

## SUDERINTA

Molėtų rajono savivaldybės administracijos  
Kultūros ir švietimo skyriaus vedėjo  
2024 m. rugsėjo 20 d. įsakymu Nr. V - 4

## PATVIRTINTA

Molėtų r. kūno kultūros ir sporto centro  
direktoriaus 2024 m. rugsėjo 20 d.  
įsakymu Nr. V1 - 86

# MOLĖTŲ R. KŪNO KULTŪROS IR SPORTO CENTRO 2024–2025 M.M. UGDYMO PLANAS

## I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Molėtų r. kūno kultūros ir sporto centro (toliau – Sporto centro) 2024–2025 mokslo metų ugdymo planas reglamentuoja Sporto centro krepšinio, rankinio, aerobinės gimnastikos, lengvosios atletikos, teniso, plaukimo, tinklinio neformaliojo ugdymo programų įgyvendinimą.

2. Sporto centro ugdymo planas sudarytas ir įgyvendinamas 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), Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2019 m. rugsėjo 16 d. įsakymu Nr. V-1014 „Dėl švietimo ir mokslo ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymo Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“ pakeitimo, Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. kovo 1 d. įsakymu Nr. V1-186 „Dėl mokytojų, dirbančių pagal bendrojo ugdymo, profesinio mokymo ir neformaliojo švietimo programas (išskyrus ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programas), darbo krūvio sandaros nustatymo tvarkos aprašo patvirtinimo“, Sporto centro nuostatais, Sporto centro direktoriaus 2022 m. gegužės 13 d. įsakymu Nr. V1-65 „Dėl asmeninės mokinio pasiekimų ir pažangos vertinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“, ilgalaikėmis sporto šakų programomis, Sporto centro 2023–2025 m. strateginiu planu.

3. Sporto centro 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. Ugdymo planą sudaro aprašomoji dalis.

5. Ugdymo plane vartojamos sąvokos:

**5.1. Formalųjį švietimą papildančio vaikų sportinio ugdymo ir neformalaus ugdymo programa** - tai pasirenkamojo vaikų sportinio ugdymo programa, kurios tikslas suteikti pasirinktos sporto šakos žinių ir raiškos pagrindus, gebėjimus ir įgūdžius, dalykines kompetencijas.

5.2. **Pasirenkamasis vaikų švietimas** - vaikų ir jaunimo ugdymas, teikiamas pagal vaikų, jų tėvų (globėjų) laisvai pasirinktas formalųjį švietimą papildančio vaikų ugdymo ir neformaliojo vaikų ugdymo programas.

5.3. **Pradinis rengimas** – aktyvus asmenybės jausmų, sąmonės, psichikos ir intelekto poveikis kūno kultūros, sporto priemonėmis bei sportinių gabumų atskleidimas.

5.4. **Meistriškumo ugdymas, meistriškumo tobulinimas** - aktyvus asmenybės ne tik fizinių ypatybių, fizinių galių, bet ir visų pirma jausmų ir sąmonės, psichikos ir intelekto poveikis kūno kultūros, sporto priemonėmis, laiduojantis socialinių psichologinių poreikių skiepimą.

5.5. **Sportas** – visos fizinės veiklos formos, kuriomis organizuotai ar individualiai siekiama tobulinti fizinę ištvermę ir psichinę sveikatą (gerovę), formuoti socialinius santykius ar siekti rezultatų įvairaus lygio varžybose.

5.6. **Sportininkas** – žmogus, sistemingai besitreneruojantis, dalyvaujantis sporto varžybose, siekiantis kuo geresnių sporto rezultatų, nuosekliai didinantis savo sportinį meistriškumą.

5.7. **Neformaliojo švietimo mokytojas** – kvalifikuotas sporto pedagogas, kurios nors šakos specialistas, turintis teisę rengti ir rengiantis sportininkus arba komandas varžyboms.

5.8. **Sporto pratybos** – savarankiška sportininko arba bendra sportininkų ir mokytojo veikla, planingas treniravimasis.

5.9. **Sporto varžybos** – dviejų ar daugiau sportininkų, komandų, sporto klubų varžymasis pagal iš anksto paskelbtus nuostatus, laikantis tarptautinės sporto šakos federacijos nustatytų taisyklių, turint tikslą nustatyti nugalėtojus, prizininkus.

5.10. **Sporto stovykla** – tikslingas trumpalaikis sportininkų arba komandos rengimas(is) varžyboms sporto bazėje.

5.11. **Treniruotė, treniravimas** – tikslingas žmogaus fizinių ar psichinių savybių ugdymas, stiprinimas, lavinimas; organizmo, psichikos savybių ir galimybių plėtimas.

5.12. **Ugdymo grupė** - vienodo amžiaus ir parengtumo sportuojančių vaikų, paauglių, jaunuolių būrys, vadovaujamas to paties mokytojo.

5.13. **Ugdymo planas** – tai dokumentas, reglamentuojantis formalųjį švietimą papildančių ugdymo programų ir neformaliojo ugdymo programų įgyvendinimą Sporto centre.

5.14. **Sporto šakos ugdymo programa** – dokumentas, kuriame išdėstytas sportinio rengimo turinys: žinios, gebėjimai ir įgūdžiai, kuriuos turi įgyti sportininkas, fizinis, techninis, taktinis, integralus parengtumas, kurį turi pasiekti sportininkas, ir pagrindinių rengimo rūšių pratybų turinys.

5.15. **Sportininko amžiaus tarpsnis** - tarpsnis, kuriam būdingos tos pačios, priklausančios nuo amžiaus, organizmo ypatybės.

5.16. **Sportinis orientavimas** – sportinės veikos parinkimas: asmens kreipimas į tinkamiausią jo gebėjimus, polinkius labiausiai atitinkančią sporto šaką, rungtį. Perspektyvių didelio meistriškumo

siekimo kryptių nustatymas, remiantis sportininko įgimtų ypatybių, gebėjimų, asmeninių savybių pažinimu.

Kitos ugdymo plane vartojamos sąvokos atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme (Žin., 1991, Nr. 23-593; 2003, Nr. 63-2853), Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatyme (Žin., 1996, Nr. 9-215; 2008, Nr. 47-1752) ir kituose švietimą reglamentuojančiuose teisės aktuose vartojamas sąvokas.

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

6. Ugdymo plano tikslai:

6.1. apibrėžti Ugdymo programų vykdymo bendruosius reikalavimus;

6.2. 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.

7. Ugdymo plano uždaviniai:

7.1. nustatyti metinį ir savaitinių valandų skaičių, skirtą neformaliojo ugdymo programoms įgyvendinti;

7.2. numatyti gaires ugdymo procesui Sporto centre, įgyvendinti ir ugdymui pritaikyti pagal mokinių mokymosi poreikius;

7.3. pateikti rekomendacijas Sporto centro mokyklos ugdymo turiniui, planui ir mokymosi aplinkai kurti.

## **III. UGDYMO ORGANIZAVIMAS 2024–2025 MOKSLO METAIS**

8. Mokslo metai prasideda 2024 m. rugsėjo 2 d., baigiasi 2025 m. birželio 20 d.:

8.1. ugdymo procesas vyksta 42 savaites. Mokslo metai prasideda 2024 m. rugsėjo 2 d. ir baigiasi 2024 m. birželio 20 d. Užsiėmimai pagal atskiras ugdymo programas prasideda 12.30 val. ir baigiasi 21.30 val. Mokslo metai dalijami į du pusmečius: rugsėjo – gruodžio ir sausio – birželio.

8.2. neformaliojo švietimo mokytojas ugdymo procesą, atsižvelgdamas į sportininko meistriškumo lygį, sporto šakos specifiką, metodinius reikalavimus, suplanuoja mokslo metų laikotarpiui.

9. Sportinės programos etapai ir trukmė metais:

9.1. pradinio rengimo etapas 1-2 metai;

9.2. meistriškumo ugdymo etapas 1-5 metai;

9.3. meistriškumo tobulinimo etapas 1-4 metai;

9.4. aukšto meistriškumo etapas 2 metai.

10. Sporto centras dirba penkias dienas per savaitę.

11. Treniruočių procesas organizuojamas mokymo grupėms ar individualiai. Pedagoginės veiklos būdus ir formas neformaliojo švietimo mokytojas pasirenka atsižvelgdamas į sportininko meistriškumo lygį, sporto šakos specifiką, metodinius reikalavimus. Pagrindinės sportininkų mokymo formos yra šios: teorinės ir praktinės mokomosios pratybos (treniruotės) vietos sporto bazėje, sporto stovyklos, dalyvavimas varžybose.

12. Ugdytinių pažangos ir pasiekimų vertinimas atliekamas vadovaujantis 2022 m. gegužės 13 d. Molėtų r. kūno kultūros ir sporto centro direktoriaus įsakymu Nr. V1-65 “Dėl asmeninės mokinio pasiekimų ir pažangos vertinimo tvarkos aprašo patvirtinimo” patvirtintu tvarkos aprašu. Papildomai ugdytinių pažanga ir pasiekimai gali būti vertinami „Eurofito“ bei kitais fizinio įvertinimo testais. Ugdytiniais organizuojami seminarai, diskusijos, ekskursijos.

13. Sportininkų mokymas organizuojamas laisvalaikiu: po pamokų, poilsio ir švenčių dienomis, per mokinių atostogas. Vaikų užimtumas atostogų metu organizuojamas pagal atskirą Sporto centro direktoriaus įsakymą. Mokinių vasaros atostogų metu Sporto centre tęsiamos numatytos ugdymo programos, vykdomos vaikų užimtumo sporto stovyklų programos.

14. Pratybų minimali trukmė – 1 val. (60 min.). Minimali pratybų trukmė priklauso nuo neformaliojo švietimo mokytojo grupinio ar individualiojo mokymo plano programos reikalavimų. Į šį skaičių įeina ir oficialus kalendorinių varžybų, jeigu jose dalyvauja sportininkas su neformaliojo švietimo mokytoju, laikas. Teorinių paskaitų, mokomųjų pratybų ar kitų mokymo pratybų laiką ir vietą nurodo treniruočių tvarkaraščiai, o dalyvavimo sporto varžybose – kalendoriniai planai, patvirtinti Sporto centro direktoriaus.

15. Ugdymas vykdomas naudojant ugdymosi priemones (įranga, sportinis inventorius ir kt.).

16. 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.

17. Mokinių ugdymo veikla fiksuojama sporto centro elektroniniame dienyne nuo rugsėjo 2 d. Fiksuodami ugdymo veiklą, neformaliojo švietimo mokytojai vadovaujasi Molėtų r. kūno kultūros ir sporto centro elektroninio dienyno tvarkos aprašu.

18. 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**

19. Ugdymo turinys Sporto centre planuojamas 42 savaitėms.

20. Mokymo atskirų grupių metinius ugdymo planus - programas rengia neformaliojo švietimo mokytojas ir iki rugsėjo 22 d. teikia Sporto centro direktoriui tvirtinti.

21. Metinis ir savaitinis valandų skaičius, mokinių meistriško lygis, meistriško pakopos (MP) nustatomos, vadovaujantis LR švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymu Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų“.

22. Planuodamas ugdymo turinį neformaliojo švietimo mokytojas planuoja parengiamąjį, varžybų ir pereinamąjį periodus, sportininkų pažangos ir pasiekimų vertinimą (testai).

23. Sportininkų fizinių savybių, funkcinių rodyklių lygis vertinamas fizinio pajėgumo testavimo metodais pagal Molėtų r. kūno kultūros ir sporto centro direktoriaus 2022 m. gegužės 13 d. įsakymu Nr. V1-65 “Dėl asmeninės mokinio pasiekimų ir pažangos vertinimo tvarkos aprašo patvirtinimo” patvirtintą tvarkos aprašą. Testavimai atliekami ne mažiau kaip 3 kartus per mokslo metus, t. y., mokslo metų pradžioje, mokslo metų eigoje ir baigiantis mokslo metams.

24. 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.

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

26. Visų sportinių grupių darbo krūvis savaitei:

<b>SPORTO ŠAKA</b>	<b>GRUPĖ</b>	<b>SAVAITINIŲ VALANDŲ SKAIČIUS</b>
Rankinis	2014/15 m. g. B.	4,5
	2012/13 m. g. B.	7,5
	2008/09 m. g. B.	10
Krepšinis	2015 m. g. B.	8
	2010/11 m. g. B.	8
	2010/11 m. g. B.	6
Krepšinis	2007/08 m. g. B.	7,5
Rankinis	2014/16 m. g. M.	4,5
	2012/13 m. g. M.	8,5
	2006/11 m. g. M.	9
Rankinis	2010/11 m. g. B.	5,5
Tennisas	2012/09 m. g. MIŠRI	6
	2005/08 m. g. MIŠRI	8
	2008/09 m. g. MIŠRI	8
Aerobinė gimnastika	2012/13 m. g. M.	2
	2011/09 m. g. M.	5
Lenvoji atletika	2011/08 m. g. MIŠRI	4

Plaukimas	2017/18 m. g. MIŠRI	2
	2015/16 m. g. MIŠRI	3,5
	2015/16 m. g. MIŠRI	3
	2011/12 m. g. MIŠRI	6
	2013/14 m. g. MIŠRI	3,5
	2015/16 m. g. MIŠRI	4
Krepšinis	2017/20 m. g. MIŠRI	12

## V. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

27. Mokslo metų eigoje keičiantis sportininkų ir trenerių skaičiui, Ugdymo planas gali būti koreguojamas ir pakeitimai tvirtinami Sporto centro direktoriaus įsakymu, pakeitimus suderinus su Molėtų rajono savivaldybės administracijos Kultūros ir švietimo skyriaus vedėju.

28. Už ugdymo plano įgyvendinimą atsakingas Sporto centro direktorius.

---