

PATVIRTINTA
Vilniaus sporto mokyklos „Tauras“
direktorius Juozas Pilkauskas
2019 m. spalio 1 d. įsakymu Nr. V- 298

2019-2020 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 išliekančią pomėgį ir poreikį sportuoti, padėti ugdyti ir lavinti sveiką asmenybę;

2.2. ugdyti pagarbą žmogaus teisėms, orumą, pilietiškumą, tautiškumą, demokratišką požiūrį į pasaulėžiūrų, įsitikinimą 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 auklėtinį ugdymuisi;

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

2.8. sudaryti mokiniamams sveikas išsaugias ugdymosi sąlygas.

3. Ugdymo planu siekiama:

3.1. individualizuoti ir diferencijuoti ugdymo turinį;

3.2. tikslingo ir kryptingo planuoti ir organizuoti ugdymą;

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

II. UGDYMO PLANO SUDARYMAS

4. 2019-2020 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), Lietuvos Respublikos Švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymu Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, 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 2019-2020 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 – 2019 m. rugsėjo 1 diena, mokslo metų pabaiga 2020 m. rugpjūčio 31 d.

8. Ugdymo proceso pradžia 2019 m. rugsėjo 1 d.

9. Pabaiga:

9.1. pradinio rengimo 1-2 metų grupėms - 2020 m. birželio 21 diena;

9.2. meistriškumo ugdymo, tobulinimo grupėms ir didelio meistriškumo - 2020 m. birželio 28 diena.

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

11. 2019-2020 mokslo metais planuojama 91 grupė, mokinį skaičius – 1076.

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 lygi, sporto šakos specifiką, metodinius reikalavimus. Pagrindinės sportininkų ugdymo formos yra šios: teorinės paskaitos, praktinės mokomosios pratybos vietas 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 mokinijų užimtumo programos ir projektais.

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

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

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 mokinijų 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 2019-2020 m. m. ugdymą vykdo pagal mokyklos parengtas ir direktoriaus patvirtintas ilgalaikeis 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 mokinijų pažangos ir pasiekimų vertinimą, ji sieja su ugdymo tikslais, atsižvelgdamas į mokinijų mokymosi patirtį ir gebėjimus.

23. Mokinijų fizinių savybių, funkinių rodiklių lygis nustatomas vadovaujantis patvirtintais kontroliniais normatyvais pasibaigus mokslo metams.

24. Mokinijų meistriškumo lygis, sportininkų meistriškumo pakopa nustatoma pagal pasiektą rezultatą.

V. UGDYMO TURINYS

RANKINIS

Mokymo grupės pavadinimas	Mokymo metai	Grupių skaičius	Mokiniių amžių grupėse	Valandų sk. per savaitę		Sporto varžybų, stovyklų skaičius per metus	Užduotys, reikalavimai, sportininkų meistriškumo pakopos
				Pagal planą	skiriamas		
Pradinio rengimo	1	1	7-9 m.	8	8	12/1	Pradinis mokymas, bendras fizinis rengimas, užimtumas. 16 sport.
	2	1	8-11 m.	9	9	14/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas, užimtumas. 16 sport.
Meistriškumo ugdymo	1	6	9-12 m.	60	59	20/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas. 84 sport.
	2	4	10-13 m.	48	39	20/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 56 sport. 40 sp.- MP 6.
Meistriškumo tobulinimo	3	3	11-14 m.	42	35	20/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 42 sport. 36 - MP 6, 6 - MP5.
	4	1	12-15 m.	16	12	25/3	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 14 sport. 8 - MP 6, 6 - MP 5.
Meistriškumo ugdymo	5	2	13-17 m.	36	27	25/3	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 28 sport. 20 - MP 5, 8 - MP 4.
	1	1	14-18 m.	22	14	30/4	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 12 sport. 6 - MP 5, 6 - MP 4.
	2	1	15-19 m.	24	15	30/4	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 12 sport. 3 - MP 5, 6 - MP 4, 3 - MP 3.

TINKLINIS

Mokymo grupės pavadinimas	Mokymo metai	Grupių skaičius	Mokiniių amžių grupėse	Valandų sk. per savaitę		Sporto varžybų, stovyklų skaičius per metus	Užduotys, reikalavimai, sportininkų meistriškumo pakopos
				Pagal planą	skiriamas		
Pradinio rengimo	1	3	7-11 m..	24	24	10/1	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas, užimtumas. 36 sport.
	2	2	9-12 m.	20	17	14/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas, užimtumas. 24 sport.
Meistriškumo ugdymo	1	4	11-13 m.	48	40	20/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 36 sport. 18 - MP 6.
	2	1	12-15 m.	14	11	20/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 12 sport. 6 - MP 6, 4 - MP 5.

	3	1	13-16 m.	16	14	20/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 12 sport. 6 - MP 6, 6 – MP 5.
	4	2	14-17 m.	36	29	25/3	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 24 sport. 4 - MP 6, 16 - MP 5, 4 – MP 4.
	5	4	15-18 m.	80	55	25/3	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 48 sport. 32 - MP 5, 16 – MP 4.
Meistriškumo tobulinimo	2	1	17 m.. ir vyresni	24	15	30/4	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 12 sport. 4 - MP 5, 8 - MP 4.

STALO TENISAS

Mokymo grupės pavadinimas	Mokymo metai	Grupių skaičius	Mokinijų amžius grupėse	Valandų sk. per savaitę		Sporto varžybų, stovyklų skaičius per metus	Užduotys reikalavimai, sportininkų meistriškumo pakopos
				Pagal planą	skiriamas		
Pradinio rengimo	1	1	7-10 m.	8	6	10/1	Pradinis mokymas, bendras fizinis rengimas, užimtumas. 12 sport.
	2	2	8-11 m.	20	15	10/1	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas, užimtumas. 20 sport.
Meistriškumo ugdymo	1	2	9-12 m.	24	22	20/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas. 16 sport. 8 – MP 6.
	2	2	10-13 m.	28	26	20/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 14 sport. 10 - MP 6, 2– MP 5.
Meistriškumo tobulinimo	3	1	11-14 m.	16	14	20/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 6 sport. 4 - MP 6, 2– MP 5.
	4	1	12-15 m.	18	16	24/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 5 sport. 2 - MP 6, 3 – MP 5.
Didelio meistriškumo	2	1	14-17 m	22	15	30/4	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 4 sport. 2 - MP 5, 2 – MP 4.
	3	3	15-18 m.	72	47	30/4	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 9 sport. 3 - MP 5, 6 – MP 4.
Didelio meistriškumo	2	1	17 m. ir vyresni	32	30	36/4	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 2 sport. 1 - MP 3, 1 – MP 2.

ŠAŠKĖS

Mokymo grupės pavadinimas	Mokymo metai	Grupių skaičius	Mokinijų 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. 12 sport.

Meistriškumo ugdymo	1	1	8-14m.	12	10	20/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 10 sport. MP 9, 10 – MP 8.
	2	2	9-15 m.	26	20	25/3	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 18 sport. 4 - MP 9, 6 - MP 8, 8 – MP 7.
	4	1	11-17 m.	18	10	25/3	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 7 sport. 2 - MP 7, 2 - MP 6, 3 – MP 5.
Meistrišku mo tobulinimo	3	1	15 ir vyr.	29	12		Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 4 sport. 1 - MP 4, 2 – MP 3,1 - MP 2.

ŠACHMATAI

Mokymo grupės pavadinimas	Mokymo metai	Grupių skaičius	Mokinijų amžius grupėse	Valandų sk. per savaitę		Sporto varžybų, stovyklų skaičius per metus	Užduotys, reikalavimai, sportininkų meistriškumo pakopos
				Pagal planą	skiriamas		
Pradinio rengimo	1	5	Iki 12m.	30	30	10/1	Pradinis mokymas, bendras fizinis rengimas, užimtumas. 60 sport.
	2	1	7-13 m.	9	6	10/1	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas, užimtumas, 12 sport.
Meistriškumo ugdymo	1	2	8-14m.	24	18	20/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas. 20 sport. 10 – MP 7,4 – MP 6.
	2	2	9-15m.	24	21	20/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 18sport. 8 - MP-7, 6 – MP 6, 4 - MP 5.
	3	2	10-16 m.	28	22	25/3	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 16 sport. 4 – MP 6, 8 - MP 5 , 4 – MP 4.
Meistriškumo tobulinimo	1	1	13 ir vyr.	20	12	26/3	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 5 sport. 1 - MP 5 , 3 - MP 4, 1 - MP 3.
	2	1	14 ir vyr.	22	13	30/3	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 4 sport. 2 - MP 4, 2 - MP 3.
	3	1	15 ir vyr.	24	12	30/4	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas. 4 sport. 3 – MP 3 ,1 - MP 2.

BADMINTONAS

Mokymo grupės pavadinimas	Mokymo metai	Grupių skaičius	Mokinijų 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	12	6	20/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 8 sport. 6 - MP 6.

Meistriškumo tobulinimo	3	1	16-18 m.	28	12	30/4	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 4 sport. 3 - MP 4, 1 - MP 3.
-------------------------	---	---	----------	----	----	------	--

ŽOLĖS RIEDULYS

Mokymo grupės pavadinimas	Mokymo metai	Grupių skaičius	Mokinijų 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. 16 sport.
Meistriškumo ugdymo	1	1	10-12 m.	12	11	20/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 14 sport. 8 - MP 6.
	2	1	11-13 m.	14	14	20/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 14 sport. 14 - MP 6.
	4	1	13-15 m.	18	14	22/3	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 14 sport. 4 - MP 6, 8 - MP 5, 2 - MP 4.
Meistriškumo tobulinimo	2	2	16-18 m.	48	31	30/3	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 24 sport. 8 - MP 5, 12 - MP 4, 4 - MP 3.

REGBIS

Mokymo grupės pavadinimas	Mokymo metai	Grupių skaičius	Mokinijų amžius grupėse	Valandų sk. per savaitę		Sporto varžybų, stovyklų skaičius per metus	Užduotys, reikalavimai, sportininkų meistriškumo pakopos
				Pagal planą	skiriamas		
Pradinio rengimo	2	2	9-11 m.	18	13	10/1	Pradinis mokymas, bendras fizinis rengimas, užimtumas. 28 sport.
Meistriškumo ugdymo	3	1	12-14 m.	16	13	25/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas, 14 sport. 6 - MP 6, 8 - MP 5.
	4	2	13-15 m	36	25	25/2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas, 28 sport. 8 - MP 6, 16 - MP 7, 4 - MP 4.
Meistriškumo tobulinimo	1	1	15-17 m.	22	16	30/3	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 12 sport. 6 - MP 5, 6 - MP 4.
	3	1	17 m. ir vyresni	26	16	30/3	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialus rengimas 12 sport. 2 - MP 5, 6 - MP 4, 4 - MP 3.

NEIGALIEJI:

TINKLINIS SU JUDĖJIMO NEGALIA

Mokymo grupės pavadinimas	Mokymo metai	Grupių skaičius	Mokiniaių 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 16m.	8	8	10/1	Pradinis mokymas, bendras fizinis rengimas, užimtumas

ŠACHMATAI (NEIGALIEJI)

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

NEFORMALUS VAIKŲ RENGIMAS

Mokymo grupės pavadinimas	Mokymo metai	Grupių skaičius	Mokiniaių amžius grupėse	Valandų sk. per savaitę		Sporto varžybų, stovyklų skaičius per metus	Užduotys reikalavimai, sportininkų meistriškumo pakopos
				Pagal planą	skiriamas		
Neformalaus ugdymo	1	2	7 ir vyresni	16	16	10/1	Pradinis mokymas, bendras fizinis rengimas, užimtumas, dalyvavimas varžybose

NU DARBO TURINYS:

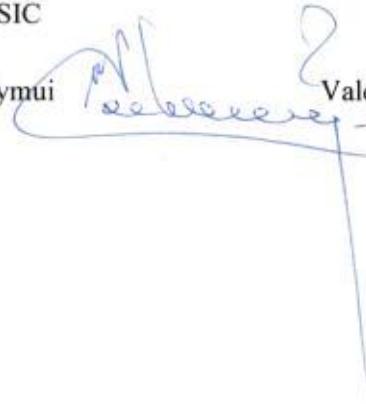
1. Ugdysti vaiko gyvenimo įgūdžius, asmenines, socialines ir kitas bendrasias kompetencijas panaudojant sportą kaip priemonę.
2. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant greitumo, vikrumo ypatybėms.
3. Technikos veiksmų ir jų junginių mokymas bei tobulinimas.
4. Individualios ir grupinės taktikos mokymas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
6. Žaidimo įgūdžių skiepijimas.
7. Prioritetiniai metodai; kartojimo, intervalinis, varžybinis.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys; antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, žaidėjų bendro vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius), žaidybinės veiklos.
9. Parengtumo lygis; „Eurofito“ testas ir kiti.
10. Medicininė kontrolė.

VI. NAUDOTA LITERATŪRA

- 1.Lietuvos Respublikos švietimo įstatomas (Žin.,1991, Nr.23-593,2011, Nr.38-1804)
- 2.Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija (Žin.,2006, Nr.4-115, 2012, Nr.42-2102)

- 3.LR ŠSMSM ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymas Nr. V-976 „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: Direktorius pavaduotojas ugdymui


Valdemaras Liachovičius

PRITARTA

Mokyklos trenerių tarybos
2019 m. rugsėjo 30 d. nutarimu
Nr. 1 .

SUDERINTA

Vilniaus m. savivaldybės administracijos
Sporto ir sveikatingumo skyriaus patarėjas
Evaldas Martinka