

**KRETINGOS SPORTO MOKYKLOS  
2023–2024 MOKSLO METŲ UGDYMO  
PROGRAMŲ PLANAS**

PATVIRTINTA

Kretingos sporto mokyklos  
direktoriaus 2023 m. rugpjūčio 1 d.  
įsakymu Nr. V1- 75

## KRETINGOS SPORTO MOKYKLOS 2023-2024 MOKSLO METŲ UGDYMO PROGRAMŲ PLANAS

### I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Kretingos sporto mokyklos (toliau – Mokykla) 2023–2024 mokslo metų ugdymo programų planas (toliau – UP) reglamentuoja formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programų (boksas, krepšinio, lengvosios atletikos, rankinio, sunkiosios atletikos, aerobinės gimnastikos, badmintono ir futbolo) bei neformaliojo vaikų švietimo (bendro fizinio rengimo) (toliau – Ugdymo programos) programų įgyvendinimą Mokykloje.

2. 2023–2024 mokslo metų Mokyklos UP parengtas, vadovaujantis Mokyklos nuostatais, patvirtintais Kretingos rajono savivaldybės tarybos 2021 m. rugpjūčio 26 d. sprendimu Nr. T2-257 (Kretingos rajono savivaldybės tarybos 2012 m. balandžio 26 d. sprendimo Nr. T2-155 redakcija), Kretingos sporto mokyklos sportinio ugdymo organizavimo tvarkos aprašu, patvirtintu Mokyklos direktoriaus 2021 m. rugpjūčio 31 d. įsakymu Nr. V1(T)-5, Formalųjį švietimą papildančio ugdymo bokso, krepšinio, rankinio, 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. V1(T)-8, 2023 metų Mokyklos veiklos planu, patvirtintu Mokyklos direktoriaus 2023 m. vasario 3 d. įsakymu Nr. V1-17, Mokyklos 2023 metų kalendoriniu varžybų planu, patvirtintu Mokyklos direktoriaus 2023 m. sausio 31 d. įsakymu Nr. V1-10, 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 2023 m. gegužės 10 d. įsakymu Nr. V1-49 „Dėl Kretingos sporto mokyklos 2023–2024 m. 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, ugdamas 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 dienotvarkės, 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 geriems 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 2023–2024 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		
<b>Rankinio</b>		sportinio meistriškumo		



		ugdymo formalųji švietimą papildančio ugdymo programa		
<b>Bokso</b>	pradinio rengimo formalųji švietimą papildančio ugdymo programa	sportinio meistriškumo ugdymo formalųji švietimą papildančio ugdymo programa		
<b>Sunkiosios atletikos</b>	pradinio rengimo formalųji švietimą papildančio ugdymo programa	sportinio meistriškumo ugdymo formalųji švietimą papildančio ugdymo programa		
<b>Aerobikos</b>				neformaliojo švietimo (bendro fizinio rengimo) ugdymo programa
<b>Aerobinės gimnastikos</b>	pradinio rengimo formalųji švietimą papildančio ugdymo programa			
<b>Futbolo</b>	pradinio rengimo formalųji švietimą papildančio ugdymo programa			
<b>Leugvosios atletikos</b>	pradinio rengimo formalųji švietimą papildančio ugdymo programa	sportinio meistriškumo ugdymo formalųji švietimą papildančio ugdymo programa		

### III. 2023–2024 M. M. UGDYMO PROGRAMŲ PLANO TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR JŲ VERTINIMO KRITERIJAI

7. 2023–2024 m. m. Mokyklos UP tikslas:

Atsižvelgiant į sporto šakos ypatumus, užtikrinti palankias sąlygas vaikams tobulėti, siekti geresnių sportinių rezultatų bei asmeninės pažangos ir įgyti bendrąsias ir dalykines kompetencijas.

8. 2023–2024 m. m. Mokyklos UP uždaviniai:

8.1. užtikrinti pasirinktos sporto šakos ugdymo turinį, metodus ir priemones, suteikiant galimybes tobulėti;

8.2. tobulinti mokytojų profesinį pasirengimą, atsižvelgiant į asmeninius poreikius ir organizacijos tikslus;

8.3. ugdyti kūno kultūros ir sporto žinias, gebėjimus ir įgūdžius mokyklos mokiniams ir visai bendruomenei per sporto renginius ir varžybas.

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 meistriškumo pakopos).

10. UP Mokykla numatė:

10.1. Mokyklos keliamus tikslus Ugdymo programoms įgyvendinti (Mokytojų tarybos posėdžio 2023 m. rugpjūčio 31 d. protokolas Nr. V4-8(Tr/p)-4);

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 2023 m. rugpjūčio 31 d. protokolas Nr. V4-8(Tr/p)-4).

11. Rengiant Mokyklos UP Mokykla priėmė sprendimus dėl galimybės sudarymo tėvų prašymu mokinį perversi 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 2023 m. rugpjūčio 31 d. protokolas Nr. V4-8(Tr/p)-4).

13. Mokslo metų eigoje sumažėjus mokinių skaičiui grupėje, gali būti mažinamos šiai grupei tarifikuotos kontaktinės valandos. Ugdymo grupė laikoma nesukomplektuota, jeigu treniruotės 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 meistriškumo 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 direktorių, suderinęs su Mokyklos taryba, Kretingos rajono savivaldybės administracijos švietimo skyriaus vedėja ir Kretingos rajono savivaldybės meru.

#### IV. UGDYMO PROCESO ORGANIZAVIMAS

16. Ugdymo organizavimas 2023–2024 mokslo metais:

16.1. mokslo metai prasideda 2023-09-01, baigiasi 2024-08-31. Mokslo metus sudaro: ugdymo procesas ir laikas, skirtas mokinių poilsiui – atostogoms. Mokiniamis skiriamos: rudens, žiemos (Kalėdų), žiemos, pavasario (Velykų) ir vasaros atostogos;

Rudens atostogos	2023 m. spalio 30 d. – lapkričio 3 d.
Žiemos (Kalėdų) atostogos	2023 m. gruodžio 27 d. – 2024 m. sausio 5 d.
Žiemos atostogos	2024 m. vasario 19 d. – vasario 23 d.
Pavasario (Velykų) atostogos	2024 m. balandžio 2 d. – balandžio 5 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 meistriškumo grupių ugdymas (kontaktinis darbas) trunka 36 savaitės per metus;

16.4. Mokytojas dirba pagal Mokyklos direktoriaus įsakymu patvirtintą treniruočių (varkarašį);

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. protokolais 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	2023-2024 m.m.
pirmas pusmetis	2023-09-01–2024-01-31
antras pusmetis	2024-02-01–2024-08-31

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 atostogų, 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, nustatius 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 dėsmingumus, lyties ir amžiaus ypatumus, amžiaus zonas, kada pasiekiami geriausi tos sporto šakos rezultatai, optimalių 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 pradedašios ne anksčiau kaip 13:00 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 aprašą“ 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. Direktorius pavaduotoja 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 2023 m. veiklos plano, patvirtinto Mokyklos direktoriaus 2023 m. vasario 3 d. įsakymu Nr.V1-17, 3 priedą „2023 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 2017 m. kovo 13 d. įsakymu Nr. V1(T)-2.

## 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. 2022-2023 MOKSLO METŲ MOKYKLOS UGDYMO PROGRAMŲ ĮGYVENDINIMAS

35. 2022–2023 m. m. metinius treniruočių planus rengia Mokytojai, vadovaudamiesi Formalųjį švietimą papildančios bokso, badmintono, krepšinio, rankinio, lengvosios atletikos, sunkiosios atletikos, aerobinės gimnastikos, futbolo sportinio ugdymo programomis, neformaliojo švietimo aerobikos (bendro fizinio rengimo) programa, ir 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 tarpsnių ypatumus bei Mokyklos galimybes. Ugdymo programos (priedas pridedamas).

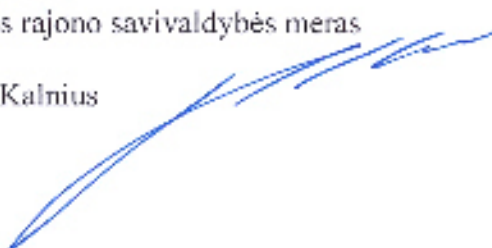
SUDERINTA

Mokyklos tarybos posėdžio 2023-08-31  
protokolas Nr. V4-10(M-3)

SUDERINTA

Kretingos rajono savivaldybės meras

Antanas Kalnias  
2023-





2023–2024 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
		3
		Valandos
Teorinis		13
Fizinis	Bendrasis	50
	Specialusis	50
Techninis		88
Taktinis		38
Integralusis		13
Varžybų veikla (rungtynių skaičius)		5
Testavimas (kartai)		1
Iš viso:		252

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	
		4	
		Valandos	
Teorinis		22	
Fizinis	Bendrasis	86	
	Specialusis	86	
Techninis		151	
Taktinis		65	
Integralusis		22	
Varžybų veikla (rungtynių skaičius)		5	
Testavimas (kartai)		2	
Iš viso:		432	

## 5. Boksas (pradinis rengimas)

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai	
		2	
		Valandos	
Teorinis		13	
Fizinis	Bendrasis	50	
	Specialusis	50	
Techninis		88	
Taktinis		38	
Integralusis		13	
Varžybų veikla (rungtynių skaičius)		2	
Testavimas (kartai)		1	
Iš viso:		252	

## 6. Boksas (meistriškumo ugdymas)

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai	
		1	4
		Valandos	
Teorinis		16	22
Fizinis	Bendrasis	65	86
	Specialusis	65	86
Techninis		113	151
Taktinis		49	65
Integralusis		16	22
Varžybų veikla (rungtynių skaičius)		5	10
Testavimas (kartai)		2	2
Iš viso:		324	432

## 7. Futbolas (pradinis rengimas)

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai	
		3	
		Valandos	
Teorinis		11	
Fizinis	Bendrasis	33	
	Specialusis	21	
Techninis		65	
Taktinis		43	



Integralusis	43
Varžybų veikla (rungtynių skaičius)	5
Testavimas (kartai)	-
Iš viso:	216

## 8. Krepšinis (pradinis rengimas)

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai			
		1	2	3	4
		Valandos			
Teorinis		9	11	13	14
Fizinis	Bendrasis	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)		5	5	10	15
Testavimas (kartai)		1	1	2	2
Iš viso:		180	216	252	288

## 9. Krepšinis (meistriškumo ugdymas)

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai				
		1	2	3	4	5
		Valandos				
Teorinis		16	18	20	22	23
Fizinis	Bendrasis	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)		20	25	30	35	35
Testavimas (kartai)		2	2	2	2	2
Iš viso:		324	360	396	432	468

## 10. Krepšinis (meistriškumo tobulinimas)

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai
		2
		Valandos
Teorinis		27
Fizinis	Bendrasis	108
	Specialusis	108
Techninis		189
Taktinis		81
Integralusis		27
Varžybų veikla (rungtynių skaičius)		45
Testavimas (kartai)		2
Iš viso:		540

## 11. Krepšinis (bendras fizinis rengimas)

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

## 12. Krepšinis (bendras fizinis rengimas)

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

## 13. Lengvoji atletika (pradinis rengimas)

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

## 14. Lengvoji atletika (meistriškumo ugdymas)

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai
		1
		Valandos
Teorinis		16
Fizinis	Bendras	65
	Specialusis	65
Techninis		113
Taktinis		49
Integralusis		16



Varžybų veikla (rungtynių skaičius)	2
Testavimas (kartai)	2
Iš viso:	324

## 15. Rankinis (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)		10	
Testavimas (kartai)		2	
Iš viso:		324	

## 16. Sunkiosios atletikos (pradinis rengimas)

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai	
		1	3
		Valandos	
Teorinis		11	14
Fizinis	Bendrasis	43	58
	Specialusis	43	58
Techninis		76	101
Taktinis		32	43
Integralusis		11	14
Varžybų veikla (rungtynių skaičius)		3	
Testavimas (kartai)		2	
Iš viso:		216	288

## 17. Sunkiosios atletikos (meistriškumo ugdymas)

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai	
		4	
		Valandos	
Teorinis		22	
Fizinis	Bendrasis	86	
	Specialusis	86	
Techninis		151	
Taktinis		65	
Integralusis		22	
Varžybų veikla (rungtynių skaičius)		2	
Testavimas (kartai)		2	
Iš viso:		432	