

## ŠILUTĖS SPORTO MOKYKLOS 2021 – 2022 MOKSLO METŲ UGDYMO PLANAS

### I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Šilutės sporto mokyklos (toliau - Mokykla) 2021–2022 mokslo metų ugdymo planas reglamentuoja formalųjį švietimą papildančio vaikų sportinio ugdymo programų įgyvendinimą mokykloje. Ugdymo plane apibrėžiamas sportinio ugdymo grupių sudarymas, aprašomas ugdymo proceso organizavimas trukmė ir apimtys.

2. Mokyklos ugdymo planas parengtas vadovaujantis:

2.1. Mokyklos nuostatais;

2.2. Mokyklos sportinio ugdymo grupių komplektavimo reikalavimais;

2.3. Priėmimo į Mokyklą tvarkos aprašu;

2.4. Mokyklos sporto šakų ugdymo programomis;

2.5. LR Valstybės ir savivaldybių įstaigų darbuotojų darbo apmokėjimo įstatymu ir jo pakeitimais;

2.6. LR švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymais, rajono savivaldybės tarybos sprendimais, rajono mero potvarkiais, administracijos direktoriaus įsakymais, kitais norminiais teisės aktais;

3. Ugdymo planą sudaro aprašomoji dalis ir ugdymo plano valandų išdėstymo lentelės pagal sporto šakas, meistriškumą ir mokinių skaičių grupėje.

4. Mokyklos ugdymo planą parengė 2021-09-09 direktoriaus įsakymu Nr. PSM -11 sudaryta darbo grupė.

### II. MOKYKLOS, UGDYMO PLANO TIKSLAI, UŽDAVINIAI JŲ VERTINIMO KRITERIJAI

5. Mokyklos tikslai:

5.1. Tenkinti mokinių sportinio lavinimosi ir saviraiškos poreikius;

5.2. Ieškoti talentingų sportininkų;

5.3. Auklėti ir skatinti vaikus ir jaunimą būti gerais, dorais ir sąžiningais savo šalies patriotais bei piliečiais.

6. Mokyklos uždaviniai:

6.1. Sistemingai gilinti mokinių pasirinktos sporto šakos žinias, ugdyti gebėjimus ir formuoti įgūdžius, plėtoti sporto ir bendrąsias kompetencijas;

6.2. Puoselėti mokinių dvasines, psichines ir fizines galias;

6.3. Diegti visą gyvenimą išliekantį pomėgį ir poreikį sportuoti;

6.4. Ruošti sportininkus Mokyklos, rajono, apskrities ir Lietuvos Respublikos rinktinėms.

7. Ugdymo plano tikslas – reglamentuoti mokyklos ugdomąją veiklą vieneriems mokslo metams.

8. Ugdymo plano uždaviniai:

8.1. Tikslingai planuoti ir organizuoti ugdymą;

8.2. Pateikti gaires sporto šakų ugdymo programoms įgyvendinti;

8.3. Nustatyti grupių skaičių, valandų skaičių skirtą sporto šakų ugdymo programoms įgyvendinti;

9. Ugdymo plano uždavinių įgyvendinimo vertinimo kriterijai:

9.1. Grupių ir mokinių skaičius Mokyklos sporto šakų ugdymo programose;

9.2. Ugdymo programų etapuose sudarytos optimalios sąlygos mokinių saviraiškai

(treniruočių tvarkaraštis, aplinka, inventorius);

9.3. Mokinių pasiekimai (respublikinių varžybų nugalėtojų ir prizininkų, šalies rinktinių narių skaičius, mokinių skaičius, kuriems suteiktos meistriškumo pakopos).

### III. UGDYMO TURINYS

10. Pagrindinis ugdymo turinio uždavinys: per vaikų ir jaunimo saviraišką sporte – talentingų sportininkų paieška, optimalus bendrasis ir specialusis jų fizinis rengimas, orientavimas vienai ar kitai sporto šakai, pradinis jų apmokymas sporto šakų pagrindų, nuoseklus pratybų ir sporto varžybų apimčių didinimas, šiuolaikinių sporto mokslo laimėjimų pritaikymas siekiant optimalių rezultatų.

11. Pagrindinės mokinių ugdymo formos yra šios: teorinis ir praktinis mokymas sporto bazėse, nuomojamuose patalpose ir sporto stovyklose, dalyvavimas sporto varžybose. Taip pat gali būti organizuojami seminarai, disputai, ekskursijos, testai, kontroliniai normų patikrinimai ir t.t.

12. Teorinis mokymas apima bendruosius kūno kultūros, sveikos gyvensenos, racionalios dienvakšės, mitybos reikalavimus, asmens higienos taisykles ir savianalizės principus, elgesio ir kultūros žinias, fizinių pratimų įtakos atskirų organų ir sistemų veiklai, bendrųjų treniruočių dėsningumą, pasirinktos sporto šakos technikos elementų, taktinių gudrybių panaudojimo žinias, sporto varžybų taisyklių nagrinėjimą ir suvokimą.

13. Praktinis mokymas apima bendrąjį ir specialųjį fizinį, techninį, taktinį ir psichologinį mokinio rengimą, jo metu įgyti mokėjimai ir įgūdžiai realizuojami per sporto varžybas.

14. Mokykloje organizuojamas grupinių treniruočių ugdymo metodas.

### IV. UGDYMO PLANO ĮGYVENDINIMAS

15. Mokslo metai (ugdymas) mokykloje prasideda rugsėjo 1 dieną, baigiasi rugpjūčio 31 d. Mokyklos mokinių mokymas organizuojamas remiantis sporto šakų mokymo programomis, mokyklos sportinių renginių kalendoriniu planu, atsižvelgiant į sporto šakų treniruočių proceso periodizavimo ypatumus bei kitus kintančius dalykus.

16. Skirtingų sporto šakų programų mokymas ir mokinių bei trenerių – sporto mokytojų atostogos priklauso nuo mokyklos sportinių renginių kalendorinio plano, kuris sudaromas pagal Lietuvos sporto federacijų ir asociacijų metinius planus. Mokyklos sportinių renginių kalendorinis planas patvirtinamas mokyklos direktoriaus sausio mėnesį. Treneriai – sporto mokytojai dalyvauja kalendorinio plano sudaryme, informuoja mokinius apie sporto varžybas, kurioms ruošis ir dalyvaus, informuoja mokinius apie planuojamą atostogų laiką.

17. Trenerių – sporto mokytojų atostogos planuojamos taip, kad mokiniai dalyvautų visose Mokyklos sportinių renginių kalendoriniame plane numatytose varžybose. Trenerių – sporto mokytojų atostogos, jų prašymu, gali būti skaidomos į keletą dalių.

18. Ugdymas Mokykloje organizuojamas laisvalaikiu, po pamokų, atostogų bendrojo ugdymo mokykloje metu.

19. Visų Mokyklos sporto šakų ir visų meistriškumo grupių mokinių ugdymas (kontaktinis darbas) trunka 42 savaites per metus.

20. Sportinės varžybos ir kiti sporto, sveikatingumo renginiai gali būti vykdomi darbo, švenčių ir poilsio dienomis.

21. Vasaros atostogų metu, atsižvelgiant į finansines galimybes gali būti organizuojamos sporto stovyklos.

### V. UGDYMO ORGANIZAVIMAS KARANTINO, EKSTREMALIOS SITUACIJOS, EKSTREMALIAUS ĮVYKIO AR ĮVYKIO, KELIANČIO PAVOJŲ MOKINIŲ SVEIKATAI IR GYVYBEI, LAIKOTARPIU AR ESANT APLINKYBĖMS MOKYKLOJĖ, DĖL KURIŲ UGDYMO PROCESAS NEGALI BŪTI ORGANIZUOJAMAS KASDIENIU MOKYMO PROCESO ORGANIZAVIMO BŪDU

22. Karantino, ekstremalios situacijos, ekstremalaus įvykio ar įvykio (ekstremali temperatūra, gaisras, potvynis, pūga ir kt.), keliančio pavojų mokinių sveikatai ir gyvybei (toliau – ypatingos aplinkybės), laikotarpiu ar esant aplinkybėms mokykloje, dėl kurių ugdymo procesas negali būti organizuojamas kasdieniu mokymo proceso organizavimo būdu (mokykla yra dalykų brandos egzaminų centras, vyksta remonto darbai mokykloje ir kt.), ugdymo procesas gali būti koreguojamas arba laikinai stabdomas, arba organizuojamas nuotoliniu mokymo proceso organizavimo būdu (toliau – nuotolinis mokymo būdas).

23. Mokyklos vadovas, nesant valstybės, savivaldybės lygio sprendimų dėl ugdymo proceso organizavimo esant ypatingoms aplinkybėms ar esant aplinkybėms mokykloje, dėl kurių ugdymo procesas negali būti organizuojamas kasdieniu mokymo proceso organizavimo būdu, gali priimti sprendimus:

23.1. laikinai koreguoti ugdymo proceso įgyvendinimą:

23.1.1. keisti nustatytą treniruočių trukmę;

23.1.2. keisti nustatytą treniruočių pradžios ir pabaigos laiką;

23.1.3. ugdymo procesą perkelti į kitas aplinkas;

23.1.4. priimti kitus aktualius ugdymo proceso organizavimo sprendimus, mažinančius / šalinančius pavojų mokinių sveikatai ir gyvybei;

23.2. laikinai stabdyti ugdymo procesą, kai dėl susidariusių aplinkybių mokyklos aplinkoje nėra galimybės jo koreguoti ar tęsti ugdymo procesą grupinio mokymosi forma kasdieniu mokymo proceso organizavimo būdu bei grupinio mokymosi forma nuotoliniu mokymo būdu, pvz., sutrikus elektros tinklų tiekimui ir kt. Ugdymo procesas mokyklos vadovo sprendimu gali būti laikinai stabdomas 1–2 darbo dienas. Jeigu ugdymo procesas turi būti stabdomas ilgesnį laiką, mokyklos vadovas sprendimą dėl ugdymo proceso stabdymo derina su savivaldybės vykdomąja institucija ar jos įgaliotais asmenimis.

24. Savivaldybės lygiu ar mokyklos vadovui priėmus sprendimą ugdymą organizuoti nuotoliniu mokymo būdu, mokykla:

24.1. vadovaujasi mokyklos parengtomis ugdymo organizavimo gairėmis dėl ugdymo organizavimo ypatingomis aplinkybėmis ar esant aplinkybėms mokykloje, dėl kurių ugdymo procesas negali būti organizuojamas kasdieniu mokymo proceso organizavimo būdu;

24.2. ugdymą vykdo pagal mokykloje parengtas nuotolinio (visi mokiniai mokosi nuotoliniu būdu) ar mišraus (kai kurių sporto šakų pratybos vyksta lauko sąlygomis) ugdymo programas;

24.3. įvertina, ar visi mokiniai gali dalyvauti ugdymo procese pasirinkta kita mokymo forma ir būdu, susitarti dėl galimų šios problemos sprendimo būdų, pasirinkimo alternatyvų, galimos pagalbos priemonių;

24.4. vykdo ugdymą synchroniniu ir asinchroniniu būdu;

24.5. pertvarko pamokų tvarkaraštį, pritaikydama jį ugdymo procesui organizuoti nuotoliniu mokymo būdu, atsižvelgiant į bendrojo ugdymo mokyklose organizuojamą nuotolinį ugdymą;

24.6. susitaria su treneriais-sporto mokytojais, kad asinchroniniu būdu vykdomas ugdymo procesas būtų įvairus ir prasmingas: tikslingas tiesioginio transliavimo internetu ar televizijoje sportinių renginių stebėjimas, filmuotų užduočių atlikimas, užduočių atlikimas elektroninėse platformose ir t. t., atsižvelgiant į mokinių galimybes ir amžiaus ypatumus;

24.7. susitaria, kaip bus skiriamos mokymosi užduotys, kaip pateikiama ugdymui(si) reikalinga medžiaga ar informacija, kada ir koku būdu mokinys gali paprašyti mokytojo pagalbos ir paaiškinimų, kiek mokiniai turės skirti laiko užduotims atlikti, kaip reguliuojamas jų krūvis, kaip suteikiamas grįžtamasis ryšys mokiniams, jų tėvams (globėjams, rūpintojams) ir fiksuojami įvertinimai ir pan.;

24.8. paskiria asmenį(-is), kuris(-ie) teiks bendrąją informaciją apie ugdymosi proceso organizavimo tvarką, ar komunikuos kitais svarbiais klausimais tol, kol neišnyksta ypatingos aplinkybės ar aplinkybės mokykloje, dėl kurių ugdymo procesas negalėjo būti organizuojamas kasdieniu mokymo proceso organizavimo būdu. Informacija apie tai skelbiama mokyklos tinklalapyje.

## VI. UGDYMO TRUKMĖ IR APIMTYS

25. Mokykloje komplektuojamos šių sporto šakų ugdymo programų grupės ir nustatoma mokymo trukmė metais:

25.1. krepšinio 1 – 2 pradinio rengimo, 1 – 5 meistriško ugdymo, 1 – 3 meistriško tobulinimo;

25.2. lengvosios atletikos 1 – 2 pradinio rengimo, 1 – 4 meistriško ugdymo, 1 – 4 meistriško tobulinimo;

25.3. stalo teniso 1 – 2 pradinio rengimo, 1 – 4 meistriško ugdymo, 1 – 4 meistriško tobulinimo;

25.4. sunkiosios atletikos 1 – 2 pradinio rengimo, 1 – 5 meistriško ugdymo, 1 – 3 meistriško tobulinimo;

25.5. baidarių ir kanojų irklavimas 1 – 2 pradinio rengimo, 1 – 5 meistriško ugdymo, 1 – 3 meistriško tobulinimo;

25.6. dziudo imtynių 1 – 2 pradinio rengimo, 1 – 5 meistriško ugdymo, 1 – 3 meistriško tobulinimo;

25.7. bokso 1 – 2 pradinio rengimo, 1 – 5 meistriško ugdymo, 1 – 3 meistriško tobulinimo;

25.8. žirginio sporto ir rankų lenkimo (neolimpinė sporto šaka) sportinio ugdymo grupė iki 10 metų.

26. Ugdymo programa (kontaktinis darbas) per metus trunka 42 savaites, treniruočių skaičius per savaitę priklauso nuo grupės meistriško lygio ir nurodomas ugdymo plano lentelėse, bei treniruočių tvarkaraštyje.

27. Individualių sporto šakų ugdytiniais varžybų dienų skaičius per metus pradinio rengimo etape turėtų būti ne mažesnis kaip 4 varžybų dienos, sportinių žaidimų šakų ugdytiniais – ne mažesnis kaip 8 varžybų dienų; meistriško ugdymo etape – individualių sporto šakų ugdytiniais varžybų dienų skaičius per metus turėtų būti ne mažesnis kaip 6 varžybų dienų, sportinių žaidimų šakų ugdytiniais – ne mažesnis kaip 15 varžybų dienų; meistriško tobulinimo etape – individualių sporto šakų ugdytiniais varžybų dienų skaičius per metus turėtų būti ne mažesnis kaip 8 varžybų dienų, sportinių žaidimų šakų ugdytiniais – ne mažesnis kaip 18 varžybų dienų.

28. Mokinys maksimaliai gali vykdyti 2 treniruotes per dieną, jeigu jos skaidomos į rytinę ir vakarinę; per dieną gali dalyvauti ne daugiau kaip 2 varžybose ir per savaitę ne daugiau kaip 3 varžybose.

29. Treniruotės trukmė priklauso nuo sportininko amžiaus, fizinio pasiruošimo. Trumpiausia treniruotė – 45 minutės (1 akademinė valanda).

30. Mokyklos mokinių ugdymas vykdomas nuomojamose sporto bazėse, (krepšinio sporto salėse, specializuotose sporto salėse, stadiono lengvosios atletikos sektoriuose, lauko raižytoje vietovėje, irklavimo bazėje, Šyšos ir Nemuno upėse), kurių adresai nurodyti treniruočių tvarkaraštyje ir trenerių – sporto mokytojų darbo grafike. Sporto bazės turi būti saugios, atitikti higienos reikalavimus.

31. Ugdymo metu naudojamas specialus sporto šakai pritaikytas sportinis inventorių. Inventorių turi būti saugus, atitikti sporto šakos standartus ir nesiskirti arba būti tokių pačių savybių ir kokybės kaip ir naudojamas sporto varžybos.

32. Kai oro temperatūra yra 20 laipsnių šalčio ar žemesnė, į treniruotes gali neiti 1-5 klasių mokiniai, esant 25 laipsnių šalčio ar žemesnei temperatūrai visi vyresniųjų klasių mokiniai. Treniruotės nevykdomos visų klasių mokiniams esant +30 laipsnių ir aukštesnei temperatūrai. Šios dienos įskaičiuojamos į ugdymo dienų skaičių. Jei treniruotės nevyko dėl šalčio, karantino ar stichinių nelaimių, žurnale žymimos datos ir parašoma: „Treniruotės nevyko dėl...“.

33. Mokinių pažangos ir pasiekimų vertinimas atliekamas vadovaujantis Mokyklos direktoriaus patvirtintu tvarkos aprašu.

34. Apie mokinių sėkmę, mokinių tėvai žodžiu ar raštu informuojami mokyklos nustatyta tvarka.

## VI. UGDYMO GRUPĖS, MOKINIŲ SKAIČIUS, TRENIRUOČIŲ APIMTYS

35. Vadovaujantis Mokyklos sportinio ugdymo grupių komplektavimo reikalavimais, 2021 – 2022 mokslo metais planuojamos tokios ugdymo grupės:

### 35.1. baidarių ir kanojų irklavimas;

Eil. nr.	Mokymo grupių lygis	Mokinių amžius	Mokinių skaičius mokymo grupėje		Skiriamas pratybų valandų skaičius per savaitę	
			Turi būti (minimalus)	Yra	Gali būti skiriamas valandų skaičius	Paskirta valandų
1.	Pradinio rengimo II - metų	Iki 14 m.	10	13	6-8	6
2.	Meistriškumo ugdymo IV- metų	Iki 18 m.	8	9	11-13	12

**Viso: 22 mok.**

**Viso: 18 val.**

### 35.2. boksas;

Eil. nr.	Mokymo grupių lygis	Mokinių amžius	Mokinių skaičius mokymo grupėje		Skiriamas pratybų valandų skaičius per savaitę	
			Turi būti (minimalus)	Yra	Gali būti skiriamas valandų skaičius	Paskirta valandų
1.	Pradinio rengimo II - metų	Iki 14 m.	11	11	6-8	7
2.	Meistriškumo tobulinimo II - metų	Iki 19 m.	7	7	14-16	14

**Viso: 18 mok.**

**Viso: 21 val.**

### 35.3. sunkioji atletika;

Eil. Nr.	Mokymo grupių lygis	Mokinių amžius	Mokinių skaičius mokymo grupėje		Skiriamas pratybų valandų skaičius per savaitę	
			Turi būti (minimalus)	Yra	Gali būti skiriamas valandų skaičius	Paskirta valandų
1.	Pradinio rengimo II - metų	Iki 15m.	10	9	4-6	5
2.	Meistriškumo ugdymo I- metų	Iki 18m.	9	8	6-8	7
3.	Meistriškumo ugdymo – IV metų	Iki 18m.	8	6	10-13	12
4.	Meistriškumo tobulinimo - II metų	Iki 19m.	6	7	14-16	14

**Viso: 30 mok.**

**Viso: 38 val.**

**35.4. rankų lenkimas;**

Eil. Nr.	Mokymo grupių lygis	Mokinių amžius	Mokinių skaičius mokymo grupėje		Skiriamas pratybų valandų skaičius per savaitę	
			Turi būti (maksimalus)	Yra	Gali būti skiriamas valandų skaičius	Paskirta valandų
1.	Mišri rankų lenkimo mokymo grupė	Iki 19m.	12	10	4-12	4

**Viso: 10 mok.****Viso: 4 val.****35.7. dziudo;**

Eil. Nr.	Mokymo grupių lygis	Mokinių amžius	Mokinių skaičius mokymo grupėje		Skiriamas pratybų valandų skaičius per savaitę	
			Turi būti (minimalus)	Yra	Gali būti skiriamas valandų skaičius	Paskirta valandų
1.	Meistriškumo ugdymo III metų	Iki 18m.	8	8	10-12	11
2.	Pradinio rengimo II metų	Iki 14m.	10	12	6-8	6

**Viso:20 mok.****Viso:17 val.****35.6. krepšinis;**

Eil. Nr.	Mokymo grupių lygis	Mokinių amžius	Mokinių skaičius mokymo grupėje		Skiriamas pratybų valandų skaičius per savaitę	
			Turi būti (minimalus)	Yra	Galima būti skiriamas valandų skaičius	Paskirta valandų
1.	Pradinio rengimo I metų	(2014 metų gim.)	15	6	3-5	4
2.	Pradinio rengimo II metų	(2013 metų gim.)	15	15	3-5	5
3.	Meistriškumo ugdymo I metų	(2012 metų gim.)	15	14	4-6	6
4.	Meistriškumo ugdymo II metų	(2011 metų gim.)	14	20	4-6	6
5.	Meistriškumo ugdymo III metų	(2009-10 metų gim.)	14	15	6-8	8

6.	Meistriškumo ugdymo IV metų	(2008 metų gim.)	14	12	6-8	8
7.	Meistriškumo ugdymo V metų	(2007 metų gim.)	12	12	7-9	9
8.	Meistriškumo tobulinimo I metų	(2006 metų gim.)	12	12	7-9	9
9.	Meistriškumo tobulinimo II metų	(2005 metų gim.)	12	9	8-10	10
10.	Meistriškumo tobulinimo III metų	(2004 metų gim.)	10	10	10-12	12

**Viso: 125 mok.**

**Viso: 77 val.**

**35.8. stalo tenisas;**

Eil. Nr.	Mokymo grupių lygis	Mokinių amžius	Mokinių skaičius mokymo grupėje		Skiriamas pratybų valandų skaičius per savaitę	
			Turi būti (minimalus)	Yra	Galima būti skiriamas valandų skaičius	Paskirta valandų
1.	Meistriškumo ugdymo I metų	Iki 13m.	10	15	6-8	6
2.	Meistriškumo ugdymo IV metų	Iki 15m.	9	9	9-11	9

**Viso:23 mok.**

**Viso:15 val.**

**35.5. lengvoji atletika;**

Eil. Nr.	Mokymo grupių lygis	Mokinių amžius	Mokinių skaičius mokymo grupėje		Skiriamas pratybų valandų skaičius per savaitę	
			Turi būti (minimalus)	Yra	Gali būti skiriamas valandų skaičius	Paskirta valandų
1.	Meistriškumo ugdymo I metų	Iki 14m.	12	17	6-9	8
2.	Meistriškumo ugdymo I metų (Švėkšnos sk.)	Iki 14m.	12	15	6-9	6
3.	Meistriškumo tobulinimo III metų	Iki 19m.	8	11	10-16	12
4.	Meistriškumo tobulinimo II metų	Iki 19m.	8	11	10-15	10

**Viso: 54 mok.**

**Viso: 44 val.**

### 35.6. žirginis sportas

Eil. Nr.	Mokymo grupių lygis	Mokinių amžius	Mokinių skaičius mokymo grupėje		Skiriamas pratybų valandų skaičius per savaitę	
			Gali būti (maksimalus )	Yra	Gali būti skiriamas valandų skaičius	Paskirta valandų
1.	Mišri žirginio sporto ugdymo grupė	Iki 19m.	12	8	4-12	10

**Viso: 8 mok.**

**Viso: 10 val.**

36. Mokykloje mokosi 310 mokinių.

37. Mokykloje yra 28 mokomosios grupės.

38. Už mokomasias grupes paskirta 236 kontaktinės valandos.

#### SUDERINTA

Šilutės rajono savivaldybės administracijos  
Švietimo ir kultūros skyriaus vedėja

Dainora Butvydienė  
2021-10-08

#### PRITARTA

Šilutės sporto mokyklos  
tarybos 2021 m. rugsėjo 24 d.  
protokolu Nr. MTP- 3