

ŠILUTĖS SPORTO MOKYKLA REGBIO UGDYMO PROGRAMA

Tikslas – ugdyti mokinių fizinius, techninius, taktinius ir psichologinius gebėjimus, formuoti saugaus sportavimo, komandinio darbo, pagarbos ir sąžiningo žaidimo vertybes bei sudaryti sąlygas siekti sportinio meistriškumo regbio sporto šakoje.

Uždaviniai:

1. Išmokyti pagrindinių regbio technikos veiksmų ir žaidimo taisyklių.
2. Formuoti kamuolio valdymo, perdavimo, gaudymo, bėgimo su kamuoliu ir gynybos įgūdžius.
3. Ugdyti bendrąją ir specialųją fizinį pasirengimą – greitumą, jėgą, ištvermę, vikrumą, koordinaciją ir lankstumą.
4. Mokyti individualios ir komandinės žaidimo taktikos.
5. Formuoti saugaus kontakto, griuvimo ir traumų prevencijos įgūdžius.
6. Ugdyti lyderystę, atsakomybę, pagarbą varžovams, teisėjams ir komandos draugams.
7. Skatinti dalyvauti varžybose ir analizuoti savo sportinius rezultatus.
8. Supažindinti su sveikos gyvensenos, sportininko mitybos, poilsio, antidopingo ir sąžiningo sportavimo principais.

Ugdomos kompetencijos:

1. Sportinė kompetencija: pagrindinių regbio technikos veiksmų atlikimas, puolimo ir gynybos taktikos taikymas, mokėjimas priimti sprendimus žaidimo situacijose, žaidimo taisyklių laikymasis.
2. Sveikatos kompetencija: saugaus sportavimo reikalavimų laikymasis, traumų prevencijos principų išmanymas, gebėjimas planuoti darbo ir poilsio režimą, fizinio aktyvumo naudos sveikatai supratimas.
3. Socialinė kompetencija: bendradarbiavimas komandoje, sportinės etikos laikymasis, pagarba treneriams, teisėjams ir varžovams, konstruktyvus konfliktų sprendimas.
4. Pažinimo kompetencija: regbio taisyklių išmanymas, savo žaidimo analizė, treniruočių planavimo ir fizinio rengimo principų išmanymas.
5. Asmeninė kompetencija: savidisciplinos ir atsakomybės ugdymas, gebėjimas įsivertinti savo pažangą, asmeninių sportinių tikslų išsikėlimas.

I. PRADINIO RENGIMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR.R. 1	10	7-10	5-8
42 sav.		252-336 val.	
Teorinis rengimas			40/76
Bendras fizinis parengimas			55/75
Spec. Fizinis parengimas			62/85

Techninis taktinis rengimas	40/60
Varžybinė veikla, žaidybinis rengimas	35/40
Iš viso:	252/336

Tikslas – supažindinti su regbio sporto šaka, lavinti ugdytinių fizines savybes ir suteikti jiems pradinės taktines ir technines regbio žinias. Taip pat vykdyti gabių vaikų atranką, stiprinti sveikatą.

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant bendrojo vikrumo, greitumo ugdymui.
2. Regbio žaidimo sudominimas.
3. Regbio technikos veiksmų ir jų junginių mokymas ir pradinis tobulinimas.
4. Individualus taktikos pagrindų mokymas.
5. Teorinių žinių kaupimas. Pagrindinės regbio žaidimo taisyklės.
6. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išsivystymo, bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius).
7. Prioritetiniai metodai: kartojimo, varžybinis.
8. Prioritetinės fizinių pratimų rūšys: parengiamieji judrieji žaidimai, parengiamieji pratimai.
9. Eurofito testai. Testų rinkinys sudarytas iš 9 fizinio pajėgumo testų, kurie apima tokius aspektus kaip lankstumas, greitis, ištvermė ir jėga.
10. Medicininė kontrolė.

I programa

- Žaidimai: su kamuoliu ir kitomis priemonėmis, lavinantys kūną, orientaciją apie plokštumą, erdvę, laiką ir pan.
- Žaidimai: mokyti laikyti, nešti, perduoti, pagauti kamuolį.
- Gaudynės, vėliavėlių plėšymas, startai iš įvairių padėčių, įvairios estafetės
- Nekontaktinio regbio (TAG regbis) žaidimo supažindinimas. Pagrindinės taisyklės.
- Žaidimai treniruotės pabaigoje

II programa

- Žaidimų su kamuoliais ir kitomis priemonėmis pratimai, lavinantys koordinaciją, pusiausvyrą, veržlumą, drąsą.
- Kamuolio nešimo, perdavimo porose, gaudymo pratimų tęsinys, įjungiant kitus žaidimo elementus.
- Kamuolio gaudymo parengtis.
- Vėliavėlių plėšymo varžytuvės su pagalba.
- Baigiamieji žaidimai.

II. PRADINIO RENGIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR.R. 2	10	7-10	5-8

42 sav.	252-336 val.
---------	--------------

Teorinis rengimas	20/45
Bendras fizinis parengimas	80/85
Spec. Fizinis parengimas	85/86
Techninis taktinis rengimas	32/40
Varžybinė veikla, žaidybinis rengimas	35/80
Viso:	252/336

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant bendrojo vikrumo, greitumo ugdymui.
2. Regbio žaidimo sudominimas.
3. Regbio technikos veiksmų ir jų junginių mokymas ir pradinis tobulinimas.
4. Individualus taktikos pagrindų mokymas.
5. Teorinių žinių kaupimas. Pagrindinės regbio žaidimo taisyklės.
6. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išsivystymo, bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius).
7. Prioritetiniai metodai: kartojimo, varžybinis.
8. Prioritetinės fizinių pratimų rūšys: parengiamieji judrieji žaidimai, parengiamieji pratimai.
9. Eurofito testai. Testų rinkinys sudarytas iš 9 fizinio pajėgumo testų, kurie apima tokius aspektus kaip lankstumas, greitis, ištvermė ir jėga.
10. Medicininė kontrolė.

III programa

- Pratimai su kamuoliu, vėliavėlėmis ir kitomis priemonėmis su palydėjimu (fizinis lavinimas)
- Daugiau kamuolio perdavimų, gaudymo pratimų, taip pat bėgimo į priekį, į laisvą erdvę varžytuvės aikštelėje, žaidimai;
- Kamuolio perdavimo judant parengtis- mokymas ir kartojimas.
- Žaidėjo be kamuolio (lydintis) parengtis ir jo veiksmas.
- Žaidimo pradžia. Kamuolio priėmimo parengtis, dėmesio sukaupimo pratimai.
- Baigiamieji žaidimai.

IV programa

- Vėliavėlių plėšymo žaidimai 2x1, 3x2, 5x3
- Kamuolio perdavimų, gaudymo mokymas ir kartojimas stovint, judant ir greitai bėgant, varžytuvės su pagalba aikštelėje.
- Gynyba individuali ir komandinė. Pradinė samprata.
- Mažosios varžybos 2x2, 3x3 su pagalba.

PRADINIO RENGIMO REGBIO III METŲ UGDYMO PROGRAMA

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR.R. 3	10	10-13	10	6-8

42 sav.	252-336 val.
---------	--------------

Bendras fizinis parengimas	100/110
Techninis taktinis rengimas	70/96
Teorinis rengimas	32/45
Intelektinis rengimas	20/40
Varžybinė veikla, taktinis rengimas	30/45
Viso:	252/336 val.

DARBO TURINYS:

Siekiant įgyvendinti Programos tikslą, kontaktinių pratybų metu vykdomas:

- 1.1. teorinis mokymas, kuris apima:
 - 1.1.1. supažindinimą su nekontaktinio ir kontaktinio regbio pagrindinėmis taisyklėmis;
 - 1.1.2. asmens higienos taisyklių ugdymą;
 - 1.1.3. sąžiningo ir kultūringo elgesio mokymą sporto varžybų metu;
- 1.2. praktinį mokymą, kuris apima:
 - 1.2.1. pagrindinių regbio techninių elementų mokymą: taisyklingos stovėsenos, trumpo ir ilgo perdavimo, kamuolio gaudymo, kritimo ant žemės, laisvųjų ir stacionariųjų grumtynių sudarymą, kamuolio įžaidimo ir spyrio, užgriebimo, kamuolio įmetimo iš užribio;
 - 1.2.2. pagrindinių taktinių elementų mokymą: bėgimo gynybos linija visomis kryptimis, gynybos kraštuose ir viduryje, atakos krypties palaikymą ir pakeitimą.
 - 1.2.3. psichologinio pasirengimo sporto varžyboms ugdymą;
 - 1.2.4. bazinio fizinio pasirengimo lavinimą: galingumo, galingumo ištvermės, vikrumo, koordinacijos, greitumo, ištvermės, jėgos, mobilumo ir lankstumo.
 - 1.2.5. dalyvavimą Lietuvos nekontaktinio (5 prieš 5) ir kontaktinio (7 prieš 7) čempionatuose.

IV programa

- Žaidimai, susiję su kamuolio perdavimais, keičiant palaikančiojo žaidėjo poziciją.
- Žaidimai visoje aikštelėje, 1 prieš 1, 2 prieš 2, 3 prieš 3, 5 prieš 5 su pagalba.
- Žaidimai kai reikia išsilaisvinti nuo gynėjo, regbio TAG žaidimai be kamuolio.
- Regbis iki palietimo (palietus žaidėją su kamuoliu – sustabdoma ataka).
- Žaidimai su mažesniu gynėjų skaičiumi.
- Žaidimas 5 prieš 5 su pagalba.

MEISTRIŠKUMO UGDYMO I METŲ REGBIO PROGRAMA

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU 1	12	10-13	10	8-10

42	336-420 val.
----	--------------

Bendras ir specialus fizinis pasirengimas	110/130
Techninis taktinis rengimas	95/110
Teorinis rengimas	44/65

Intelektinis rengimas	50/65
Varžybinė veikla, taktinis rengimas	37/50
Viso:	336/420

Tikslas – gilinti supratimą apie regbio žaidimą. Supažindinti su kontaktinio regbio žaidimo principais, vykdyti gabių vaikų atranką, stiprinti sveikatą.

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant greitumui, vikrumui ir iš dalies jėgai bei ištvermei.
2. Regbio technikos veiksmų (kontaktinio) ir jų junginių mokymas, kartojimas bei tobulinimas.
3. Individualios ir grupinės taktikos, žaidimo kombinacijų mokymas.
4. Teorinių žinių kaupimas, žaidimo taisyklių mokymas. Intelektu savybių ugdymas. Garbingo žaidimo samprata.
5. Žaidimo įgūdžių skiepijimas.
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo, intervalinis, varžybinis.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išsivystymo, žaidėjų bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius), žaidybinės veiklos.
8. Parengtumo lygis: „Beep“ testas, kiti testai
9. Medicininė kontrolė. Asmeninė higiena. Traumų prevencijos samprata.

I programa

- Įvadiniai žaidimai, skatinantys individualią iniciatyvą.
- Kamuolio valdymo technikos tobulinimo pratimai ir žaidimai.
- Žaidimai: regbis „Paliesk“, regbis TAG .
- Kamuolio išsaugojimo pratimai ir žaidimai.
- Pirmos linijos grumtynių formavimas, stovėseną, veiksmus.
- Individuali gynyba 1 prieš 1.
- Komandinės gynybos pratimai ir žaidimai. Kontrataka.
- Standartinių padėčių technikos ir taktikos pradinė samprata.
- Žaidėjų pozicijos ir jų funkcijos.
- Grumtynių formavimas ir žaidimo pradžia atakuojant ir ginantis.
- Mokomasis žaidimas
- Atstatymo, baigiamieji žaidimai, pratimai.

MEISTRISKUMO UGDYMO II METŲ REGBIO PROGRAMA

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU 2	12	10-13	10	9-11

42	387-473 val.
----	--------------

Bendras ir specialus fizinis pasirengimas	140/165
Techninis taktinis rengimas	117/115
Teorinis rengimas	40/54
Intelektinis rengimas	30/45
Varžybinė veikla, taktinis rengimas	60/94
Viso:	387/473val.

1. Programos tikslas – lavinti ugdytinių fizines savybes ir pagilinti taktines ir technines regbio žinias.
2. Siekiant įgyvendinti Programos tikslą, kontaktinių pratybų metu vykdomas:
 - 2.1. teorinis mokymas, kuris apima:
 - 2.1.1. supažindinimą su regbio-15 ir regbio 7 taisyklėmis;
 - 2.1.2. asmens higienos taisyklių ugdymą;
 - 2.1.3. sąžiningo ir kultūringo elgesio mokymą sporto varžybų metu;
 - 2.2. praktinį mokymą, kuris apima:
 - 2.2.1. įgytų įgūdžių ir taktinių elementų (taisyklingos stovėsenos, trumpo ir ilgo perdavimo, kamuolio gaudymo, kritimo ant žemės, laisvųjų ir stacionariųjų grumtynių sudarymą, kamuolio įžaidimo ir spyrio, užgriebimo, kamuolio įmetimo iš užribio; bėgimo gynybos linija visomis kryptimis, gynybos kraštuose ir viduryje, atakos krypties palaikymą ir pakeitimą) lavinimą;
 - 2.2.2. laisvųjų bei stacionariųjų grumtynių stūmimą ir laikymą;
 - 2.2.3. užribio rikiuotės kėlimą;
 - 2.2.4. žaidimo skirtingose pozicijose, skirtingose aikštės vietose;
 - 2.2.5. kamuolio spyrį į nuo žemės atšokusį kamuolį;
 - 2.2.6. psichologinio pasirengimo sporto varžyboms ugdymą;
 - 2.2.7. bazinio fizinio pasirengimo lavinimą: galingumo, galingumo ištvermės, vikrumo, koordinacijos, greitumo, ištvermės, jėgos, mobilumo ir lankstumo.
 - 2.2.8. dalyvavimą Lietuvos Janučių A, Jaunių 7 prieš 7 ir 12 prieš 12 čempionatuose.

MEISTRIŠKUMO UGDYMO III METŲ REGBIO PROGRAMA

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU 3	12	12-14	10	9-11

42	378-462 val.
----	--------------

Bendras ir specialus fizinis pasirengimas	110/120
Techninis taktinis rengimas	125/145
Teorinis rengimas	32/59
Intelektinis rengimas	46/68
Varžybinė veikla, taktinis rengimas	65/70
Viso:	378/462

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis rengimas.
2. Fizinių ypatybių, reikalingų žaidimui, ugdymas.
3. Technikos veiksmų intensyvus tobulinimas.

4. Taktinių technikos veiksmų įgūdžių taikymo žaidžiant ugdymas, žaidimo kombinacijų mokymas ir tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
6. Žaidimo įgūdžių skiepijimas, komandinės taktikos pagrindų mokymas, tobulinimas.
7. Prioritetiniai metodai: kartojimo, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybinis.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidybinės veiklos, žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: „Beep“ testas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

MEISTRIŠKUMO UGDYMO IV METŲ REGBIO PROGRAMA

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU4	12	13-15	10	9-11

42	378-462 val.
----	--------------

Bendras ir specialus fizinis pasirengimas	120/125
Techninis taktinis rengimas	100/105
Teorinis rengimas	22/50
Intelektinis rengimas	15/20
Varžybinė veikla, taktinis rengimas	55/80
Žaidybinis parengimas	60/71
Testavimas	6/11
Viso:	378/462

DARBO TURINYS:

- Funkcinis ir atletinis rengimas.
- Visų pagrindinių technikos veiksmų, jų junginių intensyvus tobulinimas.
- Grupinių žaidimo kombinacijų tobulinimas.
- Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas žaidimo komandinių įgūdžių skiepijimas.
- Fizinių ypatybių, reikalingų žaidimui, ugdymas.
- Prioritetiniai metodai: kartojimo, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybų.
- Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidybinės veiklos, žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
- Parengtumo lygis: „Beep“ testas, kiti normatyvai.
- Medicininė kontrolė.

MEISTRIŠKUMO TOBULINO I METŲ REGBIO PROGRAMA

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT1	12	15-17	10	12-14

42	504-588 val.
----	--------------

Bendras ir specialus fizinis pasirengimas	150/155
Techninis taktinis rengimas	120/125
Teorinis rengimas	40/50
Intelektinis rengimas	25/30
Varžybinė veikla, taktinis rengimas	84/103
Žaidybinis parengimas	80/110
Testavimas	5/15
Viso:	504/588

1. Programos tikslas – lavinti ugdytinių fizines savybes ir pagilinti taktines ir technines regbio žinias.
2. Siekiant įgyvendinti Programos tikslą, kontaktinių pratybų metu vykdomas:
 - 2.1. teorinis mokymas, kuris apima:
 - 2.1.1. supažindinimą su regbio-15 ir regbio 7 taisyklėmis;
 - 2.1.2. asmens higienos taisyklių ugdymą;
 - 2.1.3. sąžiningo ir kultūringo elgesio mokymą sporto varžybų metu;
 - 2.2. praktinį mokymą, kuris apima:
 - 2.2.1. įgytų įgūdžių ir taktinių elementų (taisyklingos stovėsenos, trumpo ir ilgo perdavimo, kamuolio gaudymo, kritimo ant žemės, laisvųjų ir stacionariųjų grumtynių sudarymą, kamuolio įžaidimo ir spyrio, užgriebimo, kamuolio įmetimo iš užribio; bėgimo gynybos linija visomis kryptimis, gynybos kraštuose ir viduryje, atakos krypties palaikymą ir pakeitimą) lavinimą;
 - 2.2.2. laisvųjų bei stacionariųjų grumtynių stūmimą ir laikymą;
 - 2.2.3. užribio rikiuotės kėlimą;
 - 2.2.4. žaidimo skirtingose pozicijose, skirtingose aikštės vietose;
 - 2.2.5. kamuolio spyrį į nuo žemės atšokusį kamuolį;
 - 2.2.6. psichologinio pasirengimo sporto varžyboms ugdymą;
 - 2.2.7. bazinio fizinio pasirengimo lavinimą: galingumo, galingumo ištvermės, vikrumo, koordinacijos, greitumo, ištvermės, jėgos, mobilumo ir lankstumo.
 - 2.2.8. dalyvavimą Lietuvos Janimo 7 prieš 7 ir 15 prieš 15 čempionatuose.

MEISTRISKUMO TOBULINO II METŲ REGBIO PROGRAMA

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT2	12	16-18	10	12-14

42	504-588 val.
----	--------------

Bendras ir specialus fizinis pasirengimas	150/155
Techninis taktinis rengimas	120/125
Teorinis rengimas	40/50
Intelektinis rengimas	25/30

Varžybinė veikla, taktinis rengimas	84/103
Žaidybinis parengimas	80/110
Testavimas	5/15
Viso:	504/588

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektualinių ypatybių ugdymas.
6. Varžybinio patyrimo įgijimas.
7. Prioritetiniai metodai: individualus, intervalinis, pakaitinis, varžybų.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: „Beep“ testas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

MEISTRIŠKUMO TOBULINO III METŲ REGPIO PROGRAMA

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT3	12	17 ir vyresni	10	14-16

42	588-672 val.
----	--------------

Bendras ir specialus fizinis pasirengimas	190/225
Techninis taktinis rengimas	101/120
Teorinis rengimas	32/42
Intelektinis rengimas	50/55
Varžybinė veikla, taktinis rengimas	90/100
Žaidybinis parengimas	110/110
Testavimas	15/20
Viso:	588/672

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektualinių ypatybių ugdymas.

6. Varžybinio patyrimo įgijimas.
7. Prioritetiniai metodai: individualus, intervalinis, pakaitinis, varžybų.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: „Beep“ testas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO REZULTATAI

1. Įgyvendinus Regbio Ugdymo Programą, ugdytiniai turi:
 - 1.1. išmanyti regbio taisykles;
 - 1.2. perduoti bei gaudyti kamuolį bėgant greitu tempu;
 - 1.3. atlikti trumpą ir ilgą perdavimą;
 - 1.4. įmesti kamuolį iš užribio;
 - 1.5. suformuoti laisvasias ir stacionarias grumtynes;
 - 1.6. keisti bėgimo kryptį bėgant;
 - 1.7. taisyklingai nukristi ant žemės nešant kamuolį;
 - 1.8. užgriebti varžovą aukštu ir žemu užgriebimu;
 - 1.9. judėti gynybos linijoje visomis kryptimis;
 - 1.10. įžaisti kamuolį iš rankų bėgant ;
 - 1.11. stumti ir laikyti laisvasias ir stacionarias grumtynes;
 - 1.12. kelti užribio rikiuotę;
 - 1.13. žaisti skirtingose pozicijose, priimti teisingus žaidimo sprendimus skirtingose aikštės vietose;
 - 1.14. spirti 10 metrų atstumą į nuo žemės atsokusį kamuolį.
2. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniai taip pat gebės:
 - 2.1. pažinti save;
 - 2.2. bendrauti su kitais asmenimis (komandos draugais, varžovais, teisėjais);
 - 2.3. sąžiningai elgtis aikštėje ir už jos ribų;
 - 2.4. pasirūpinti savimi;
 - 2.5. suvokti savo atsakomybes ir jas priimti.

BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

3. Programa parengta atsižvelgiant į fizinio ugdymo ir sporto mokslininkų, trenerių, asmenų ugdymui skirtus metodinius bei mokslinius darbus, Mokyklos nuostatus.
4. Programą parengė atitinkamos sporto šakos specialistai – treneriai.
5. Pagal šią Programą gali būti ir turėtų būti vykdoma ugdytinių stebėseną, gebėjimų ir kitų savybių lavinimo dinamika bei teikiamos rekomendacijos dėl tolimesnio sportinio tobulinimo grupės ir jose esančių ugdytinių darbo.
6. Programa gali galioti ne vieną sportinį sezoną, bet, atsižvelgiant į besikeičiančius jaunimo poreikius bei fizines savybes, reikalavimus jų ugdymui, turėtų būti peržiūrima kasmet ir, reikalui esant, keičiama Mokyklos direktoriaus įsakymu atitinkamos sporto šakos specialistų – trenerių – siūlymu.