

PATVIRTINTA  
Vilniaus sporto mokyklos "Tauras"  
direktoriaus Juozo Pilkausko  
2018 m. spalio 1 d. įsakymu Nr. V-460

## 2018-2019 M.M. VILNIAUS SPORTO MOKYKLOS „TAURAS“

### UGDYMO PLANAS

#### I. BENDROSIOS NUOSTATOS

Pasirenkamojo vaikų ugdymo tikslas ir uždaviniai:

1. Ugdymo tikslas yra ugdyti kompetencijas, teikiančias galimybių asmeniui tapti aktyviu visuomenės nariu, sėkmingai veikti visuomenėje, padėti tenkinti vaikų ir jaunimo pažinimo ir saviraiškos poreikius per sportą, ieškoti talentingų sportininkų, rengti sportininkus, galinčius deramai atstovauti miestui, šaliai.

2. Ugdymo uždaviniai:

2.1. diegti visą gyvenimą išliekantį pomėgį ir poreikį sportuoti, padėti ugdyti ir lavinti sveiką asmenybę;

2.2. ugdyti pagarbą žmogaus teisėms, orumą, pilietiškumą, tautiškumą, demokratišką požiūrį į pasaulėžiūrų, įsitikinimų ir gyvenimo būdų įvairovę;

2.3. ugdyti gebėjimą kritiškai mąstyti, rinktis ir orientuotis dinamiškoje visuomenėje;

2.4. spręsti socialinės integracijos problemas: mažiau galimybių turinčių (esančių iš kultūriškai, geografiškai, socialiai ir ekonomiškai nepalankios aplinkos ar turinčių specialiųjų poreikių), ypatingų poreikių (itin gabių ir talentingų) vaikų integravimas į visuomeninį gyvenimą, socialinių problemų sprendimas;

2.5. padėti spręsti integravimosi į darbo rinką problemas;

2.6. tobulinti kūno kultūros ir sporto žinias, gebėjimus ir įgūdžius, sudaryti sąlygas gabių auklėtinių ugdymuisi;

2.7. rengti sportininkus mokyklos, savivaldybės ir Lietuvos Respublikos rinktinėms;

2.8. sudaryti mokiniams sveikas ir saugias ugdymosi sąlygas.

3. Ugdymo planu siekiama:

3.1. individualizuoti ir diferencijuoti ugdymo turinį;

3.2. tikslingai ir kryptingai planuoti ir organizuoti ugdymą;

3.3. nustatyti užsiėmimų skaičių, skirtą sporto šakų programoms įgyvendinti.

## **II. UGDYMO PLANO SUDARYMAS**

4. 2018-2019 mokslo metų ugdymo planas ir programiniai reikalavimai parengti vadovaujantis Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu (Žin., 1991, Nr. 23-593; 2011, Nr. 38-1804), Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija (Žin., 2006, Nr. 4-115; 2012, Nr. 42-2102), Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės generalinio direktoriaus 2014 m. gegužės 23 d. įsakymu Nr. V-219 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, 2016 m. liepos 18 d. įsakymu Nr. V-432 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“ pakeitimo stalo teniso sporto šakai, 2017 m. rugsėjo 14 d. įsakymu Nr. V-754 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“ pakeitimo šaškių sporto šakai, 2018 m. rugpjūčio 24 d. įsakymu Nr. V – 707 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“ pakeitimo rankiniui, Lietuvos higienos norma HN 20-2012 „Neformaliojo vaikų švietimo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“, (Žin., 2012, Nr. 74-3856), Vilniaus m. savivaldybės dokumentais.

## **III. UGDYMO PROCESO ORGANIZAVIMAS**

5. Mokykla 2018-2019 m. m. įgyvendina rankinio, stalo teniso, tinklinio, regbio, žolės riedulio, badmintono, beisbolo, šaškių ir šachmatų formaliojo švietimo sportinio ugdymo programas.

6. Esant poreikiui mokykloje gali būti formuojamos neformaliojo sportinio ugdymo grupės.

7. Mokslo metų pradžia – 2018 m. rugsėjo 1 diena, mokslo metų pabaiga 2019 m. rugpjūčio 31 d.

8. Ugdymo proceso pradžia 2018 m. rugsėjo 1 d.

9. Pabaiga:

9.1. pradinio rengimo 1-2 metų grupėms - 2019 m. birželio 21 diena;

9.2. meistriškumo ugdymo, tobulinimo grupėms ir didelio meistriškumo - 2019 m. birželio 28 diena.

10. Mokinių atostogų metu sportinis darbas vykdomas pagal individualias užduotis, sportinių stovyklų planus.

11. 2018-2019 mokslo metais planuojamos 92 grupės, mokinių skaičius – 1207.

12. Mokyklos treneriai dirba šešias, administracija - penkias dienas per savaitę.

13. Švenčių ar poilsio dienomis organizuojami turnyrai, varžybos, sporto šventės, sporto stovyklos, išvykos į zoninius bei respublikinius ir tarptautinius renginius.

14. Ugdymas organizuojamas mokymo grupėmis ir individualiai. Vieną ar kitą ugdymo rūšį pedagogas pasirenka, atsižvelgdamas į sportininko meistriškumo lygį, sporto šakos specifiką, metodinius reikalavimus. Pagrindinės sportininkų ugdymo formos yra šios: teorinės paskaitos, praktinės mokomosios pratybos vietos sporto bazėje ir sporto stovyklose, dalyvavimas varžybose.

Taip pat organizuojami seminarai, diskusijos, ekskursijos, išvykos, edukaciniai renginiai, testai, kontrolinių normatyvų laikymas.

15. Sportininkų ugdymas organizuojamas po pamokų, poilsio ir švenčių dienomis, per atostogas. Vasaros atostogų metu mokykloje vykdomos mokinių užimtumo programos ir projektai.

16. Teorinių paskaitų ir pratybų minimali trukmė - 45 minutės. Maksimali pratybų trukmė priklauso nuo pedagogo grupinio ar individualiojo mokymo plano reikalavimų. Į šį skaičių įeina ir oficialaus kalendorinių varžybų, jeigu jose dalyvauja sportininkas su pedagogu, laikas.

Teorinių paskaitų, mokomųjų pratybų ar kitų mokymo pratybų laiką ir vietą nurodo mokomųjų

pratybų tvarkaraščiai, sporto šakų varžybose-kalendoriai, patvirtinti direktoriaus.

17. Oro temperatūrai esant 20 laipsnių šalčio ar žemesnei, į mokyklą gali neiti 1-5 klasių mokiniai, esant 25 laipsnių šalčio ar žemesnei temperatūrai – 6-12 klasių mokiniai. Šios dienos įskaičiuojamos į mokymosi dienų skaičių.

18. Paskelbus ekstremalią situaciją, keliančią pavojų mokinių gyvybei ar sveikatai, mokykla priima sprendimą dėl ugdymo proceso koregavimo.

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

19. Ugdymo turinys mokykloje planuojamas 43-44 savaitėms.

20. Mokykla 2018-2019 m. m. ugdymą vykdo pagal mokyklos parengtas ir direktoriaus patvirtintas ilgalaikes rankinio, stalo teniso, regbio, žolės riedulio, tinklinio, badmintono, beisbolo, šaškių ir šachmatų ugdymo programas.

21. Atskirų grupių ugdymo planus rengia treneriai, kuriuos tvirtina mokyklos direktorius.

22. Planuodamas ugdymo turinį treneris planuoja mokinių pažangos ir pasiekimų vertinimą, jį sieja su ugdymo tikslais, atsižvelgdamas į mokinių mokymosi patirtį ir gebėjimus.

23. Mokinių fizinių savybių, funkcinų rodiklių lygis nustatomas vadovaujantis patvirtintais kontroliniais normatyvais pasibaigus mokslo metams.

24. Mokinių meistriško lygis, sportininkų meistriško pakopa nustatoma pagal pasiektą rezultatą.

## V. UGDYMO TURINYS

### RANKINIS

Mokymo grupės pavadinimas	Mokymo metai	Grupių skaičius	Mokinių amžius grupėse	Valandų sk. per savaitę		Sporto varžybų, stovyklų skaičius per metus	Užduotys, reikalavimai, sportininkų meistriško pakopos
				Pagal planą	skiriamas		
Pradinio rengimo	1	3	7-9 m.	24	24	12/1	Pradinis mokymas, bendras fizinis rengimas, užimtumas.
	2	3	8-11 m.	27	23	14/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas, užimtumas.
Meistriško ugdymo	1	3	9-12 m.	30	30	20/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas.
	2	5	10-13 m.	60	60	20/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 50 sport. MP 6.
	3	1	11-14 m.	14	11	20/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 12 sport. MP 6, 2 - MP5.
	4	2	12-15 m.	32	27	25/3	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 16 sport. MP 6, 12 - MP 5.
Meistriško tobulinimo	1	1	14-18 m.	22	21	30/4	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 6 sport. MP 5, 6 – MP 4.
	2	1	15-19 m.	24	18	30/4	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 3 sport. MP 5, 6 – MP 4, 3 – MP 3.
	3	1	17 ir vyresni	26	22	35/4	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 1 sport. MP 5, 7 – MP 4, 4 – MP 3.

### TINKLINIS

Mokymo grupės pavadinimas	Mokymo metai	Grupių skaičius	Mokinių amžius grupėse	Valandų sk. per savaitę		Sporto varžybų, stovyklų skaičius per metus	Užduotys, reikalavimai, sportininkų meistriško pakopos
				Pagal planą	skiriamas		
Pradinio rengimo	2	4	9-12 m..	36	25	10/1	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas, užimtumas.
Meistriško ugdymo	1	1	11-13 m.	11	11	20/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 6 sport. MP 6.

	2	3	12-14 m.	39	30	20/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 18 sport. MP 6, 12 – MP 5.
	3	3	13-15 m.	45	35	20/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 18 sport. MP 6, 18 – MP 5.
	4	1	14-16 m.	17	14	25/3	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 2 sport. MP 6, 8 - MP 5, 2 – MP 2.
	5	2	15-17 m.	38	30	25/3	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 16 sport. MP 5, 8 – MP 4.
Meistriškumo tobulinimo	1	4	16-18m..	72	52	30/4	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 24 sport. MP 5, 24 - MP 4.

## STALO TENISAS

Mokymo grupės pavadinimas	Mokymo metai	Grupių skaičius	Mokinių amžius grupėse	Valandų sk. per savaitę		Sporto varžybų, stovyklų skaičius per metus	Užduotys reikalavimai, sportininkų meistriškumo pakopos
				Pagal planą	skiriamas		
Pradinio rengimo	1	2	7-10 m.	16	10	10/1	Pradinis mokymas, bendras fizinis rengimas, užimtumas.
	2	2	8-11 m.	20	16	10/1	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas, užimtumas.
Meistriškumo ugdymo	1	2	9-12 m.	24	22	20/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 8 – MP 6.
	2	1	10-13 m.	14	14	20/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 5 sport. MP 6, 1 – MP 5.
	3	1	11-14 m.	16	14	20/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 4 sport. MP 6, 2– MP 5.
	4	1	12-15 m.	18	16	24/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 2 sport. MP 6, 3 – MP 5.
Meistriškumo tobulinimo	1	2	13-16 m.	40	33	30/3	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 6 – MP 5, 2 – MP 4.
	2	1	14-17 m.	22	14	30/4	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 2 sport. MP 5, 2 – MP 4.
Didelio meistriškumo	1	1	17 m. ir vyresni	28	20	36/4	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 2 sport. MP 3.
	2	1	17 m. ir vyresni	32	30	40/4	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 1 sport. MP 3, 1 – MP 2.

## ŠAŠKĖS

Mokymo grupės pavadinimas	Mokymo metai	Grupių skaičius	Mokinių amžius grupėse	Valandų sk. per savaitę		Sporto varžybų, stovyklų skaičius per metus	Užduotys, reikalavimai, sportininkų meistriškumo pakopos
				Pagal planą	skiriamas		
Pradinio rengimo	1	1	Iki 12 m.	6	6	10/1	Pradinis mokymas, bendras fizinis rengimas, užimtumas.
	2	1	7-13 m.	8	6	10/1	Pradinis mokymas, bendras fizinis rengimas, užimtumas 6 sport. MP 9.
Meistriškumo ugdymo	1	2	8-14m.	24	10	20/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 10 sport. MP 9, 10 – MP 8.
	2	1	9-15 m.	13	10	25/3	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 2 sport. MP 9, 3 - MP 8, 4 – MP 7.
	4	1	11-17 m.	18	10	25/3	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 2 sport. MP 7, 2 – MP 6, 3 – MP 5.
Meistriškumo tobulinimo	1	1	13 ir vyr.	24	10	30/4	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 1 sport. MP 5, 3 – MP 4, 1 - MP 3.
	2	1	14 ir vyr.	27	11	45/5	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 2 sport. MP 4, 2 – MP 3.
	3	1	15 ir vyr.	29	10		Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 1 sport. MP 4, 2 – MP 3,1 - MP 2.

## ŠACHMATAI

Mokymo grupės pavadinimas	Mokymo metai	Grupių skaičius	Mokinių amžius grupėse	Valandų sk. per savaitę		Sporto varžybų, stovyklų skaičius per metus	Užduotys, reikalavimai, sportininkų meistriškumo pakopos
				Pagal planą	skiriamas		
Pradinio rengimo	1	1	Iki 12m.	6	6	10/1	Pradinis mokymas, bendras fizinis rengimas, užimtumas
	2	3	7-13 m.	27	18	10/1	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas, užimtumas, 18 sport. MP 7.
Meistriškumo ugdymo	1	3	8-14m.	36	29	20/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas, 15 – MP 7,15 – MP 6.
	2	1	9-15m.	12	12	20/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 2 sport. MP-7, 3 – MP 6, 4 - MP 5.
	4	1	11-17m.	16	10	25/3	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 4 sport. MP 5, 3 – MP 4.
	5	1	12-18 m.	18	14		Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 2 sport. MP 5, 4 – MP 4.

Meistriškumo tobulinimo	1	1	13 ir vyr.	20	13	26/3	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 1 sport. MP 5, 3 - MP 4, 1 - MP 3.
	3	1	15 ir vyr.	20	12	30/4	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 3 – MP 3, 1 - MP 2.

## BADMINTONAS

Mokymo grupės pavadinimas	Mokymo metai	Grupių skaičius	Mokinių amžius grupėse	Valandų sk. per savaitę		Sporto varžybų, stovyklų skaičius per metus	Užduotys, reikalavimai, sportininkų meistriškumo pakopos
				Pagal planą	skiriamas		
Meistriškumo ugdymo	1	1	10 -12 m	6	6	20/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 6 sport. MP 6.
Meistriškumo tobulinimo	2	1	15 - 17 m.	24	12	30/3	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 1 sport. MP 5, 5 – MP 4.

## ŽOLĖS RIEDULYS

Mokymo grupės pavadinimas	Mokymo metai	Grupių skaičius.	Mokinių amžius grupėse	Valandų sk. per savaitę		Sporto varžybų, stovyklų skaičius per metus	Užduotys, reikalavimai, sportininkų meistriškumo pakopos
				Pagal planą	skiriamas		
Pradinio rengimo	1	1	iki 10 m.	7	7	10/1	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas, užimtumas.
	2	1	9 – 11 m.	9	7	10/1	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas, užimtumas.
Meistriškumo ugdymo	1	1	10-12 m.	12	9	20/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 8 sport. MP 6.
	2	1	11-13 m.	14	14	20/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 14 sport. MP 6.
	4	1	13-15 m.	18	13	22/3	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 4 sport. MP 6, 8 – MP 5, 2 – MP 2.
Meistriškumo tobulinimo	1	1	15-17 m.	22	18	30/3	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 6 sport. MP 5, 6 MP 4.
	2	1	16-18 m.	24	14	30/3	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 4 sport. MP 5, 6 – MP 4, 2 – MP 3.

## REGBIS

Mokymo grupės pavadinimas	Mokymo metai	Grupių skaičius	Mokinių amžius grupėse	Valandų sk. per savaitę		Sporto varžybų, stovyklų skaičius per metus	Užduotys, reikalavimai, sportininkų meistriško pakopos
				Pagal planą	skiriamas		
Pradinio rengimo	1	1	Iki 10 m.	7	6	10/1	Pradinis mokymas, bendras fizinis rengimas, užimtumas.
	2	1	9-11 m.	9	7	10/1	Pradinis mokymas, bendras fizinis rengimas, užimtumas.
Meistriško ugdymo	2	1	11-13 m.	14	12	25/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas, 14 sport. MP 6.
	3	1	12-14 m.	16	12	25/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas, 14 sport. MP 6.
	5	1	14-16 m.	20	16	25/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas, 2 sport. MP 6, 8 – MP 7, 4 – MP 4.
Meistriško tobulinimo	1	1	15-17 m.	22	14	30/3	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 6 sport. MP 5, 6 – MP 4.
	2	1	16-18 m.	24	16	30/3	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 4 sport. MP 5, 6 – MP 4, 2 – MP 3.

## NEJGALIEJI:

### TINKLINIS SU JUDĖJIMO NEGALIA

Mokymo grupės pavadinimas	Mokymo metai	Grupių skaičius	Mokinių amžius grupėse	Valandų sk. per savaitę		Sporto varžybų, stovyklų skaičius per metus	Užduotys, reikalavimai, sportininkų meistriško pakopos
				Pagal planą	skiriamas		
Pradinio rengimo	1	1	Iki 16m.	8	8	10/1	Pradinis mokymas, bendras fizinis rengimas, užimtumas

### ŠACHMATAI (NEJGALIEJI)

Mokymo grupės pavadinimas	Mokymo metai	Grupių skaičius	Mokinių amžius grupėse	Valandų sk. per savaitę		Sporto varžybų, stovyklų skaičius per metus	Užduotys reikalavimai, sportininkų meistriško pakopos
				Pagal planą	skiriamas		
Pradinio rengimo	1	2	16 ir vyresni	24	12	10/1	Pradinis mokymas, bendras fizinis rengimas, užimtumas, dalyvavimas varžybose



## VI. NAUDOTA LITERATŪRA

- 1.Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas ( Žin.,1991, Nr.23-593,2011, Nr.38-1804)
- 2.Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija (Žin.,2006, Nr.4-115, 2012, Nr.42-2102)
- 3.KKSD prie LRV generalinio direktoriaus 2014 m. gegužės 23 d. įsakymas Nr. V-219 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“.
- 4.Lietuvos higienos norma HN 20-2012 „Neformaliojo vaikų švietimo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“, (Žin. 2012, Nr. 74-3856)
- 5.Dr. Linda ir A. Bump. .Sporto psichologija treneriui, 2000, LSIC
- 6.R.Martens. Sporto psichologijos vadovas, 1999, LSIC
- 7.K.Miškinis ir E.Skyrius. Trenerio veiklos optimizavimas, 2005, LSIC
- 8.J.David, H.V.Greene. Treneriui apie sportines traumas
- 9.P.Karoblis,A.Raslanas,K. Steponavičius. Didelio meistriškumo sportininkų rengimas, 2002, LSIC
- 10.Stephan Starischka. Treniruotės planavimas, 1999, LSIC

Ugdymo planą parengė: Direktoriaus pavaduotojas ugdymui

Valdemaras Liachovičius

### PRITARTA

Mokyklos trenerių tarybos  
2018 m. rugsėjo 28 d. nutarimu  
Nr. 5 .

### SUDERINTA

Vilniaus m. savivaldybės  
Švietimo kultūros ir sporto  
departamento sporto skyriaus  
vedėjas Evaldas Martinka