

**KRETINGOS SPORTO MOKYKLA**

**KRETINGOS SPORTO MOKYKLOS  
2024–2025 MOKSLO METŲ UGDYMO PROGRAMŲ PLANAS**

**2024  
Kretinga**

PATVIRTINTA  
Kretingos sporto mokyklos  
direktorius 2024 m. rugsėjo 2 d.  
įsakymu Nr. VI-111

## KRETINGOS SPORTO MOKYKLOS 2024–2025 MOKSLO METŲ UGDYMO PROGRAMŲ PLANAS

### I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Kretingos sporto mokyklos (toliau – Mokykla) 2024–2025 mokslo metų ugdymo programų planas (toliau – UP) reglamentuoja formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programų (bokso, krepšinio, lengvosios atletikos, sunkiosios atletikos, aerobinės gimnastikos, badmintono ir futbolo) bei neformaliojo vaikų švietimo (bendro fizinio rengimo) (toliau – Ugdymo programos) programų įgyvendinimą Mokykloje.

2. 2024–2025 mokslo metų Mokyklos UP parengtas, vadovaujantis Mokyklos nuostatais, patvirtintais Kretingos rajono savivaldybės tarybos 2024 m. balandžio 25 d. sprendimu Nr. T2-175, Kretingos sporto mokyklos sportinio ugdymo organizavimo tvarkos aprašu, patvirtintu Mokyklos direktoriaus 2021 m. rugpjūčio 31 d. įsakymu Nr. VI(T)-5, Formalųjį švietimą papildančio ugdymo bokso, krepšinio, lengvosios atletikos, sunkiosios atletikos, aerobinės gimnastikos, futbolo ir badmintono, neformaliojo vaikų švietimo (bendro fizinio rengimo) ugdymo programomis, patvirtintomis Mokyklos direktoriaus 2021 m. rugpjūčio 31 d. įsakymu Nr. VI(T)-8, 2024 metų Mokyklos veiklos planu, patvirtintu Mokyklos direktoriaus 2024 m. sausio 31 d. įsakymu Nr. V1-14, Mokyklos 2024 metų kalendoriniu varžybų planu, patvirtintu Mokyklos direktoriaus 2024 m. sausio 31 d. įsakymu Nr. V1-13, metiniais mokomųjų treniruočių planais, Lietuvos higienos normų HN 20:2012 „Neformaliojo vaikų švietimo programų vykdymo bendraisiais sveikatos saugos reikalavimais“, patvirtintais Lietuvos Respublikos apsaugos ministro 2012 m. birželio 25 d. įsakymu Nr. V-599. (Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2018 m. birželio 15 d. įsakymu Nr. V-696 redakcija). ir kitais teisės aktais.

3. UP rengė darbo grupė, patvirtinta Mokyklos direktoriaus 2024 m. gegužės 7 d. įsakymu Nr. VI-71 „Dėl Kretingos sporto mokyklos 2024–2025 m. mokslo metų ugdymo programų plano projektui parengti darbo grupės sudarymo“.

4. UP vartojamos sąvokos ir terminai:

**Mokyklos bendruomenė** – Mokyklos neformaliojo švietimo (sportas) mokytojai, mokiniai, jų tėvai ir kiti asmenys, siejami mokymosi Mokykloje santykių ir bendrų švietimo tikslų.

**Mokinys** – asmuo, kuris mokosi Mokykloje, sistemingai besitreniruojantis, dalyvaujantis sporto varžybose, siekiantis kuo geresnių sportinių rezultatų.

**Neformaliojo švietimo (sportas) mokytojas (toliau Mokytojas)** – kvalifikuotas pedagogas, ugdantis ir mokantis mokinius pagal neformaliojo švietimo bei formalųjį švietimą papildančias sportinio ugdymo programas.

**Ugdymo grupė** – vienodo amžiaus ir parengtumo sportuojančių mokinių grupė, vadovaujama Mokytojo.

**Ugdymas** – mokymas, lavinimas, įgūdžių, gebėjimų ir vertybinių nuostatų formavimas.

**Ugdymo planas** – ugdymo programos vykdymo reglamentas.

**Teorinis mokymas** – mokymas, apimantis bendruosius kūno kultūros, sveikos gyvensenos, racionalios dietos, mitybos reikalavimus, asmens higienos taisykles ir savisekos principus, elgesio ir kultūros žinias; fizinių pratimų įtakos atskirų organų veiklai, bendru treniruotės dėsningumu, pasirinktos sporto šakos technikos elementų, taktinių gudrybių panaudojimo žinias, sporto varžybų taisyklių nagrinėjimą ir suvokimą.

**Praktinis mokymas** – mokymas, apimantis bendrąjį ir specialųjį fizinį, techninį ir psichologinį sportininko rengimą, jo metu įgyti mokėjimai ir įgūdžiai reorganizuojami per sporto varžybas.

**Treniruotė** – specializuotas pedagoginis procesas, ilgalaikis sistemingas sportininko fizinių ir psichinių savybių ugdymas, pasirinktos sporto šakos gieriems rezultatams pasiekti.

**Metinis mokomųjų treniruočių planas** – planas, nurodantis, kaip reikia įforminti metinį sportininko arba grupės treniruotės vyksmą.

**Individualus treniruotės planas** – nurodymai, kaip įforminti atskiro sportininko treniruotės vyksmą.

**Grupinis treniruotės planas** – nurodymai, kaip įforminti maždaug vienodo meistriškumo bei to paties treniruotės tikslo siekiančių sportininkų treniruotės vyksmą.

Kitos UP vartojamos sąvokos atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo pakeitimo įstatyme (Žin., 1991, Nr. 23-593; 2003, Nr. 63-2853; 2004, Nr. 103-3755, Nr. 120-4437; 2006, Nr. 73-2758; 2007, Nr. 43-1628, Nr. 77-3045, Nr. 81-3324; 2009, Nr. 89-3802, Nr. 93-3975; 2010, Nr. 15-701) ir kituose švietimą reglamentuojančiuose teisės aktuose vartojamas sąvokas.

5. Mokykloje neformalusis vaikų švietimas bei formalųjį švietimą papildantis sportinis ugdymas įgyvendinamas pagal Neformaliojo vaikų švietimo koncepciją, patvirtintą Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2005 m. gruodžio 30 d. įsakymu Nr. ISAK-2695 (Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2023 m. liepos 31 d. įsakymo Nr. V-1030 redakcija) ir pagal Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymu Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“ (Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2020 m. rugpjūčio 17 d. įsakymo Nr. V-1236 redakcija).

6. Mokykla 2024–2025 m. m. įgyvendina Ugdymo programas:

<b>Krepšinio</b>	pradinio rengimo formalųjį švietimą papildančio ugdymo programa	sportinio meistriškumo ugdymo formalųjį švietimą papildančio ugdymo programa	sportinio meistriškumo tobulinimo formalųjį švietimą papildančio ugdymo programa	neformaliojo švietimo (bendro fizinio rengimo) ugdymo programa
<b>Badmintono</b>	pradinio rengimo formalųjį švietimą papildančio ugdymo programa	sportinio meistriškumo ugdymo formalųjį švietimą papildančio ugdymo programa	Sportinio meistriškumo tobulinimo formalųjį švietimą papildančio ugdymo programa	
<b>Bokso</b>	pradinio rengimo formalųjį	sportinio meistriškumo	sportinio meistriškumo	

	švietimą papildančio ugdymo programa	ugdymo formalųjį švietimą papildančio ugdymo programa	tobulinimo formalųjį švietimą papildančio ugdymo programa	
<b>Sunkiosios atletikos</b>	pradinio rengimo formalųjį švietimą papildančio ugdymo programa	sportinio meistriskumo ugdymo formalųjį švietimą papildančio ugdymo programa	Sportinio meistriskumo tobulinimo formalųjį švietimą papildančio ugdymo programa	
<b>Aerobikos</b>				neformaliojo švietimo (bendro fizinio rengimo) ugdymo programa
<b>Aerobinės gimnastikos</b>	pradinio rengimo formalųjį švietimą papildančio ugdymo programa			
<b>Futbolo</b>	pradinio rengimo formalųjį švietimą papildančio ugdymo programa			
<b>Lengvosios atletikos</b>	pradinio rengimo formalųjį švietimą papildančio ugdymo programa	sportinio meistriskumo ugdymo formalųjį švietimą papildančio ugdymo programa		

### III. 2024–2025 M. M. UGDYMO PROGRAMŲ PLANO TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR JŲ VERTINIMO KRITERIJAI

7. 2024–2025 m. m. Mokyklos UP tikslas:

Atsižvelgiant į sporto šakos ypatumus ir mokinių amžių, ugdyti visapusiškai išsilavinusius, fiziškai aktyvius ir sveiką gyvenimą puoselėjančius mokinius, kurie būtų pasirengę dalyvauti sportinėje veikloje, siekti aukštų sportinių rezultatų ir integruotis į visuomenę.

8. 2024–2025 m. m. Mokyklos UP uždaviniai:

8.1. Organizuoti nuoseklius ir specializuotus treniruočių procesus, kurie atitinka kiekvieno sportininko amžių, fizinę pasirengimą ir individualius poreikius

8.2. užtikrinti pasirinktos sporto šakos ugdymo turinį, metodus ir priemones;

8.3. suteikti fizinio aktyvumo ir sporto žinias mokyklos mokiniams ir visai bendruomenei per sporto renginius ir varžybas;

8.4. Ugdyti mokinių motyvaciją sportuoti, siekti sportinių tikslų ir dalyvauti varžybose, taip pat skatinti sportą kaip gyvenimo būdą;

8.5. gerinti sporto ugdymo kokybę, sveiką ir saugią ugdymo ir sportavimo aplinką

9. UP uždavinių 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, inventorių);

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

10. UP Mokykla numatė:

10.1. Mokyklos keliamus tikslus Ugdymo programoms įgyvendinti (Mokytojų tarybos posėdžio 2024 m. rugpjūčio 28 d. protokolas Nr. V4- 7(Tr/p)-3);

10.2. Ugdymo turinio individualizavimo ir diferencijavimo įgyvendinimo galimybes Mokykloje (priemonės ugdymo turiniui individualizuoti ir diferencijuoti numatomos, atsižvelgus į mokinių amžiaus tarpsnius, fizinio išsivystymo lygį ir lytį). (Mokytojų tarybos posėdžio 2024 m. rugpjūčio 28 d. protokolas Nr. V4-7(Tr/p)-3).

11. Rengiant Mokyklos UP Mokykla priėmė sprendimus dėl galimybės sudarymo tėvų prašymu mokinį pervesti iš vienos sporto šakos grupės į kitos sporto šakos grupę (vadovaujantis Priėmimo į Kretingos sporto mokyklą tvarkos aprašu, patvirtintu Kretingos rajono savivaldybės tarybos 2018 m. gegužės 30 d. sprendimu Nr. T2-164) ir Priėmimo į Kretingos sporto mokyklą tvarkos aprašu, patvirtintu Kretingos sporto mokyklos direktoriaus 2022 m. gegužės 24 d. įsakymu Nr. V1(T)-4).

12. Esant nenumatytiems atvejams, ugdymo proceso metu Mokykla gali koreguoti Mokyklos UP įgyvendinimą priklausomai nuo mokymo lėšų, išlaikydama minimalų treniruočių skaičių dalykų programoms įgyvendinti ir minimalų privalomųjų treniruočių skaičių mokiniui. (Mokytojų tarybos posėdžio 2024 m. rugpjūčio 28 d. protokolas Nr. V4-7(Tr/p)-3).

13. Mokslo metų eigoje sumažėjus mokinių skaičiui grupėje, gali būti mažinamos šiai grupei tarifikuotos kontaktinės valandos. Ugdymo grupė laikoma nesukomplektuota, jeigu treniruotes 1 mėnesį ar ilgiau lanko mažiau kaip 2/3 patvirtintos grupės sportininkų. Mokyklos direktoriaus įsakymu skiriamas 1 mėnesio laikotarpis grupės komplektavimui atstatyti. Jei per 1 mėnesį Mokytojui nepavyksta atstatyti grupės komplektavimo pagal reikalavimus, Mokyklos direktoriaus įsakymu ši ugdymo grupė uždaroma, likusiems ugdytiniais pasiūloma tęsti ugdymą kito Mokytojo arba kitoje panašaus meistriskumo lygio grupėje.

14. Grupių skaičius nustatomas vadovaujantis Priėmimo į Kretingos sporto mokyklą tvarkos aprašu, patvirtintu Kretingos rajono savivaldybės tarybos 2018 m. gegužės 30 d. sprendimu Nr. T2-164) ir Priėmimo į Kretingos sporto mokyklą tvarkos aprašu, patvirtintu Kretingos sporto mokyklos direktoriaus 2022 m. gegužės 24 d. įsakymu Nr. V1(T)-4.

15. Mokyklos UP tvirtina Mokyklos direktorius, suderinęs su Mokyklos taryba, Kretingos

rajono savivaldybės administracijos švietimo skyriaus vedėja ir Kretingos rajono savivaldybės meru.

#### IV. UGDYMO PROCESO ORGANIZAVIMAS

16. Ugdymo organizavimas 2024–2025 mokslo metais:

16.1. mokslo metai prasideda 2024-09-01, baigiasi 2025-08-31. Mokslo metus sudaro: ugdymo procesas ir laikas, skirtas mokinių poilsui – atostogoms. Mokiniamis skiriamos: rudens, žiemos (Kalėdų), žiemos, pavasario (Velykų) ir vasaros atostogos;

Rudens atostogos	2024 m. spalio 28 d. – 2024 m. spalio 31 d.
Žiemos (Kalėdų) atostogos	2024 m. gruodžio 27 d. – 2025 m. sausio 3 d.
Žiemos atostogos	2025 m. vasario 17 d. – 2025 m. vasario 21 d.
Pavasario (Velykų) atostogos	2025 m. balandžio 22 d. – 2025 m. balandžio 25 d.

16.2. mokyklos mokinių mokymas organizuojamas remiantis sporto šakų mokymo programomis, metiniais teminiais planais, Mokyklos metiniu kalendoriniu varžybų ir renginių planu, atsižvelgiant į sporto šakų treniruotės proceso periodizavimo ypatumus bei kitus kintančius dalykus;

16.3. visų Mokyklos sporto šakų ir visų meistriskumo grupių ugdymas (kontaktinis darbas) trunka 36 savaitės per metus;

16.4. Mokytojas dirba pagal Mokyklos direktoriaus įsakymu patvirtintą treniruočių tvarkaraštį;

16.5. Mokykla dirba šešias dienas per savaitę;

16.6. valstybinių švenčių dienomis Mokykla nedirba;

16.7. ugdymo procesas Mokyklos tarybos sprendimu 2011 m. rugpjūčio 28 d. protokolas Nr. V4-5 (2) skirstomas pusmečiais. Pusmečių datos patvirtintos Mokyklos direktoriaus 2023 m. rugpjūčio 25 d. įsakymu Nr. V1-72. Nustatyta tokia pusmečių trukmė;

Pusmetis	2024-2025 m.m.
pirmas pusmetis	2024-09-01–2025-01-31
antras pusmetis	2025-02-01–2025-08-31

16.8. skirtingų sporto šakų programų mokymas ir mokinių bei Mokytojų atostogos priklauso nuo Mokyklos sportinių renginių kalendorinio plano, kuris sudaromas pagal Lietuvos sporto federacijų ir asociacijų metinius planus. Sporto šakų varžybų kalendorinis planas patvirtintas Mokyklos direktoriaus įsakymu. Mokytojai dalyvauja kalendorinio varžybų plano sudaryme, informuoja mokinius apie sporto varžybas bei planuojamą atostogų laiką. Mokytojų atostogos planuojamos taip, kad mokiniai dalyvautų visose sportinių renginių kalendoriniame plane numatytose varžybose. Mokytojų atostogos, jų prašymu, gali būti skaidomos į keletą dalių.

17. Mokykla priima sprendimą dėl ugdymo proceso koregavimo: paskelbus ekstremalią padėtį, keliančią pavojų mokinių gyvybei ar sveikatai, nustačius ypatingą epideminę padėtį dėl staigaus ir neįprastai didelio užkrečiamųjų ligų išplitimo viename ar keliuose administraciniuose teritoriniuose vienetuose; Šios dienos įskaičiuojamos į mokymosi dienų skaičių. Žurnaluose žymimos datos ir parašoma „treniruotės nevyko dėl...“.

18. Pagrindinės sporto mokyklos mokinių mokymo formos yra šios: teorinės ir praktinės mokomosios pratybos vietos sporto bazėje ir sporto stovyklose, dalyvavimas sporto varžybose.

19. Mokinių veikla fiksuojama, interneto statistikos ataskaitų ir vaizdo dalijimosi

platformoje „Stats4sport“. Platformą pildo Mokytojai, vadovaudamiesi „Stats4sport“ programos pildymo tvarka, patvirtinta Mokyklos direktoriaus 2021 m. rugpjūčio 31 d. įsakymu Nr. V1(T)-9.

20. Mokinių ugdymo procesas organizuojamas atsižvelgiant į bendruosius pilnaverčio šalies piliečio ugdymo reikalavimus, žmogaus fizinių - psichinių savybių raidos dėsninumus, lyties ir amžiaus ypatumus, amžiaus zonas, kada pasiekiami geriausi tos sporto šakos rezultatai, optimalų sporto varžybų poreikį.

21. Sportinio ugdymo grupės gali būti sudarytos iš vienos lyties mokinių arba mišrios, mokinių skaičius sportinio ugdymo grupėse nurodytas minimalus.

22. Pagal Ugdymo programas, ugdomų mokinių sportiniai pasiekimai vertinami sportinio ugdymo proceso pradžioje, sudarant sportinio ugdymo grupes ir esant poreikiui bet kuriuo metų laiku.

23. Meistriškumo pakopų rodikliai mokiniams suteikiami pagal Mokyklos sportinio ugdymo organizavimo tvarkos aprašo, patvirtinto direktoriaus 2021 m. rugpjūčio 31 d. įsakymu Nr. V1(T)-5, pasiektus rezultatus. Meistriškumo rodikliai vertinami vadovaujantis sporto (šakų) federacijų ir kitų organizacijų vykdomų varžybų patvirtintų protokolų duomenimis.

24. Teorinio mokymo ir sporto pratybų minimali trukmė – 1 akademinė valanda (45 minutės).

25. Treniruotės darbo dienomis po pamokų pradedamos ne anksčiau kaip 14:00 val. ir baigiamos 21:00 val., savaitgaliais gali vykti ne anksčiau kaip 9:00 val. ir baigiamos 21:00 val.

26. Teorinio mokymo, treniruočių ar kitų mokymo pratybų laiką ir vietą nurodo treniruočių tvarkaraščiai ir dalyvavimo sporto varžybose kalendoriniai planai, patvirtinti Mokyklos direktoriaus, varžybų nuostatai. Trenerių atostogų grafikas sudaromas taip, kad sporto pratybų procesas vyktų planuotu laiku.

27. Į mokyklą priimami visi pageidaujantys vaikai atitinkantys sporto šakos amžiaus ir fizinio pasirengimo reikalavimus.

28. Mokiniai, pageidaujantys mokytis Mokykloje priimami ir atleidžiami steigėjo (savininko) nustatyta tvarka, patvirtinta Kretingos rajono savivaldybės tarybos 2018 m. gegužės 30 d. sprendimu Nr. T2-164 „Dėl priėmimo į Kretingos rajono neformaliojo vaikų švietimo mokyklas tvarkos aprašas“ ir Priėmimo į Kretingos sporto mokyklą tvarkos aprašu, patvirtintu Kretingos sporto mokyklos direktoriaus 2022 m. gegužės 24 d. įsakymu Nr. V1(T)-4).

## V. KRŪVIO REGULIAVIMAS

29. Direktoriaus pavduotoja ugdymui organizuoja Mokyklos veiklą, susijusią su mokinių ugdymosi krūvių reguliavimu:

29.1. vykdo Mokytojų bendradarbiavimą sprendžiant mokinių mokymosi krūvio optimizavimo klausimus;

29.2. organizuoja ir vykdo mokinių mokymosi krūvio bei mokiniams skiriamų užduočių stebėseną ir kontrolę (pagal Mokyklos 2024 m. veiklos plano, patvirtinto Mokyklos direktoriaus 2024 m. sausio 31 d. įsakymu Nr.V1-14, 3 priedą „2024 metų mokyklos ugdymo proceso priežiūros planas“). Stebėsenos rezultatai aptariami Mokytojų susirinkimuose arba individualių pokalbių su Mokytojais metu;

29.3. užtikrina, kad mokinių ugdymosi krūviai neviršytų metiniame sportininkų mokomųjų treniruočių plane numatytų valandų skaičiaus.

30. Mokykloje sporto šakų grupių tvarkaraščiai ir vieta rengiami vadovaujantis UP numatytomis valandomis, sezoniškumu.

## VI. MOKINIŲ PAŽANGOS IR PASIEKIMŲ VERTINIMAS

31. Mokinių pažanga ir pasiekimai vertinami pagal Kretingos sporto mokyklos mokinių pažangos ir pasiekimų vertinimo tvarkos aprašą, patvirtintą Mokyklos direktoriaus 2024 m. rugpjūčio 19 d. įsakymu Nr. V1(T)-11.

## VII. UGDYMO DIFERENCIJAVIMAS IR INDIVIDUALIZAVIMAS

32. Mokytojai nustato mokinių ugdymo(-si) poreikį ir pagal tai diferencijuoja ir individualizuoja ugdymą(-si).

33. Ugdymas diferencijuojamas, ugdymo turinys pritaikomas skirtingiems grupės mokinių sugebėjimų lygiams, poreikiams. Diferencijuojant grupės mokiniai skirstomi į grupes. Jos sudaromos homogeniškos pagal sugebėjimų lygį arba mišrios – įvairių gebėjimų, kuriose stipresni mokiniai padeda mažiau sugebantiems.

34. Siekiant padėti mokiniui sėkmingai mokytis, mokymas(-is) gali būti individualizuojamas sudarant mokinio individualų mokymo(-si) planą, kuriuo siekiama padėti mokiniui planuoti, kaip pagal savo išgales pasiekti aukštesnių mokymo(-si) pasiekimų, ugdyti asmeninę atsakomybę dėl sąmoningo ugdymosi, gebėjimo įgyvendinti išsikeltus tikslus. Šį mokymo(-si) planą sudaro Mokytojas.

## VIII. 2024-2025 MOKSLO METŲ MOKYKLOS UGDYMO PROGRAMŲ ĮGYVENDINIMAS

35. 2024–2025 m. m. metinius treniruočių planus rengia Mokytojai, vadovaudamiesi Formalųjį švietimą papildančios bokso, badmintono, krepšinio, lengvosios atletikos, sunkiosios atletikos, aerobinės gimnastikos, futbolo, sportinio ugdymo programomis, neformaliojo švietimo aerobikos (bendro fizinio rengimo) programa, neformaliojo švietimo krepšinio (bendro fizinio rengimo) ugdymo programa patvirtintomis Mokyklos direktoriaus 2021 m. rugpjūčio 31 d. įsakymu Nr. V1(T)-8 ir Kretingos sporto mokyklos sportinio ugdymo organizavimo tvarkos aprašu, patvirtintu Mokyklos direktoriaus 2021 m. rugpjūčio 31 d. įsakymu Nr. V1(T)-5.

36. Sudarant atskirų sporto šakų ir grupių metinius treniruočių planus atsižvelgiama į programai skirtą valandų skaičių, mokinių fizines savybes, lyties ir amžiaus tarpnių ypatumus bei Mokyklos galimybes. Ugdymo programos (priedas pridedamas).

SUDERINTA

Mokyklos tarybos posėdžio 2024-08-29  
protokolas Nr. V4-8(M-3)

SUDERINTA

Kretingos rajono savivaldybės meras

Antanas Kalnius

2024-08-30





Kretingos sporto mokyklos 2024-2025  
mokslo metų ugdymo programų plano  
priedas

2024-2025 MOKSLO METŲ KRETINGOS SPORTO MOKYKLOS UGDYMO  
PROGRAMOS

1. Aerobika (bendras fizinis rengimas)

Rengimo rūšys		Valandos
Teorinis		8
Fizinis	Bendrasis	40
	Specialusis	30
Techninis		84
Taktinis		20
Integralusis		34
Varžybų veikla (rungtynių skaičius)		-
Testavimas (kartai)		2
Iš viso:		216

2. Aerobinė gimnastika (pradinis rengimas)

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai	
		2	4
		Valandos	
Teorinis		11	14
Fizinis	Bendrasis	43	58
	Specialusis	43	58
Techninis		76	101
Taktinis		32	43
Integralusis		11	14
Varžybų veikla (rungtynių skaičius)		-	10
Testavimas (kartai)		-	2
Iš viso:		216	288

3. Badmintonas (pradinis rengimas)

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai	
		1	2
		Valandos	
Teorinis		9	11
Fizinis	Bendrasis	36	43
	Specialusis	36	43
Techninis		63	76
Taktinis		27	32
Integralusis		9	11
Varžybų veikla (rungtynių skaičius)		-	-
Testavimas (kartai)		-	-
Iš viso:		180	216

## 4. Badmintonas (meistriškumo ugdymas)

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai	
		1	
		Valandos	
Teorinis		16	
Fizinis	Bendrasis	65	
	Specialusis	65	
Techninis		113	
Taktinis		49	
Integralusis		16	
Varžybų veikla (rungtynių skaičius)		2	
Testavimas (kartai)		2	
Iš viso:		324	

## 5. Badmintonas (meistriškumo tobulinimo)

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai	
		1	
		Valandos	
Teorinis		23	
Fizinis	Bendrasis	94	
	Specialusis	94	
Techninis		164	
Taktinis		70	
Integralusis		23	
Varžybų veikla (rungtynių skaičius)		7	
Testavimas (kartai)		2	
Iš viso:		468	

## 6. Boksas (pradinis rengimas)

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai	
		1	
		Valandos	
Teorinis		11	
Fizinis	Bendrasis	43	
	Specialusis	43	
Techninis		76	
Taktinis		32	
Integralusis		11	
Varžybų veikla (rungtynių skaičius)		-	
Testavimas (kartai)		-	
Iš viso:		216	

## 7. Boksas (meistriškumo ugdymas)

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai
		3
		Valandos
Teorinis		20
Fizinis	Bendrasis	79
	Specialusis	79
Techninis		139
Taktinis		59
Integralusis		20
Varžybų veikla (rungtynių skaičius)		7
Testavimas (kartai)		2
Iš viso:		396

## 8. Boksas (meistriškumo tobulinimo)

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai
		1
		Valandos
Teorinis		23
Fizinis	Bendrasis	94
	Specialusis	94
Techninis		164
Taktinis		70
Integralusis		23
Varžybų veikla (rungtynių skaičius)		10
Testavimas (kartai)		2
Iš viso:		468

## 9. Futbolas (pradinis rengimas)

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai
		1
		Valandos
Teorinis		9
Fizinis	Bendrasis	36
	Specialusis	36
Techninis		63
Taktinis		27
Integralusis		9
Varžybų veikla (rungtynių skaičius)		5
Testavimas (kartai)		1
Iš viso:		180

## 10. Krepšinis (pradinis rengimas)

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai			
		1	2	3	4
		Valandos			
Teorinis		9	11	13	14
Fizinis	Bendras	36	43	50	58
	Specialusis	36	43	50	58
Techninis		63	76	88	101
Taktinis		27	32	38	43
Integralusis		9	11	13	14
Varžybų veikla (rungtynių skaičius)		<b>5</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>
Testavimas (kartai)		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Iš viso:		180	216	252	288

## 11. Krepšinis (meistriškumo ugdymas)

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai				
		1	2	3	4	5
		Valandos				
Teorinis		16	18	20	22	23
Fizinis	Bendras	65	72	79	86	94
	Specialusis	65	72	79	86	94
Techninis		113	126	139	151	164
Taktinis		49	54	59	65	70
Integralusis		16	18	20	22	23
Varžybų veikla (rungtynių skaičius)		<b>20</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>35</b>
Testavimas (kartai)		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Iš viso:		324	360	396	432	468

## 12. Krepšinis (bendras fizinis regimas)

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Valandos
Teorinis		5
Fizinis	Bendras	27
		20
Techninis		56
Taktinis		13
Integralusis		23
Varžybų veikla (rungtynių skaičius)		-
Iš viso:		144

## 13. Krepšinis (bendras fizinis rengimas)

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Valandos
Teorinis		5
Fizinis	Bendrasis	23
	Specialusis	20
Techninis		37
Taktinis		14
Integralusis		9
Varžybų veikla (rungtynių skaičius)		-
Iš viso		108

## 14. Lengvoji atletika (pradinis rengimas)

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai
		1
		Valandos
Teorinis		9
Fizinis	Bendrasis	36
	Specialusis	36
Techninis		63
Taktinis		27
Integralusis		9
Varžybų veikla (rungtynių skaičius)		
Testavimas (kartai)		
Iš viso:		180

## 15. Sunkiosios atletikos (pradinis rengimas)

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai
		1
		Valandos
Teorinis		11
Fizinis	Bendrasis	43
	Specialusis	43
Techninis		76
Taktinis		32
Integralusis		11
Varžybų veikla (rungtynių skaičius)		-
Testavimas (kartai)		-
Iš viso:		216

## 16. Sunkiosios atletikos (meistriškumo ugdymas)

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai	
		1	
		Valandos	
Teorinis		16	
Fizinis	Bendrasis	65	
	Specialusis	65	
Techninis		113	
Taktinis		49	
Integralusis		16	
Varžybų veikla (rungtynių skaičius)		1	
Testavimas (kartai)		2	
Iš viso:		324	

## 17. Sunkiosios atletikos (meistriškumo tobulinimo)

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai	
		1	
		Valandos	
Teorinis		23	
Fizinis	Bendrasis	94	
	Specialusis	94	
Techninis		164	
Taktinis		70	
Integralusis		23	
Varžybų veikla (rungtynių skaičius)		10	
Testavimas (kartai)		2	
Iš viso:		468	