

Šiaulių rajono savivaldybės administracijos
direktorius 2024 m. rugpjūčio d. įsakymo Nr. A-
priedas

**ŠIAULIŲ R. KURŠĖNŲ SPORTO MOKYKLOS
2024-2025 MOKSLO METŲ
UGDYMO PLANAS**

Kuršėnai,
2024 m.

SUDERINTA

Šiaulių rajono savivaldybės administracijos
direktoriaus 2024 m. rugpjūčio d. įsakymu Nr. A-

PATVIRTINTA

Šiaulių r. Kuršėnų Sporto mokyklos direktoriaus
2024 m. rugpjūčio d. įsakymu Nr. V-

**ŠIAULIŲ R. KURŠĖNŲ SPORTO MOKYKLOS
2024-2025 MOKSLO METŲ
UGDYMO PLANAS**

Kuršėnai,
2024 m.

ŠIAULIŲ R. KURŠĖNŲ SPORTO MOKYKLOS 2024-2025 M. M. UGDYMO PLANAS

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. 2024–2025 metų ugdymo planas reglamentuoja Šiaulių r. Kuršėnų sporto mokyklos (toliau – mokyklos) dziudo, futbolo, graikų-romėnų imtynių, kiokušin karatė, krepšinio, lengvosios atletikos, tinklinio formalųjį švietimą papildančio ugdymo programų įgyvendinimą.

2. Sudarydama ir įgyvendindama ugdymo planą, mokykla vadovaujasi Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija, patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2005 m. gruodžio 30 d. įsakymu Nr. ĮSAK-2695, (Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2012 m. kovo 29 d. įsakymo Nr. V-554 redakcija), Lietuvos higienos norma 21:2005 „Bendrojo lavinimo mokykla. Bendrieji sveikatos reikalavimai“, Lietuvos higienos norma HN 20:2018 „Neformaliojo vaikų švietimo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“, patvirtinti Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2012 m. birželio 25 d. įsakymu Nr. V-599, Bendrųjų iš valstybės ar savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2022 m. sausio 4 d. įsakymu Nr. V-4, Šiaulių rajono savivaldybės tarybos 2023 m. birželio 13 d. sprendimu Nr. T-183 „Dėl mokslo metų trukmės Šiaulių rajono savivaldybės neformaliojo vaikų švietimo ir formalųjį švietimą papildančio ugdymo mokyklose 2023–2024 ir 2024–2025 mokslo metais“, Šiaulių r. Kuršėnų sporto mokyklos sportinio ugdymo organizavimo tvarkos aprašu, patvirtintu Šiaulių rajono savivaldybės administracijos direktoriaus 2022 m. rugsėjo 3 d. įsakymu Nr. A-1580 „Dėl Šiaulių rajono savivaldybės administracijos direktoriaus 2020 m. rugsėjo 3 d. įsakymo A-1428 „Dėl Šiaulių r. Kuršėnų sporto mokyklos sportinio ugdymo organizavimo tvarkos aprašo tvirtinimo“ pakeitimo“, Mokinių priėmimo į Šiaulių rajono savivaldybės neformaliojo vaikų švietimo ir formalųjį švietimą papildančio ugdymo mokyklas tvarkos aprašu, patvirtintu Šiaulių rajono savivaldybės tarybos 2019 m. liepos 2 d. sprendimu Nr. T-247, Šiaulių r. Kuršėnų sporto mokyklos nuostatais, patvirtintais Šiaulių rajono savivaldybės tarybos 2024 m. kovo 12 d. sprendimu Nr. T-68 bei Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymu Nr. V-976.

3. Ugdymo plano tikslai:

3.1. apibrėžti ugdymo programų vykdymo bendruosius reikalavimus;

3.2. 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.

4. Ugdymo plano uždaviniai:

4.1. nustatyti metinių ir savaitinių valandų skaičių, skirtą formalųjį švietimą papildančio ugdymo programoms įgyvendinti;

4.2. numatyti gaires ugdymo procesui mokykloje įgyvendinti ir ugdymui pritaikyti pagal mokinių mokymosi poreikius;

4.3. pateikti rekomendacijas ugdymo turiniui įgyvendinti ir mokymosi aplinkai kurti.

5. Mokykloje ugdymo planas grindžiamas demokratiškumo, subsidiarumo, prieinamumo, bendradarbiavimo principais, įtraukiant neformaliojo švietimo mokytojus (toliau – mokytojus), mokinius, tėvus (globėjus, rūpintojus), vietos bendruomenę.

6. Mokyklos ugdymo planas parengtas vieneriems mokslo metams.

II SKYRIUS UGDYMO ORGANIZAVIMAS

7. Mokslo metai prasideda rugsėjo 1 dieną, baigiasi rugpjūčio 31 dieną.

8. Ugdymo proceso trukmė 42 savaitės.

9. Mokykla dirba šešias dienas per savaitę.

10. Mokytojų atostogos numatomos birželio – rugpjūčio mėnesiais, atsižvelgiant į bendrojo ugdymo mokyklų programas.

11. Mokinių veikla fiksuojama elektroninėje sistemoje „Mano dienynas“ (mokytojai fiksuoja ugdomąją veiklą nuo rugsėjo 1 dienos iki rugpjūčio 31 dienos, išskyrus atostogų laiką).

12. Mokinių rudens, Kalėdų, Velykų atostogų metu neformaliojo švietimo užsiėmimai (toliau – užsiėmimai) gali būti vykdomi kitu laiku, iš anksto tvarkaraščius suderinus su mokyklos administracija.

13. Mokymas organizuojamas mokymo grupėmis ar individualiai. Vieną ar kitą mokymo rūšį mokytojas pasirenka, atsižvelgdamas į sportininko meistriskumo lygį, sporto šakos specifiką, metodinius reikalavimus.

14. Pagrindinės sportininkų mokymo formos yra šios: teoriniai ir praktiniai mokymai užsiėmimai vietos sporto bazėje ir sporto stovyklose, dalyvavimas varžybose. Gali būti organizuojami seminarai, diskusijos, ekskursijos, testai, kontrolinių normų patikrinimai.

15. Sportininkų mokymas organizuojamas laisvalaikio po pamokų, poilsio ir švenčių dienomis, per atostogas. Mokinių vasaros atostogų metu mokykloje vykdomos vaikų užimtumo programos ir projektai.

16. Užsiėmimų minimali trukmė – 45 minutės. Maksimali užsiėmimų trukmė priklauso nuo mokinių sportinio parengtumo. Į šį skaičių įeina ir varžybų laikas.

17. Neformaliojo švietimo užsiėmimų laiką ir vietą nurodo tvarkaraščiai, o dalyvavimo sporto varžybose – kalendoriniai planai, patvirtinti mokyklos direktoriaus.

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

19. Mokyklos vadovas, esant aplinkybėms, keliančioms pavojų mokinių sveikatai ar gyvybei, priima sprendimus dėl ugdymo proceso koregavimo ar sustabdymo. Laikinais sustabdžius ugdymo procesą, mokyklos vadovas sprendimą dėl ugdymo laiko, kuriuo nevyko ugdymo procesas, įskaičiavimo ar neįskaičiavimo į ugdymo dienų skaičių ar dėl jo koregavimo derina su Šiaulių rajono savivaldybės administracijos Švietimo skyriaus atsakingu darbuotoju.

III SKYRIUS

UGDYMO TURINIO PLANAVIMAS IR ORGANIZAVIMAS

20. Ugdymo turinys mokykloje planuojamas faktinėmis valandomis.

21. Atskirų grupių ugdymo programos rengia mokytojai.

22. Planuodamas ugdymo turinį mokytojas planuoja ir mokinių pažangos bei pasiekimų vertinimą, jį sieja su mokymo tikslais, atsižvelgdamas į mokinių ugdymo(si) gebėjimus.

23. Mokinių fizinių savybių, funkcinių rodiklių lygis nustatomas vadovaujantis mokyklos direktoriaus patvirtintais kontroliniais normatyvais.

24. Sportininkams mokymo proceso metu balai nerašomi. Sportininkų pasiekimai – tai jų užimtose vietose varžybose. Atsižvelgiant į šiuos rezultatus, sportininkams suteikiamos meistriskumo pakopos. Meistriskumo pakopos suteikiamos vadovaujantis Šiaulių r. Kuršėnų sporto mokyklos sportinio ugdymo organizavimo tvarkos aprašo (toliau – aprašo) 1 priedu.

25. Mokymo grupės komplektuojamos pagal, Mokinių priėmimo į Šiaulių rajono savivaldybės neformaliojo vaikų švietimo ir formalųjį švietimą papildančio ugdymo mokyklas tvarkos aprašą, patvirtintą Šiaulių rajono savivaldybės tarybos 2019 m. liepos 2 d. sprendimu Nr. T-247 „Dėl mokinių priėmimo į Šiaulių rajono savivaldybės neformaliojo vaikų švietimo ir formalųjį švietimą papildančio ugdymo mokyklas tvarkos aprašo patvirtinimo“, Šiaulių rajono savivaldybės tarybos 2021 m. gruodžio 21 d. sprendimą Nr. T-379 „Dėl Šiaulių r. Kuršėnų sporto mokyklos nuostatų patvirtinimo“ bei atsižvelgiant į turimas finansines lėšas. Kiekvienos sporto šakos mokymo grupių komplektavimo reikalavimai, savaitinis užsiėmimų valandų skaičius skiriamas priklausomai nuo sporto šakos specifikos.

26. Sportininkų rengimas skirstomas į 3 etapus:

26.1. I etapas: pradinis rengimas (PR). Pradinio rengimo etapas skiriamas 6–13 metų mokiniams ir trunka 2 metus (amžius ir etapo terminas priklauso nuo sporto šakos specifikos). Šiame etape atliekamas kūno kultūros, sveikatingumo ir auklėjamasis darbas, skirtas fiziniam pasirengimui, sporto šakos technikos pagrindų įgijimui, kontrolinių normatyvų įvykdymui, siekiant patekti į meistriskumo ugdymo etapą;

26.2. II etapas: meistriskumo ugdymo etapas (MU). Šis etapas skiriamas 10–17 metų mokiniams ir trunka 4 metus (amžius ir etapo terminas priklauso nuo sporto šakos specifikos). Šiame etape toliau atliekamas kūno kultūros, sveikatingumo ir auklėjamasis darbas, skirtas fiziniam pasirengimui, sporto šakos technikos tobulinimui, kontrolinių normatyvų įvykdymui, siekiant patekti į meistriskumo tobulinimo etapą;

26.3. III etapas: meistriskumo tobulinimo etapas (MT). Šis etapas skiriamas 12–19 metų sportininkams, atlikusiems ne trumpesnę kaip 3 metų būtinąjį pasirengimą ir įvykdžiusiems kontrolinius bendrojo fizinio ir specialaus pasirengimo normatyvus. Trukmė – 3 metai.

27. Mokymo grupių komplektavimas:

27.1. mokymo grupė gali būti sudaryta iš vienos lyties sportininkų arba mišri;

27.2. sportininkų skaičius mokymo grupėje nurodomas minimalus, nustatomas vadovaujantis aprašu, atsižvelgiant į sporto šakos specifiką, mokyklos galimybes;

27.3. mokymo grupė laikoma nesukomplektuota, jeigu užsiėmimus lanko mažiau kaip 2/3 mokyklos direktoriaus patvirtinto grupės sportininkų skaičiaus. Naujos grupės komplektavimas gali trukti ne ilgiau kaip vieną mėnesį;

27.4. mokyklos komplektuojamų mokymo grupių lygiui nustatyti taikomos meistriskumo pakopos;

27.5. sudarant meistriskumo ugdymo arba meistriskumo tobulinimo etapo ugdymo grupę, vietoje vieno aprašo priede Nr. 1 nurodyto ugdytinio į grupę gali būti įtraukti 2 viena pakopa žemesnės meistriskumo pakopos rodiklius atitinkantys mokiniai;

27.6. į sportinio ugdymo grupę įtraukiami aukštesnės meistriskumo pakopos rodiklius pasiekę mokiniai, juos pradėdant skaičiuoti nuo aprašo priede Nr. 1 nurodytų atitinkamos sporto šakos aukščiausios meistriskumo pakopos rodiklius pasiekusių nurodyto amžiaus mokinių;

27.7. jeigu jaunesnio amžiaus mokinys atitinka aprašo priede Nr. 1 nurodytos aukštesnės meistriskumo pakopos rodiklius, jis gali būti įtrauktas į vyresnio amžiaus sportinio ugdymo grupę;

27.8. jeigu sportinio ugdymo grupėje mokiniai neįvykdo reikiamo meistriskumo pakopų rodiklių, tačiau yra išlaikę kontrolinius normatyvus teigiamu balu, tai mokyklos direktorius gali leisti vienu metų laikotarpiui formuoti atitinkamą sportinio ugdymo grupę;

27.9. jeigu sportininkai metų laikotarpiu įvykdo aukštesnes arba netenka turėtų meistriskumo pakopų, mokyklos direktorius peržiūri mokymo grupės savaitinį užsiėmimų valandų skaičių.

**Šiaulių r. Kuršėnų sporto mokyklos
Ugdymo plano lentelė 2024-2025 m. m.**

Sporto šaka	Grupių skaičius	Sportinių grupių pavadinimai, valandų skaičius									Viso:
		minimalus mokinių skaičius									
		Pradinio rengimo		Meistriskumo ugdymo				Meistriskumo tobulinimo			
1	2	1	2	3	4	1	2	3			
Futbolas	5	$\frac{8}{20}$			$\frac{10}{21}$	$\frac{10}{20}$	$\frac{16}{16}$	$\frac{14}{16}$			58
		$\frac{8}{20}$		$\frac{36}{57}$				$\frac{14}{16}$			93
Krepšinis	6		$\frac{4}{16}$	$\frac{20^k}{33}$	$\frac{12}{16}$	$\frac{8}{15}$		$\frac{16}{15}$			60
		$\frac{4}{16}$		$\frac{40}{64}$				$\frac{16}{15}$			95

Lengvoji atletika	5			$\frac{9}{12}$				$\frac{30^L}{36}$	$\frac{9}{12}$		$\frac{48}{60}$
						$\frac{9}{12}$			$\frac{39}{48}$		
Graikų-romėnų imtynės	5		$\frac{14^I}{28}$				$\frac{14}{10}$	$\frac{24^I}{24}$			$\frac{52}{62}$
			$\frac{14}{28}$		$\frac{14}{10}$			$\frac{24}{24}$			
Dziudo	2	$\frac{4}{15}$				$\frac{10}{16}$					$\frac{14}{31}$
			$\frac{4}{15}$		$\frac{10}{16}$						
Kiokušin karatė	2			$\frac{10}{12}$		$\frac{14}{12}$					$\frac{24}{24}$
					$\frac{24}{24}$						
Tinklinis	1			$\frac{8}{16}$							$\frac{8}{16}$
					$\frac{8}{16}$						
Iš viso:	26		$\frac{30}{79}$		$\frac{141}{199}$			$\frac{93}{103}$			$\frac{264}{381}$

Pastabos: Skaitiklyje – valandos, vardiklyje – minimalus mokinių skaičius
 14^I – 2 grupės (6+8 val.)
 24^I – 2 grupės (12+12 val.)
 20^K – 2 grupės (10+10 val.)
 30^L – 2 grupės (9+9+12 val.)

IV SKYRIUS BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

28. Ugdymo planas skelbiamas viešai Šiaulių r. Kuršėnų sporto mokyklos internetinėje svetainėje.

29. Ugdymo planas gali būti keičiamas ar papildomas Šiaulių r. Kuršėnų sporto mokyklos tarybos iniciatyva.

30. Ugdymo plano pakeitimus tvirtina Šiaulių r. Kuršėnų sporto mokyklos direktorius.

SUDERINTA

Šiaulių r. Kuršėnų sporto mokyklos tarybos

2024-08-21 posėdžio protokoliniu nutarimu Nr. 2

Šiaulių r. Kuršėnų sporto mokyklos
2024-2025 m. m. ugdymo plano
priedas

UGDYMO PLANO LENTELĖS

1. Dvikovos sporto šakos:

1.1. Dziudo

Eil. Nr.	Ugdymo turinys	Grupės								
		Pradinio rengimo		Meistriškumo ugdymo				Meistriškumo tobulinimo		
		1 m.m.	2 m.m.	1 m.m.	2 m.m.	3 m.m.	4 m.m.	1 m.m.	2 m.m.	3 m.m.
1.	Savaitinių valandų skaičius	2 - 7	3 - 9	4 - 12	4 - 15	4 - 16	4 - 18	6 - 22	6 - 24	6 - 26
2.	Metinis valandų skaičius	104 - 364	156 - 468	208 - 624	208 - 780	208 - 832	208 - 936	312 - 1144	312 - 1248	312 - 1352
3.	Ugdymo plano turinys valandomis:									
3.1.	Teorinis parengimas	2 - 14	3 - 18	4 - 24	4 - 30	4 - 32	4 - 36	6 - 44	6 - 48	6 - 52
3.2.	Praktika:									
3.2.1.	Fizinėms savybėms stiprinti	26 - 91	39 - 117	52 - 156	52 - 195	52 - 208	52 - 234	78 - 286	78 - 312	78 - 338
3.2.2.	Funkcinėms savybėms gerinti	26 - 91	39 - 117	52 - 156	52 - 195	52 - 208	52 - 234	78 - 286	78 - 312	78 - 338
3.2.3.	Technikos judesiams tobulinti	26 - 91	39 - 117	52 - 156	52 - 195	52 - 208	52 - 234	78 - 286	78 - 312	78 - 338
3.2.4.	Taktiniam rengimui	12 - 57	24 - 77	34 - 108	34 - 137	32 - 146	32 - 166	52 - 202	50 - 222	48 - 242
4.	Varžybinė veikla valandomis:									
4.1.	Svarbiausių varžybų	2 - 2	2 - 2	2 - 2	2 - 2	2 - 2	2 - 2	4 - 4	4 - 4	4 - 4
4.2.	Kontrolinių varžybų	2 - 6	2 - 8	4 - 10	4 - 12	6 - 14	6 - 16	8 - 20	10 - 22	12 - 24
4.3.	BFP ir SFP varžybų	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 8	4 - 8	4 - 8	4 - 10	4 - 10	4 - 10
5.	Sportininko parengtumo kontrolė valandomis	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6
6.	Minimalus mokinių skaičius mokymo grupėje	14	13	12	12	11	10	9	8	7

1.2. Graikų-romėnų imtynės

Eil. Nr.	Ugdymo turinys	Grupės								
		Pradinio rengimo		Meistriškumo ugdymo				Meistriškumo tobulinimo		
		1 m.m.	2 m.m.	1 m.m.	2 m.m.	3 m.m.	4 m.m.	1 m.m.	2 m.m.	3 m.m.
1.	Savaitinių valandų skaičius	2 - 7	3 - 9	4 - 12	4 - 14	4 - 16	4 - 18	6 - 20	6 - 24	6 - 28
2.	Metinis valandų skaičius	104 - 364	156 - 468	208 - 624	208 - 728	208 - 832	208 - 936	312 - 1040	312 - 1248	312 - 1456
3.	Ugdymo plano turinys valandomis:									
3.1.	Teorinis parengimas	2 - 14	3 - 18	4 - 24	4 - 28	4 - 32	4 - 36	6 - 40	6 - 48	6 - 56
3.2.	Praktika:									
3.2.1.	Fizinėms savybėms stiprinti	26 - 91	39 - 117	52 - 156	52 - 182	52 - 208	52 - 234	78 - 260	78 - 312	78 - 364
3.2.2.	Funkcinėms savybėms gerinti	26 - 91	39 - 117	52 - 156	52 - 182	52 - 208	52 - 234	78 - 260	78 - 312	78 - 364
3.2.3.	Technikos judesiams tobulinti	26 - 91	39 - 117	52 - 156	52 - 182	52 - 208	52 - 234	78 - 260	78 - 312	78 - 364
3.2.4.	Taktiniam rengimui	12 - 57	24 - 77	34 - 108	34 - 126	32 - 146	32 - 166	52 - 180	50 - 222	48 - 264
4.	Varžybinė veikla valandomis:									
4.1.	Svarbiausių varžybų	2 - 2	2 - 2	2 - 2	2 - 2	2 - 2	2 - 2	4 - 4	4 - 4	4 - 4
4.2.	Kontrolinių varžybų	2 - 6	2 - 8	4 - 10	4 - 12	6 - 14	6 - 16	8 - 20	10 - 22	12 - 24
4.3.	BFP ir SFP varžybų	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 8	4 - 8	4 - 8	4 - 10	4 - 10	4 - 10
5.	Sportininko parengtumo kontrolė valandomis	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6
6.	Minimalus mokinių skaičius mokymo grupėje	14	13	12	12	11	10	9	8	7

1.3. Kiokušin karatė

Eil. Nr.	Ugdymo turinys	Grupės								
		Pradinio rengimo		Meistriškumo ugdymo				Meistriškumo tobulinimo		
		1 m.m.	2 m.m.	1 m.m.	2 m.m.	3 m.m.	4 m.m.	1 m.m.	2 m.m.	3 m.m.
1.	Savaitinių valandų skaičius	2 - 7	3 - 9	4 - 12	4 - 14	4 - 16	4 - 18	6 - 20	6 - 24	6 - 28
2.	Metinis valandų skaičius	104 - 364	156 - 468	208 - 624	208 - 728	208 - 832	208 - 936	312 - 1040	312 - 1248	312 - 1456
3.	Ugdymo plano turinys valandomis:									
3.1.	Teorinis parengimas	2 - 14	3 - 18	4 - 24	4 - 28	4 - 32	4 - 36	6 - 40	6 - 48	6 - 56
3.2.	Praktika:									
3.2.1.	Fizinėms savybėms stiprinti	26 - 91	39 - 117	52 - 156	52 - 182	52 - 208	52 - 234	78 - 260	78 - 312	78 - 364
3.2.2.	Funkcinėms savybėms gerinti	26 - 91	39 - 117	52 - 156	52 - 182	52 - 208	52 - 234	78 - 260	78 - 312	78 - 364
3.2.3.	Technikos judesiams tobulinti	26 - 91	39 - 117	52 - 156	52 - 182	52 - 208	52 - 234	78 - 260	78 - 312	78 - 364
3.2.4.	Taktiniam rengimui	12 - 57	24 - 77	34 - 108	34 - 126	32 - 146	32 - 166	52 - 180	50 - 222	48 - 264
4.	Varžybinė veikla valandomis:									
4.1.	Svarbiausių varžybų	2 - 2	2 - 2	2 - 2	2 - 2	2 - 2	2 - 2	4 - 4	4 - 4	4 - 4
4.2.	Kontrolinių varžybų	2 - 6	2 - 8	4 - 10	4 - 12	6 - 14	6 - 16	8 - 20	10 - 22	12 - 24
4.3.	BFP ir SFP varžybų	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 8	4 - 8	4 - 8	4 - 10	4 - 10	4 - 10
5.	Sportininko parengtumo kontrolė valandomis	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6
6.	Minimalus mokinių skaičius mokymo grupėje	14	13	12	12	11	10	9	8	7

2. Lengvoji atletika

Eil. Nr.	Ugdymo turinys	Grupės								
		Pradinio rengimo		Meistriškumo ugdymo				Meistriškumo tobulinimo		
		1 m.m.	2 m.m.	1 m.m.	2 m.m.	3 m.m.	4 m.m.	1 m.m.	2 m.m.	3 m.m.
1.	Savaitinių valandų skaičius	2 - 9	3 - 10	4 - 11	4 - 12	4 - 14	4 - 16	6 - 18	6 - 20	6 - 21
2.	Metinis valandų skaičius	104 - 468	156 - 520	208 - 572	208 - 624	208 - 728	208 - 832	312 - 936	312 - 1040	312 - 1092
3.	Ugdymo plano turinys valandomis:									
3.1.	Teorinis parengimas	2 - 18	3 - 20	4 - 22	4 - 24	4 - 28	4 - 32	6 - 36	6 - 40	6 - 42
3.2.	Praktika:									
3.2.1.	Fizinėms savybėms stiprinti	26 - 117	39 - 130	52 - 143	52 - 156	52 - 182	52 - 208	78 - 234	78 - 260	78 - 273
3.2.2.	Funkcinėms savybėms gerinti	26 - 117	39 - 130	52 - 143	52 - 156	52 - 182	52 - 208	78 - 234	78 - 260	78 - 273
3.2.3.	Technikos judesiams tobulinti	26 - 117	39 - 130	52 - 143	52 - 156	52 - 182	52 - 208	78 - 234	78 - 260	78 - 273
3.2.4.	Taktiniam rengimui	12 - 79	24 - 88	34 - 97	34 - 104	32 - 124	32 - 144	52 - 158	50 - 178	48 - 187
4.	Varžybinė veikla valandomis:									
4.1.	Svarbiausių varžybų	2 - 2	2 - 2	2 - 2	2 - 2	2 - 2	2 - 2	4 - 4	4 - 4	4 - 4
4.2.	Kontrolinių varžybų	2 - 6	2 - 8	4 - 10	4 - 12	6 - 14	6 - 16	8 - 20	10 - 22	12 - 24
4.3.	BFP ir SFP varžybų	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 8	4 - 8	4 - 8	4 - 10	4 - 10	4 - 10
5.	Sportininko parengtumo kontrolė valandomis	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6
6.	Minimalus mokinių skaičius mokymo grupėje	13	13	12	12	11	11	10	9	8

3. Sporto žaidimai:

3.1. Futbolas

Eil. Nr.	Ugdymo turinys	Grupės								
		Pradinio rengimo		Meistriškumo ugdymo				Meistriškumo tobulinimo		
		1 m.m.	2 m.m.	1 m.m.	2 m.m.	3 m.m.	4 m.m.	1 m.m.	2 m.m.	3 m.m.
1.	Savaitinių valandų skaičius	4 - 8	4 - 10	4 - 12	4 - 12	4 - 14	4 - 16	6 - 18	6 - 20	6 - 22
2.	Metinis valandų skaičius	208 - 416	208 - 520	208 - 624	208 - 624	208 - 728	208 - 832	312 - 936	312 - 1040	312 - 1144
3.	Ugdymo plano turinys valandomis:									
3.1.	Teorinis parengimas	4 - 16	4 - 20	4 - 24	4 - 24	4 - 28	4 - 32	6 - 36	6 - 40	6 - 44
3.2.	Praktika:									
3.2.1.	Fizinėms savybėms stiprinti	52 - 104	52 - 130	52 - 156	52 - 156	52 - 182	52 - 208	78 - 234	78 - 260	78 - 286
3.2.2.	Funkcinėms savybėms gerinti	52 - 104	52 - 130	52 - 156	52 - 156	52 - 182	52 - 208	78 - 234	78 - 260	78 - 286
3.2.3.	Technikos judesiams tobulinti	52 - 104	52 - 130	52 - 156	52 - 156	52 - 182	52 - 208	78 - 234	78 - 260	78 - 286
3.2.4.	Taktiniam rengimui	34 - 54	34 - 74	34 - 92	34 - 88	32 - 108	32 - 128	52 - 138	50 - 150	48 - 162
4.	Varžybinė veikla valandomis:									
4.1.	Svarbiausių varžybų	2 - 2	2 - 2	2 - 2	2 - 2	2 - 2	2 - 2	4 - 4	4 - 4	4 - 4
4.2.	Kontrolinių varžybų	4 - 20	4 - 22	4 - 26	4 - 28	6 - 30	6 - 32	8 - 40	10 - 50	12 - 60
4.3.	BFP ir SFP varžybų	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 8	4 - 8	4 - 8	4 - 10	4 - 10	4 - 10
5.	Sportininko parengtumo kontrolė valandomis	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6
6.	Minimalus mokinių skaičius mokymo grupėje	16	16	16	16	16	16	15	14	14

3.2. Krepšinis

Eil. Nr.	Ugdymo turinys	Grupės								
		Pradinio rengimo		Meistriškumo ugdymo				Meistriškumo tobulinimo		
		1 m.m.	2 m.m.	1 m.m.	2 m.m.	3 m.m.	4 m.m.	1 m.m.	2 m.m.	3 m.m.
1.	Savaitinių valandų skaičius	4 - 7	4 - 8	4 - 10	4 - 12	4 - 14	4 - 16	6 - 18	6 - 22	6 - 26
2.	Metinis valandų skaičius	208 - 364	208 - 416	208 - 520	208 - 624	208 - 728	208 - 832	312 - 936	312 - 1144	312 - 1352
3.	Ugdymo plano turinys valandomis:									
3.1.	Teorinis parengimas	4 - 14	4 - 16	4 - 20	4 - 24	4 - 28	4 - 32	6 - 36	6 - 44	6 - 52
3.2.	Praktika:									
3.2.1.	Fizinėms savybėms stiprinti	52 - 91	52 - 104	52 - 130	52 - 156	52 - 182	52 - 208	78 - 234	78 - 286	78 - 338
3.2.2.	Funkcinėms savybėms gerinti	52 - 91	52 - 104	52 - 130	52 - 156	52 - 182	52 - 208	78 - 234	78 - 286	78 - 338
3.2.3.	Technikos judesiams tobulinti	52 - 91	52 - 104	52 - 130	52 - 156	52 - 182	52 - 208	78 - 234	78 - 286	78 - 338
3.2.4.	Taktiniam rengimui	34 - 43	34 - 52	34 - 70	34 - 86	32 - 102	32 - 120	52 - 132	50 - 168	48 - 202
4.	Varžybinė veikla valandomis:									
4.1.	Svarbiausių varžybų	2 - 2	2 - 2	2 - 2	2 - 2	2 - 2	2 - 2	4 - 4	4 - 4	4 - 4
4.2.	Kontrolinių varžybų	4 - 20	4 - 22	4 - 26	4 - 30	6 - 36	6 - 40	8 - 46	10 - 54	12 - 64
4.3.	BFP ir SFP varžybų	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 8	4 - 8	4 - 8	4 - 10	4 - 10	4 - 10
5.	Sportininko parengtumo kontrolė valandomis	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6
6.	Minimalus mokinių skaičius mokymo grupėje	16	16	15	15	15	14	14	13	12

3.3 Tinklinis

Eil. Nr.	Ugdymo turinys	Grupės								
		Pradinio rengimo		Meistriškumo ugdymo				Meistriškumo tobulinimo		
		1 m.m.	2 m.m.	1 m.m.	2 m.m.	3 m.m.	4 m.m.	1 m.m.	2 m.m.	3 m.m.
1.	Savaitinių valandų skaičius	4 - 8	4 - 10	4 - 12	4 - 14	4 - 16	4 - 18	6 - 20	6 - 22	6 - 24
2.	Metinis valandų skaičius	208 - 416	208 - 520	208 - 624	208 - 728	208 - 832	208 - 936	312 - 1040	312 - 1144	312 - 1248
3.	Ugdymo plano turinys valandomis:									
3.1.	Teorinis parengimas	4 - 16	4 - 20	4 - 24	4 - 28	4 - 32	4 - 36	6 - 40	6 - 44	6 - 48
3.2.	Praktika:									
3.2.1.	Fizinėms savybėms stiprinti	52 - 104	52 - 130	52 - 156	52 - 182	52 - 208	52 - 234	78 - 260	78 - 286	78 - 312
3.2.2.	Funkcinėms savybėms gerinti	52 - 104	52 - 130	52 - 156	52 - 182	52 - 208	52 - 234	78 - 260	78 - 286	78 - 312
3.2.3.	Technikos judesiams tobulinti	52 - 104	52 - 130	52 - 156	52 - 182	52 - 208	52 - 234	78 - 260	78 - 286	78 - 312
3.2.4.	Taktiniam rengimui	34 - 54	34 - 74	34 - 92	34 - 108	32 - 124	32 - 142	52 - 154	50 - 168	48 - 180
4.	Varžybinė veikla valandomis:									
4.1.	Svarbiausių varžybų	2 - 2	2 - 2	2 - 2	2 - 2	2 - 2	2 - 2	4 - 4	4 - 4	4 - 4
4.2.	Kontrolinių varžybų	4 - 20	4 - 22	4 - 26	4 - 30	6 - 36	6 - 40	8 - 46	10 - 54	12 - 64
4.3.	BFP ir SFP varžybų	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 8	4 - 8	4 - 8	4 - 10	4 - 10	4 - 10
5.	Sportininko parengtumo kontrolė valandomis	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6
6.	Minimalus mokinių skaičius mokymo grupėje	14	14	13	13	12	12	12	12	12