

PATVIRTINTA  
BĮ V. Knašiaus krepšinio mokyklos  
Direktoriaus Raimondo Dikinio  
2023 m. spalio 9 d. įsakymu Nr.V1-79

## **BĮ KLAIPĖDOS V.KNAŠIAUS KREPŠINIO MOKYKLOS 2023 - 2024 M. SPORTINIO UGDYMO PLANAS**

### **I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. BĮ Klaipėdos V. Knašiaus krepšinio mokyklos (toliau - Mokykla) 2023-2024 mokslo metų sportinio ugdymo planas (toliau - Ugdymo planas) reglamentuoja formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programų ir neformaliojo ugdymo programos įgyvendinimą.

2. Ugdymo planas derinamas su Sporto skyriumi. Ugdymo planas tvirtinamas Mokyklos direktoriaus įsakymu.

3. Ugdymo planas 2023-2024 mokslo metams parengtas vadovaujantis:

3.1. Klaipėdos miesto savivaldybės biudžetinių sporto mokymo įstaigų sportinio ugdymo organizavimo tvarkos aprašu (toliau - Aprašas);

3.2. Lietuvos higienos normomis HN-20:2018, patvirtintomis LR Sveikatos apsaugos ministro 2012 m. birželio 25 d. įsakymu Nr.V-599;

3.3. Krepšinio sporto šakos ugdymo programomis;

3.4. Mokyklos strateginiu veiklos planu;

3.5. Mokyklos metinių varžybų ir renginių kalendoriumi;

3.6. Kitais su veikla susijusiais norminiais dokumentais.

4. Ugdymo plano tikslas - nustatyti krepšinio sporto šakos ugdymo programų vykdymo bendruosius reikalavimus, suformuoti sportinio ugdymo turinį siekiant, kad kiekvienas ugdytinis galėtų pasiekti kuo aukštesnius ugdymo rezultatus ir įgytų visam gyvenimui būtinų bendrųjų ir dalykinių kompetencijų.

5. Ugdymo plano uždaviniai:

5.1. užtikrinti tinkamą, kokybišką ugdytinių ugdymą pagal patvirtintas Mokyklos ugdymo programas;

5.2. vykdyti teisės aktais reglamentuotą sportinę veiklą, organizuoti planingas treniruotes, sporto varžybas ir stovyklas;

5.3. sudaryti krepšinio sporto šakos ir amžiaus tarpsnius, sportinio ugdymo grupių sudarymo rodiklius atitinkančius grupes, laikytis rekomendacijų formuojant jose mokinių skaičių;

5.4. siekti geresnių ugdymo(si) rezultatų, kad kiekvienas ugdytinis įgytų mokymosi visą gyvenimą bendrųjų ir dalykinių kompetencijų;

5.5. užtikrinti bendruosius ugdytinio ugdymo reikalavimus, žmogaus fizinių ir psichinių savybių raidos dėsningumus, įvertinant lyties ir amžiaus ypatumus, amžiaus tarpsnius, kada pasiekiami geriausi krepšinio sporto šakos rezultatai.

6. Ugdymo planas yra mokyklos veiklos plano dalis, parengtas pagal Aprašą, kūno kultūros ir sporto mokslininkų trenerių, praktikų mokslinius bei metodinius reikalavimus.

7. Mokykla įgyvendina šias Ugdymo programas:

7.1. Formalųjį švietimą papildančio ugdymo krepšinio sporto šakos ugdymo programas:

7.1.1. Pradinio rengimo (toliau - PR);

7.1.2. Meistriškumo ugdymo (toliau - MU);

7.1.3. Meistriškumo tobulinimo (toliau - MT);

7.2. Neformaliojo ugdymo (toliau - NU) programą;

## 7.3. Neįgaliųjų ugdymo (toliau - NĮ) programą.

**II. UGDYMO PROCESO ORGANIZAVIMAS**

8. Sportinio ugdymo proceso pradžia rugsėjo 1 d., o naujai suformuotų pradinio ugdymo grupių – spalio 1d.

9. Ugdymo proceso trukmė: ugdytinių ugdymas vyksta laisvalaikiu: po pamokų (išskyrus sportines klases), poilsio dienomis, mokinių atostogų metu (išskyrus vasaros atostogas).

9.1. Ugdymo trukmė savaitėmis per metus:

9.1.1. PR grupėms - 44 savaitės;

9.1.2. MU grupėms - 44 savaitės;

9.1.3. MT grupėms - 44 savaitės;

9.1.4. NU grupėms - 44 savaitės (pirmųjų metų pradinėms ir neformalaus ugdymo grupėms - 40 savaitė);

9.1.5. NĮ grupei - 40 savaitė.

10. Pagrindinės ugdymo forma yra: mokomoji treniruotė bei kita su sportiniu ugdymu susijusi veikla, kuri apima teorines bei praktines pratybas ir kuri susideda iš kontaktinių ir nekontaktinių valandų. Į mokomąją treniruotę įeina: treniruotė, rungtynės, stovyklos, individualių užduočių atlikimas, kontrolinių normatyvų ir testų laikymas, edukacinės išvykos. Treneris vieną ar kitą formą pasirenka atsižvelgdamas į komandos meistriskumo lygį, rungtynių specifiką bei metodinius reikalavimus.

11. Teorinis ugdymo pratybos apima:

11.1 bendrąsias kūno kultūros, sveikos gyvensenos, racionalios darbotvarkės, mitybos, asmens higienos, elgesio ir kultūros žinias ir taisykles.

11.2 fizinių pratimų įtaką atskirų organų ir sistemų veiklai bei bendro treniruotumo dėsningumus ir atsistatymo po intensyvaus krūvio poveikį.

11.3 psichologinį pasiruošimą.

11.4 krepšinio sporto šakos taisyklių mokymąsi.

11.5 traumų prevenciją ir po trauminį atsistatymą.

11.6 rungtynių video peržiūrą ir analizę.

11.7 priešininkų vertinimą ir taktinį pasiruošimą rungtynėms.

11.8 atsistatymą po intensyvaus krūvio. Poilsio režimą.

Kurių metu įgytos žinios didina praktinių pratybų efektyvumą ir ugdo visapusiškai išsilavinusius sportininkus.

12. Praktinis ugdymo pratybos apima:

12.1 bendrąjį ir specialųjį fizinį rengimą.

12.2 techninį, taktinį rengimą.

12.3 psichologinį sportininko rengimą.

Kurių metu įgyti mokėjimai ir įgūdžiai realizuojami per sporto varžybas.

13. Teorinis ir praktinis ugdymas vyksta 6 dienas per savaitę. Praktinio mokymo ir pratybų trukmė trunka 45 min, o vienai kontaktinei akademinei ugdymo valandai pasirengti skiriama 15 min.

14. Kitos su sportiniu ugdymu susijusios veiklos ir teorinio ugdymo valandų skaičius negali viršyti 30% visų tarifikuotų ir mokymui skirtų akademinių valandų skaičiaus, atsižvelgiant į sportinės grupės meistriskumo lygį ir tai yra neatsiejama mokymo dalis.

15. Treniruočių laiką ir vietą nurodo mokyklos patvirtinti treniruočių tvarkaraščiai, o dalyvavimą varžybose, oficialiai varžybų vykdytojų paskelbti varžybų tvarkaraščiai ir varžybų protokolai.

16. Treniruočių laikas:

Savaitės diena	Prasideda	Baigiasi
----------------	-----------	----------

Pirmadienis – trečiadienis	8.00	9.30
Pirmadienis - penktadienis	15.00	21.30
Šeštadienis - sekmadienis	08.00	18.00

16.1. Mokinių rudens, žiemos, pavasario, vasaros, papildomų atostogų metu treniruotės ugdytiniams gali būti vykdomos rytinėmis valandomis, treniruočių tvarkaraštį keičiant pagal trenerių pateiktą grafiką.

16.2. Ugdytinių vasaros atostogos sutampa su trenerio kasmetinėmis atostogomis. Treneris atostogauja pasibaigus mokslo metams bendrojo lavinimo mokyklose ir varžybų sezonui.

Atostogos	Prasideda	Baigiasi	Treniruotės prasideda
Vasaros	2024-06-22 preliminariai	2024-08-17 preliminariai	2024-08-19 preliminariai

16.3. Oro temperatūrai esant 20 laipsnių šalčio ar žemesnei, treniruotės nevyksta 1-5 klasių mokiniams, esant 25 laipsnių šalčio ar žemesnei temperatūrai – 6-12 klasių mokiniams. Šios dienos įskaičiuojamos į ugdymo proceso dienų skaičių.

16.4. Treneriui išvykus į stovyklą ar varžybas su viena grupe, likusių grupių ugdytiniams suteikiama galimybė sportuoti kito trenerio panašaus amžiaus ir meistriškumo sportinio ugdymo grupėse arba trenerių pavaduojant bendrojo fizinio parengimo sporto instruktoriui.

16.5. Ugdytiniai atleidžiami nuo treniruočių dėl traumos ar ligos esant sveikatos priežiūros įstaigos pažymai.

16.6. Atvirų durų dienos, supažindinimui su krepšinio sporto šaka, organizuojamos gegužės ir rugsėjo mėnesiais Vlado Knašiaus krepšinio mokykloje.

16.7. Trenerio su ugdytinių grupe išvykos į varžybas, turnyrus derinamos su mokyklos pavaduotoju ugdymui ir įforminamos direktoriaus įsakymu. Nepertraukiamo ugdymo proceso vykdymui su išvykusio trenerio grupėmis ar trenerio ligos atveju likusiems ugdytiniams suteikiama galimybė treniruotis su kitu treneriu panašaus amžiaus grupėje.

17. Teorinio ir praktinio ugdymo aplinka:

17.1. turi būti užtikrinta sveika ir saugi fizinė ugdymo(si) aplinka. Sporto bazė (sporto salės) turi atitikti higienos normas, o įranga ir inventoriai pritaikyta teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui.

17.2. teorinio mokymo, sporto pratybų ar kitų mokymo pratybų vieta ir laikas nurodomi mokyklos veiklos kalendoriuje, skaitmeninėje platformoje Stats4sport;

17.3. fizinei aplinkai priskiriamos mokyklos esamos ir nuomojamos patalpos treniruotėms ir varžyboms, ugdymo ir ugdymosi priemonės, sporto inventoriai ir įrenginiai.

17.4. teorinis mokymas organizuojamas Mokyklos konferencijų salėje bei įvairiose edukacinėse erdvėse. Treniruotės vyksta:

17.4.1. Mokyklos dviejose sporto salėse, treniruoklių salėje;

17.4.2. Vytauto Didžiojo gimnazijos sporto didžiojoje ir mažojoje salėse;

17.4.3. „Aukuro“ gimnazijos sporto salėje;

17.4.4. „Versmės“ progimnazijos sporto salėje;

17.4.5. „Baltijos“ gimnazijos sporto salėje;

17.4.6. Klaipėdos miesto sporto bazių valdymo centro sporto salėje Dariaus ir Girėno g.

10;

17.4.7. Suaugusių mokyklos sporto salėje;

17.4.8. Zudermano progimnazijos sporto salėje;

17.4.9. „S. Dacho“ progimnazijos sporto salėje;

17.4.10. Lengvosios atletikos mokyklos manieže;

17.4.11. LCC Tarptautinio universiteto sporto salėje;

17.4.12. gegužės - birželio, rugpjūčio - rugsėjo mėnesiais: I ir II Melnragėje (prie pagrindinio įėjimo), Giruliuose (prie pagrindinio įėjimo), prie Vasaros estrados, mokslo metų eigoje, atsiradus poreikiui Baseine.

17.4.13. Laikini treniruočių pakeitimai galimi iš anksto suderinus su direktoriaus pavaduotoju ugdymui. Laikini treniruočių pakeitimai koreguojami skaitmeninėje platformoje Stats4sport nurodant tvarkaraštyje tikslią vietą, datą ir laiką bei priežastį, dėl kurios vykdomas keitimas.

18. Ugdytinių sportinių pasiekimų vertinimas:

18.1. pagal sportinio ugdymo programas ugdomų moksleivių sportiniai pasiekimai vertinami mokslo metų pradžioje, sudarant sportinio ugdymo grupes, mokslo metų pabaigoje ir, esant poreikiui, bet kuriuo metų laiku;

18.2. ugdytinių daroma pažanga vertinama pratybų, testų, užduočių atlikimo, varžybų rezultatais. Mokykloje atliekami sudaryti testų kompleksai pagal amžiaus tarpsnius ir meistriskumo lygį bendrajam fiziniam, specialiajam fiziniam ir techniniam parengimui įvertinti. Sportininkų fizinio ir techninio parengimo nustatymas ir įvertinimas vykdomas ne mažiau kaip du kartus per metus pagal patvirtintus kontrolinius fizinio ir techninio parengimo testus, kurių kontrolę ir analizę vykdo Mokyklos sporto metodininkas su sporto instruktoriumi. Testavimo rodikliai leidžia nustatyti ir įvertinti esamą krepšinininko sportinio parengimo lygmenį, numatyti realius, geriausius artimiausius krepšinininko ugdymo tikslus ir uždavinius;

18.3. Pasiekimų ir pažangos vertinimas yra grindžiamas individualios pažangos vertinimo principu, lyginami dabartiniai ugdytinio pasiekimai su ankstesniaisiais, stebima ir vertinama pažanga.

18.4. Vertinimo sistema, būdai:

18.4.1. **formuojamasis** - atliekamas žodžiu, komentaru nuolat, bendradarbiaujant sportininkui ir treneriui. Siekiama pastiprinti daromą pažangą, numatyti perspektyvą, skatinti ugdytinį analizuoti savo pasiekimus ir kelti sportinio ugdymosi motyvaciją;

18.4.2. **kaupiamasis** - naudojamas informacijai apie sportininko ugdymo pasiekimus apibendrinti. Rekomenduojama vertinti vaiko pasirengimą ugdomajai veiklai, aktyvumą, savarankiškumą, dalyvavimą sporto varžybose, kituose renginiuose, projektinėse veiklose;

18.4.3. **diagnostinis** - taikomas siekiant išsiaiškinti ugdytinio tam tikro ugdymosi laikotarpio (pvz. baigus ciklą) pasiekimus ir pažangą;

18.4.4. **apibendrinamasis** - taikomas baigus ugdymo programos etapą/metus ir (arba) visą programą, orientuojantis į ugdymo(si) laikotarpio pradžioje numatytus ugdymo tikslus, apibendrina diagnostinio vertinimo rezultatus.

19. Planuodamas ugdymo turinį, treneris planuoja ir sportininkų pažangos ir pasiekimų vertinimą, jį sieja su mokymo tikslais, atsižvelgdamas į sportininkų patirtį ir gebėjimus.

19.1. Ugdytiniams mokymo treniruočių proceso metu pažymiai nerašomi, treneriai apie mokinių ugdymosi individualius pasiekimus (naudingumo balus rungtynėse, testavimo rezultatus) ugdytinius, informuoja žodžiu. Treneriai vertinami pagal:

19.1.1. parengtų sportininkų Lietuvos rinktinėms skaičių;

19.1.2. sportininkų iškovotų prizinių vietų Lietuvos čempionatuose, pirmenybėse, žaidynėse skaičius;

19.1.3. individualią sportininkų pažangą (statistiniai rodikliai rungtynėse, testavimas).

19.1.4. gebėjimą sudominti ir įtraukti į treniruotes pradinio rengimo grupėse sportuojančius ugdytinius ir parinkti tinkamiausius sportinio ugdymo metodus.

20. Baigus mokyklą pagal patvirtintas formaliojo ugdymo krepšinio programas, išduodami registruoti Neformaliojo vaikų švietimo pažymėjimai, kuriame nurodomos įskaitytos programų rengimo rūšys bei sportininko meistriskumo pakopa.

21. Trenerio mokomojo darbo ir neformalaus sportinio ugdymo programų įgyvendinimo stebėseną ir kontrolę vykdoma pagal patvirtintą Mokyklos formalų švietimą papildančio sportinio ugdymo ir neformalaus sportinio ugdymo programų stebėsenos tvarkos aprašą.

### III. UGDYMO PROCESO ORGANIZAVIMAS NUOTOLINIU BŪDU

21. Treneris, norintis dirbti nuotoliniu būdu, teikia įstaigos vadovui prašymą, kuriame nurodo nuotolinio darbo vietą, trukmę bei laiką.

22. Asmuo, dirbantis nuotoliniu būdu, privalo vadovautis LR bei įstaigos teisės aktais, reglamentuojančias asmenų duomenų apsaugą.

23. Treneris, pradėdamas dirbti pateikia mokyklos administracijai sportininkų arba jų tėvų (jeigu sportininkai nepilnamečiai) elektroniniu paštu ar mobiliaisiais įrenginiais patvirtintus sutikimus dalyvauti treniruotėse nuotoliniu būdu (turi būti pateikta taip, kad būtų galima identifikuoti laiško siuntėją ir matyti laiško turinį).

24. Treneris parengia ir pateikia administracijai savaitinį darbo nuotoliniu būdu planą, kuriame nurodo, kaip paskirstomas jo darbo laikas pagal tarifikuotas darbo valandas, t. y. laikas pasiruošti treniruotėms, informacijos rinkimui, komunikacijai, konsultavimui, tiesioginiam treniruotės vedimui naudojantis elektroninėmis priemonėmis, ataskaitų rengimui ir kt.

25. Ugdymo proceso vykdymas:

25.1. treneris rengia savaitinius treniruočių planus-programas skaitmenine forma (aprašymai, iliustracijos, video medžiaga ir kt.), pateikia jas sportininkams ir (ar) jų tėveliams elektroniniu būdu (el. paštu ar mobiliaisiais įrenginiais).

25.2. treneris užtikrina, kad sportininkai ir (ar) jų tėveliai elektroniniu būdu (el. paštu ar mobiliaisiais įrenginiais) patvirtintų treniruočių programos gavimą, informuotų apie dalyvavimą/nedalyvavimą treniruotėje ir t.t.

25.3. teikia rekomendacijas dėl programų įgyvendinimo, konsultuoja sportininkus su tuo susijusiais klausimais, vykdo video treniruotes (įvairiomis technologinėmis priemonėmis).

26. Ugdymo proceso ataskaitos teikimo būdai:

26.1. treneris paskutinę savaitės darbo dieną mokyklos administracijos nurodytu el. p. ir skaitmeninėje platformoje pateikia darbo nuotoliniu būdu ataskaitą, kurioje nurodoma kvietimą dalyvauti treniruotėje gavę sportininkai ir treniruotės programą atlikę sportininkai (word, excel, pdf, jpg failais).

26.2. pateikiamos el. laiškų ar mobiliaisiais įrenginiais siustų pranešimų kopijos taip, kad būtų galima identifikuoti siuntėją, gavėjus ir matyti laiškų turinį.

26.3. turi būti nurodytas savaitinių treniruočių skaičius, pateikta informacija apie sportininkų treniruočių lankomumo grafikas.

26.4. pateikia el. laiškų ar mobiliaisiais įrenginiais iš sportininkų ir (ar) jų tėvelių gautą tekstinę, vaizdinę (video, foto) medžiagą, nuorodas į išorinius serverius ar kitokią skaitmeninę.

27. Paskelbus Lietuvos Respublikoje nepaprastą padėtį arba karantiną, mokomųjų treniruočių stovyklos ir varžybos nukeliamos vėlesniam laikui apie tai paskelbiant atskiru mokyklos direktoriaus įsakymu.

#### IV. UGDYMO PROGRAMŲ ĮGYVENDINIMAS

28. Mokykloje įgyvendinamos 5 sportinio ugdymo programos: PR, MU, MT, NU ir NĮ.

29. Mokykla be Lietuvos moksleivių krepšinio lygos kalendorinių varžybų kartu su LKF ir Klaipėdos miesto savivaldybe mokslo metų eigoje vykdo papildomus planuotus projektus.

30. Rekomenduojami sportinio ugdymo grupių sudarymo rodikliai ir ugdymui skiriamų kontaktinių akademinė valandų skaičius per savaitę:

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Ugdytinių skaičius grupėje						Kontaktinių akademinė ugdymo valandų skaičius per savaitę	
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	Iš viso	Iš jų - pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius						
					MP6	MP 5	MP4	MP3	MP2		MP 1
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pradinio rengimo	1	iki 9		Ne mažiau kaip 16							9

	2	9-11	Ne mažiau kaip 16							9
Meistriškumo ugdymo	1	10-13	Ne mažiau kaip 16							10
	2	11-17	Ne mažiau kaip 16	12						12
	3	12-17	Ne mažiau kaip 16	10	2					12-14
	4	13-17	Ne mažiau kaip 14	4	8					14-16
	5	14-17	Ne mažiau kaip 14		8	4				14-18
Meistriškumo tobulinimo	1	15-18	Ne mažiau kaip 13		4	8				16-18
	2	16-18	Ne mažiau kaip 12			8	4	1		16-20
	3	17 ir vyresnės/vyresni	Ne mažiau kaip 12	arba						16-20
						6	6			18-20

31. Varžyboms skiriamų dienų skaičius, vadovaujantis Mokyklos varžybų kalendoriumi:

- 31.1 PR grupėms – ne mažiau 10 dienų;
- 31.2 MU grupėms – ne mažiau 20 dienų;
- 31.3 MT grupėms – ne mažiau 30 dienų;

32. Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programų grupių ugdytiniais aukšto meistriškumo sporto treniruočių stovyklų turi būti ne mažiau kaip 1 stovykla pasiruošimo sezonui per metus nuo 5 iki 14 dienų, atsižvelgiant į amžiaus grupes (jaunučiai, jaunieji, jaunimas).

33. Planuojamas formuojamų grupių skaičius:

- 33.1 PR – 17 grupių;
- 33.2 MU – 16 grupių;
- 33.3 MT – 3 grupės;
- 33.4 NU - 1 grupė;
- 33.4 NĮ – 1 grupė.

SUDERINTA

Klaipėdos miesto savivaldybės administracijos  
Sporto skyrius

\_\_\_\_\_  
(parašas)

\_\_\_\_\_  
(data)