymui pritaikyti pagal mokinių mokymosi poreikius.

6.3. Pateikti rekomendacijas Sporto centro mokyklos ugdymo turiniui, planui ir mokymosi aplinkai kurti.

### III. UGDYMO ORGANIZAVIMAS 2014-2015 MOKSLO METAIS

7. Mokslo metai prasideda 2014 m. rugsėjo 1 dieną, ugdymo procesas baigiamas 2015 m. birželio 30 dieną.
8. Ugdymo proceso trukmė: pradinio sportinio ugdymo 44 savaitės, sportinio meistriskumo ugdymo 46 savaites, sportinio meistriskumo tobulinimo 48 savaitės.
9. Sporto centras dirba penkias dienas per savaitę;
10. Treneriuočių procesas organizuojamas mokymo grupėms ar individualiai. Vieną ar kitą mokymo rūšį treneris pasirenka atsižvelgdamas į sportininko meistriskumo lygį, sporto šakos specifiką, metodinius reikalavimus. Pagrindinės sportininkų mokymo formos yra šios: teorinės ir praktinės mokomosios pratybos(treniruotės) vietos sporto bazėje, sporto stovyklose, dalyvavimas varžybose, testai, kontrolinių normų laikymas. Gali būti organizuojami seminarai, diskusijos, ekskursijos.
11. Sportininkų mokymas organizuojamas laisvalaikiu: po pamokų, poilsio ir švenčių dienomis, per atostogas. Mokinių atostogų metu sporto renginiuose dalyvauja treneriui derinant su tėvais ar globėjais. Mokinių vasaros atostogų metu sporto centre vykdomos vaikų užimtumo programos ir projektai.
12. Pratybų minimali trukmė - 45 minutės. Maksimali pratybų trukmė priklauso nuo trenerio grupinio ar individualiojo mokymo plano-programos reikalavimų. Į šį skaičių įeina ir oficialaus kalendorinių varžybų, jeigu jose dalyvauja sportininkas su treneriu laikas. Teorinių paskaitų, mokomųjų pratybų ar kitų mokymo pratybų laiką ir vietą nurodo treneriuočių tvarkaraščiai, o dalyvavimo sporto varžybose-kalendoriniai planai, patvirtinti direktoriaus.
13. Ugdymas vykdomas naudojant ugdimosi priemones(įranga, sportinis inventorių ir kt.).
14. Oro temperatūrai esant 20 laipsnių šalčio ar žemesnei, į Sporto centro pratybas gali neiti 1-5 klasių mokiniai, esant 25 laipsnių šalčio ar žemesnei temperatūrai – 6-12 klasių mokiniai. Šios dienos įskaičiuojamos į mokymosi dienų skaičių.
15. Paskelbus ekstremalią situaciją, keliančią pavojų sportininkų gyvybei ar sveikatai, sporto centro administracija priima sprendimą dėl ugdymo proceso koregavimo.

### IV. UGDYMO TURINIO PLANAVIMAS IR MOKINIŲ PAŽANGOS IR PASIEKIMŲ VERTINIMAS

15. Ugdymo turinys sporto centre planuojamas nuo 44-48 savaitių.
16. Atskirų grupių metinius ugdymo planus-programas rengia treneriai.
17. Planuodamas ugdymo turinį treneris planuoja, sportininkų pažangos ir pasiekimų vertinimą(testai) jį sieja su mokymo tikslais atsižvelgdamas į sportininkų pasiruošimo lygį, patirtį ir gebėjimus.
18. Sportininkų fizinių savybių, funkcinių rodyklių lygis nustatomas vadovaujantis patvirtintais kontroliniais testais pasibaigus mokslo metams.
19. Siekiant padėti sportininkui sėkmingai ugdyti fizinius gebėjimus, ugdymas individualizuojamas sudarant sportininko individualų ugdymo planą, kuriuo siekiama padėti sportininkui planuoti, kaip pagal savo išgales pasiekti aukštesnių ugdymo(si) pasiekimų, ugdyti asmeninę atsakomybę dėl sąmoningo mokymosi, gebėjimo įgyvendinti išsikeltus tikslus.

20. Individualus ugdymo planas–aukštesnio meistriškumo pasiekusio sportininko, besimokančio pagal neformaliojo ugdymo programą, ugdymo planas tam tikram laikotarpiui.

21. Individualus ugdymo planas sudaromas sportininkui, kuris treniruojasi individualiai. Ugdymo planą sudaro sporto treneris.

22. Individualus ugdymo planas gali būti sudaromas rašytine forma sporto centre treniruočių nustatytam laikotarpiui.

## V. MOKYMO SI APLINKA

23. Mokymosi aplinka – tai Sporto centro aplinka, kurioje įgyvendinamas Sporto centro ugdymo turinys (toliau – mokymosi aplinka). Mokymosi aplinka yra Sporto centro kultūros dalis ir kuriama atsižvelgus į Sporto centro tikslus ir vertybes. Ji orientuota į bendrųjų ugdymo tikslų įgyvendinimą, mokinių mokymosi poreikių įvairovės tenkinimą, individualių mokymosi tikslų nusistatymą, įsivertinimą, refleksiją. Sporto centro ugdymo plano įgyvendinimas siejamas su Sporto centro mokymosi aplinka.

24. Mokymosi aplinką sudaro fizinių, psichologinių, socialinių ir kultūrinių veiksnių visuma:

24.1. Fizinei aplinkai priskiriami Sporto centro pastatai, patalpos, teritorija, mokymo ir mokymosi priemonės. Visa fizinė aplinka tarnauja sportuojančių aktyviam ugdymui(si), mokymuisi individualiai ir įvairaus dydžio grupėmis, praktinei ir teorinei veiklai.

Sporto centro psichologinę ir socialinę aplinką lemia Sporto centro bendruomenės nuostatos mokytis ir bendradarbiauti, sportininkų tarpusavio ir trenerių emociniai santykiai, jų darbo krūviai, Sporto centro direktoriaus, trenerių, kitų ugdymo procese dalyvaujančių asmenų, mokinių ir jų tėvų (globėjų, rūpintojų) bendravimas, aiški ir laiku gaunama informacija įvairiais Sporto centro bendruomenės veiklos klausimais, atviri Sporto centro ryšiai su vietos bendruomene.

24.3. Kultūrinė aplinka apima Sporto centro puoselėjamas ir kuriamas tradicijas, Sporto centro bendruomenės renginius.

25. Sporto centro direktorius ir visa bendruomenė atsako už atviros, ramios, kūrybingos mokinių ir trenerių mokymuisi palankios kultūros kūrimą ir palaikymą Sporto centre.

## VI. UGDYMO DIFERENCIJAVIMAS

26. Ugdymo diferencijavimas – tai ugdymo tikslų, uždavinių, mokymo ir mokymosi turinio, metodų, mokymo(si) priemonių, mokymosi aplinkos, vertinimo pritaikymas mokinių skirtybėms. Jo tikslas – sudaryti sąlygas kiekvienam mokiniui sėkmingiau siekti numatyto tikslo.

27. Sportininkai skiriasi turima patirtimi, motyvacija, interesais, siekiais, gebėjimais, sportavimo stiliumi, pasiekimų lygiu ir kt., tai lemia skirtingus ugdymosi poreikius. Diferencijuotu ugdymu atsižvelgiama į šiuos poreikius pritaikant sportininkui mokymosi uždavinius ir užduotis, ugdymo turinį, metodus, mokymo(si) priemones, tempą ir skiriamą laiką.

28. Diferencijavimas taikomas: sportininkui individualiai; sportuojančių grupei; tam tikriems tikslams pasiekti; tam tikroms veikloms atlikti.

## VI. UGDYMO SRITYS, SPORTO ŠAKOS

29. Dvikovos sporto šakos.

## IMTYNĖS

Eil. Nr.	Ugdymo turinys/ grupė	2 m. pradinio sportinio ugdymo -mišri	3 m. pradinio sportinio ugdymo - berniukai
1.	Savaitinių valandų skaičius	6	6
2.	Metinis valandų skaičius	250	250
3.	Pratybų skaičius	161	161
4.	<b>Ugdymo plano turinys ( val.):</b>		
4.1	Praktika:		
4.1.1.	Fizinėms savybėms stiprinti	80	80
4.1.2.	Technikos judesių tobulinimui	74	76
4.1.3.	Taktiniam rengimui	32	34
4.1.4.	Specialiam fiziniam pasirengimui	64	60
5.	Varžybinė veikla:	13	10
5.1.	Svarbiausių varžybų	8	6
5.2.	Draugiškos varžybų	5	4
6.	Pažangos vertinimas(testai, laikotarpis)	Lapkritis, gegužė - testai	Lapkritis, gegužė-testai
7.	Stovykloms		
8.	Mokinių skaičius ( iš viso grupėje)	22	13
8.1.	Iš jų : MR(meistriškumo rodiklis)		
9.	Grupių	1	1
10.	<b>Iš viso grupių</b>		<b>2</b>

12 val.

## 30. Sporto žaidimai:

**KREPŠINIS**

Eil. Nr.	Ugdymo turinys/ grupė	1 m. pradinio sportinio ugdymo 2007 m. g. berniukai	1 m. pradinio sportinio ugdymo	2 m. pradinio sportinio ugdymo 2005/2006 m. g. berniukai	3 m. pradinio sportinio ugdymo 1996/1998 m. g. merginos	1 m. sportinio meistriskumo ugdymo 2000/1999 m. g. vaikinai	5 m. sportinio meistriskumo ugdymo 1996/1998 m. g. vaikinai
1.	Savaitinių valandų skaičius	6	4	5	2	8	8
2.	Metinis valandų skaičius	244	172	100	84	372	372
3.	Pratybų skaičius	122	86	50	42	186	186
<b>4.</b>	<b>Ugdymo plano turinys ( val.):</b>						
4.1.	Praktika:						
4.1.1.	Fizinėms savybėms stiprinti	91	81	50	26	109	70
4.1.2.	Technikos judesių tobulinimui	65	46	20	22	85	94
4.1.3.	Teorinis- taktinis rengimui	23	23	15	16	74	110
4.1.4.	Specialiam fiziniam parengimui	65	22	15	20	85	98
5.	Varžybinė veikla ( skaičius):				6	4	11
5.1.	Svarbiausių varžybų	-	-	-	1	1	5
5.2.	Draugiškų varžybų	-	-	2	5	3	6
6.	Pažangos vertinimas(testai, laikotarpis)	Lapkritis, gegužė -testai	Lapkritis, gegužė -testai	Lapkritis, gegužė -testai	Lapkritis, gegužė -testai	Lapkritis, gegužė -testai	Lapkritis, gegužė -testai
7.	Stovykloms	-	-	-	-	rugpjūtis	rugpjūtis
8.	Mokinių skaičius ( iš viso grupėje)	16	16	16	15	15	15
8.1.	Iš jų : MR(meistriskumo rodiklis)	0	0	0	0	0	0
9.	Grupių	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
10.	<b>Iš viso grupių</b>	<b>6</b>					

**33 val.**

## RANKINIS

Eil. Nr.	Ugdymo turinys/ grupė	2 m. pradinio sportinio ugdymo 2003/2005 m. g. mergaitės	2 m. pradinio sportinio ugdymo 2004/2005 m.g. berniukai	3 m. pradinio sportinio ugdymo 2003 m. g. berniukai	1 m. sportinio meistriškumo ugdymo 2001/2002 m. g. berniukai	4 m. sportinio meistriškumo ugdymo 1996/1998 m. g. merginos	4 m. sportinio meistriškumo ugdymo 2000 m. g. vaikinai	4 m. sportinio meistriškumo ugdymo 1998/1999 m. g. vaikinai	1 m. sportinio meistriškumo tobulinimo 1996/1997 m. g. vaikinai
1.	Savaitinių valandų skaičius	4	4	8	10	6	8	8	4
2.	Metinis valandų skaičius	144	144	344	430	258	344	344	144
3.	Pratybų skaičius	72	72	172	215	129	129	129	72
<b>4.</b>	<b>Ugdymo plano turinys ( val.):</b>								
4.1.	Praktika:								
4.1.1.	Fizinėms savybėms stiprinti	70	70	96	110	86	66	66	26
4.1.2.	Technikos judesių tobulinimui	34	34	90	96	56	84	84	22
4.1.3.	Taktiniam rengimui	20	20	64	99	67	84	84	46
4.1.4.	Specialiam fiziniam parengimui	20	20	94	125	58	110	110	50
5.	Iš viso varžybų	7	9	9	10	8	11	12	7
5.1.	Svarbiausių varžybų	2	2	1	2	1	3	2	1
5.2.	Draugiškų varžybų	5	7	8	6	7	8	10	6
6.	Pažangos vertinimas(testai, laikotarpis)	Lapkritis, gegužė -testai	Lapkritis, gegužė -testai	Lapkritis, gegužė -testai	Lapkritis, gegužė -testai	Lapkritis, gegužė -testai	Lapkritis, gegužė -testai	Lapkritis, gegužė -testai	Lapkritis, gegužė -testai
7.	Stovyklos	rugpjūtis	rugpjūtis	rugpjūtis	-	-	-	-	-
8.	Mokinių skaičius ( iš viso grupėje)	16	16	16	20	16	16	15	12
8.1.	Iš jų : MR (iš jų meistriškumo rodiklis)	0	0	0	MR-6 3 v.LR vaikų čemp.	0	MR-6 1 v.LR vaikų čemp.	0	0
9.	Grupių	1	1	1	1	1	1	1	1
10.	Viso grupių	<b>8</b>							

## 32. Individualieji sporto žaidimai.

**TENISAS**

Eil. Nr.	Ugdymo turinys/ grupė	1 m. sportinio meistriško ugdymo 2001/2003 m. g.- mišri	2 m. sportinio meistriško tobulinimo 1997 m. g. ir jaunesni - mišri
1.	Savaitinių valandų skaičius	9	10
2.	Metinis valandų skaičius	361	390
3.	Pratybų skaičius	117	156
<b>4.</b>	<b>Ugdymo plano turinys ( val.):</b>		
4.1	Praktika:		
4.1.1.	Fizinėms savybėms stiprinti	80	80
4.1.2.	Technikos judesių tobulinimui	238	260
4.1.3.	Taktiniam rengimui	23	30
4.1.4.	Specialiam fiziniam pasirengimui	20	20
5.	Iš viso varžybų :	8	8
5.1.	Svarbiausių varžybų	8	8
5.2.	Draugiškų varžybų	-	-
6.	Pažangos vertinimas(testai, laikotarpis)	Lapkritis, gegužė -testai	Lapkritis, gegužė -testai
7.	Stovyklos	-	-
8.	Mokinių skaičius ( iš viso grupėje)	8	8
8.1.	Iš jų : MR(meistriško rodiklis)	MR-miesto vaik/čemp.-1-4 v.	MR-4 Regionų čemp. 1-4 vieta
9.	Grupių	<b>1</b>	<b>1</b>
10.	<b>Iš viso grupių</b>		<b>2</b>

19 val.

SUDERINTA

Molėtų rajono savivaldybės administracijos



Kultūros ir švietimo skyriaus vedėjo 2014 m. rugpjūčio 28 d.  
įsakymu Nr. V-23