

PATVIRTINTA
Kalvarijos meno ir sporto mokyklos
Direktoriaus 2025 m. spalio 14 d.
Įsakymu Nr. V-

KALVARIJOS MENO IR SPORTO MOKYKLA
REGBIO FORMALŲJŲ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO UGDYMO PROGRAMA

1. PRADINIO RENGIMO I MOKYMO METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR1	11–16	Iki 10 m.	Parenkama individualiai	7–8

Pradinio rengimo I mokymo metų grupės rengimo tikslas:

Pagrindinių įgūdžių mokymasis - mokymasis žaisti. Suteikti pradinių regbio judesių atlikimo technikos ir taktikos pagrindus. Fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinių, suteikti bendrųjų ir dalykinių regbio žaidimo kompetencijų.

Pradinio rengimo I mokymo metų grupės rengimo uždaviniai:

Ugdyti požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti sporto ir sveikatos ryšį. Saugoti ir stiprinti jaunųjų sportininkų sveikatą, ieškoti talentingų fizinei veiklai vaikų, skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, pratinti sveikai gyventi.

Pradinio rengimo I mokymo metų grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;
 - 1.2. Supažindinimas su regbio taisyklėmis.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Pagrindinių fizinių savybių vystymasis, bendro fizinio pajėgumo gerinimas;
 - 2.2. Taisyklingos kūno laikysenos formavimas.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Pratimai lavinantys koordinaciją;
 - 3.2. Pratimai lavinantys greitumą.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Kamuolio gaudymo technika (kamuolio ore, atšokusio nuo žemės, riedančio žeme);
 - 4.2. Kamuolio perdavimai stovint vietoje, einant, bėgant;
 - 4.3. Kamuolio laikymas;
 - 4.4. Žaidėjo gaudymas (užgriebimas);
 - 4.5. Žaidėjo veiksmai ant žemės.

5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Dviejų žaidėjų bendradarbiavimas perduodant kamuolį;
 - 5.2. Žaidėjų bėgimas į gynėją ir į tarpą tarp gynėjų;
 - 5.3. Žaidimas 1x1, 2x1, 2x2.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Mokymas valdyti savo emocijas, ugdant teisingą savęs vertinimą;
 - 6.2. Mokyti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus.

Mokymo metodai:

- Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo;
- Mokymosi (praktiniai), kartojimo;
- Žaidėjų organizavimo: frontalusis, grupinis, individualus, srautinis.

Prioritetiniai rengimo metodai: žaidybinis, mokymo, pažinimo.

Savaitės ciklo programa:

- Kamuolio gaudymas;
- Kamuolio perdavimas;
- Aerobinės ištvermės gerinimas;
- Gynyba;
- Puolimas.

Pedagoginė kontrolė: padėti ugdytiniui pažinti save, formuoti gebėjimą bendrauti, atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus tikslus. Išlaikyti ugdymo procesą emocionalų, stengiantis, kad kiekvienas vaikas patirtų judėjimo ir laimėjimo džiaugsmą. Užsiėmimų metu jaustųsi svarbus, reikalingas. Efektyviausios ir tikslingiausios (šiose amžiaus tarpsnyje) greito ir koordinacijos savybių lavinimas, užduotis parenkant trumpas ir paprastas.

2. PRADINIO RENGIMO II MOKYMO METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR2	11–16	9–11	Parenkama individualiai	8–9

Pradinio rengimo II mokymo metų grupės rengimo tikslas:

Techninių veiksmų ir jų junginių kartojimas, tol kol taps įgūdžiu. Iš nekontaktinio regbio pereiti prie kontaktinio.

Pradinio rengimo II mokymo metų grupės rengimo uždaviniai:

- Išmokyti teisingai suvokti ir atlikti pagrindinius regbio technikos veiksmus ir jų derinius.
- Puoselėti vaikų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, garbingą rungtyniavimą.

Pradinio rengimo II mokymo metų grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;
 - 1.2. Supažindinimas su regbio taisyklėmis.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Pagrindinių fizinių savybių vystymas, bendro fizinio pajėgumo gerinimas;
 - 2.2. Taisyklingos kūno laikysenos formavimas.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Pratimai lavinantys koordinaciją;
 - 3.2. Pratimai lavinantys greitumą.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Kamuolio gaudymo technikos;
 - 4.2. Kamuolio perdavimo technikos;
 - 4.3. Kamuolio laikymo technikos;
 - 4.4. Puolėjo sulaikymas (užgriebimas);
 - 4.5. Žaidėjo veiksmai ant žemės.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Dviejų žaidėjų bendradarbiavimas perduodant kamuolį;
 - 5.2. Žaidėjo bėgimas į gynėją arba tarpą tarp gynėjų;
 - 5.3. Žaidimas 1x1, 2x1, 2x2.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Mokymas valdyti savo emocijas, ugdant teisingą savęs vertinimą;
 - 6.2. Mokymas suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų atžvilgiu, taip pat kitų žaidėjų veiksmus.

Mokymo metodai: žodiniai ir vaizdiniai, praktinis. Žaidėjų organizavimo metodai: frontalusis, grupinis, individualus, srautinis.

Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, žaidybinis, varžymosi.

Savaitės ciklo programa:

- Kamuolio gaudymas;
- Kamuolio perdavimas;
- Aerobinės ištvermės gerinimas;
- Gynyba;
- Puolimas;
- Užgriebimai.

Pedagoginė kontrolė: padėti ugdytiniui pažinti save, formuoti gebėjimą bendrauti, atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus tikslus. Išlaikyti ugdymo procesą emocionalų, stengiantis, kad kiekvienas vaikas patirtų judėjimo ir laimėjimo džiaugsmą. Užsiėmimų metu jaustųsi svarbus, reikalingas. Efektyviausios ir tikslingiausios (šiame amžiaus tarpsnyje) greitumo ir koordinacijos savybių lavinimas, užduotis parenkant trumpas ir paprastas.

3. MEISTRIŠKUMO UGDYMO I MOKYMO METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
------------------------	----------------------------	------------------	--------------------	--

MU1	11–15	10–12	Parenkama individualiai	10–12
-----	-------	-------	-------------------------	-------

** Regbio sporto šakos sportininkų meistriškumo pakopų rodikliai MP6 - 8 sport.*

Meistriškumo ugdymo I mokymo metų grupės rengimo tikslas:

Techninių veiksmų ir jų junginių kartojimas tol kol taps įgūdžiu.

Meistriškumo ugdymo I mokymo metų grupės rengimo uždaviniai:

- Tobulinti pradinio ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis ir varžytis;
- Parengti komandas dalyvauti regbio varžybose.

Meistriškumo ugdymo I mokymo metų grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Saugaus elgesio taisyklės dirbant stadione, salėje, natūralioje gamtinėje vietovėje, su sportiniu inventoriu ar be jo;
 - 1.2. Saugus elgesys išvykų ir varžybų metu;
 - 1.3. Supažindinimas su regbio taisyklėmis.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Pagrindinių fizinių ypatybių vystymas, fizinio parengtumo gerinimas;
 - 2.2. Taisyklingos kūno laikysenos formavimas.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Pratimai su kamuoliu lavinantys ištvermę;
 - 3.2. Pratimai su kamuoliu lavinantys greitumą;
 - 3.3. Pratimai su kamuoliu lavinantys jėgą.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Kamuolio gaudymas (lekiančio oru, atšokusiu nuo žemės, riedančio);
 - 4.2. Kamuolio perdavimai (stovint, einant, bėgant)
 - 4.3. Kamuolio laikymas;
 - 4.4. Kamuolio gaudymas
 - 4.5. Varžovo sulaikymas (užgriebimas);
 - 4.6. Galimi veiksmai ant žemės su kamuoliu.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Dviejų žaidėjų bendradarbiavimas perduodant kamuolį;
 - 5.2. Žaidėjo bėgimas tarp dviejų gynėjų arba į gynėją;
 - 5.3. Žaidimai 5x5, 3x2, 4x2.
 - 5.4. Gynybinės linijos išlaikymas.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Mokymas valdyti savo emocijas, ugdant teisingą savęs ir savo veiksmų vertinimą;
 - 6.2. Mokymas suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų atžvilgiu;
 - 6.3. Mokymas suvokti kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas, linijas).

Mokymo metodai: Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo, mokymosi (praktiniai), kartojimo. Žaidėjų organizavimo metodai: frontalusis, grupinis, individualus, srautinis.

Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, žaidybinis, lavinimo, varžymosi.

Savaitės ciklo programa:

- Kamuolio gaudymas prieš varžovą;
- Kamuolio perdavimas prieš varžovą;
- Aerobinės ir anaerobinės ištvermės gerinimas;
- Gynyba ir jos taktikos;
- Puolimas ir jo taktikos;
- Užgriebimai.

Pedagoginė kontrolė: Nuolat užsiėmimuose sekti vaiko fizinę ir psichologinę savijautą bei elgseną. Žalingų įpročių prevencijos vykdymas. Reguliarus sportininkų gebėjimų/rezultatų aptarimas. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

4. MEISTRIŠKUMO UGDYMO II MOKYMO METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU2	10–14	11–13	Parenkama individualiai	12–14

** Regbio sporto šakos sportininkų meistriško pakopų rodikliai MP6 - 10 sport.*

Meistriškumo ugdymo II mokymo metų grupės rengimo tikslas:

Suteikti regbio judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktiką, suvokimą. Suteikti bendrųjų ir dalykinių žaidėjo pozicijos kompetencijų.

Meistriškumo ugdymo II mokymo metų grupės rengimo uždaviniai:

- Lavinti motorinius gebėjimus (judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes);
- Suteikti teorines ir praktines žinias;
- Gerinti taktinį ir techninį rengimą (rengiant komandą varžyboms).

Meistriškumo ugdymo II mokymo metų grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;
 - 1.2. Specialiosios žinios apie technikos veiksmus ir žaidimo taktiką;
 - 1.3. Varžybų analizavimas ir aptarimas.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.2. Pagrindinių fizinių ypatybių vystymas, fizinio parengtumo gerinimas;
 - 2.3. Taisyklingos kūno laikysenos formavimas.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.2. Vikrumo lavinimas;
 - 3.3. Jėgos ir sprogstamosios jėgos lavinimas;
 - 3.4. Šoklumas ir jo lavinimas;
 - 3.5. Ištvermės lavinimas.
4. Techninis rengimas:
 - 4.2. Kamuolio gaudymas (lekiančio oru, atšokusiu nuo žemės, riedančio);

- 4.3. Kamuolio perdavimai (stovint, einant, bėgant)
- 4.4. Kamuolio laikymas;
- 4.5. Kamuolio gaudymas
- 4.6. Varžovo sulaikymas (užgriebimas);
- 4.7. Galimi veiksmai ant žemės su kamuoliu;
- 4.8. Klaidinantys judesiai.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.2. Dviejų žaidėjų bendradarbiavimas perduodant kamuolį;
 - 5.3. Žaidėjo bėgimas tarp dviejų gynėjų arba į gynėją;
 - 5.4. Žaidimai 7x7, 3x2, 4x2;
 - 5.5. Gynybinės linijos išlaikymas.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.2. Mokymas valdyti savo emocijas, ugdant teisingą savęs ir savo veiksmų vertinimą;
 - 6.3. Mokymas suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų atžvilgiu;
 - 6.4. Mokymas suvokti kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas, linijas);
 - 6.5. Nusiteikimas ir streso valdymas prieš varžybas;
 - 6.6. Emocijos po pralaimėjimo.

Mokymo metodai: žodiniai ir vaizdiniai, rodymo, praktinio mokymosi, kartojimo. Žaidėjų organizavimo metodai: Frontalusis, grupinis, individualus, varžymosi.

Prioritetiniai rengimo metodai: Kartojimo, žaidybinis, mokymosi, varžymosi.

Savaitės ciklo programa:

- Kamuolio gaudymas prieš varžovą;
- Kamuolio perdavimas prieš varžovą;
- Aerobinės ir anaerobinės ištvermės gerinimas;
- Gynyba ir jos taktikos;
- Puolimas ir jo taktikos;
- Užgriebimai (aukštas, žemas)
- Žaidimai 7x7, 5x5.

Pedagoginė kontrolė: Nuolat užsiėmimuose sekti vaiko fizinę ir psichologinę savijautą bei elgseną. Žalingų įpročių (rūkymo, energetinių gėrimų vartojimo, IT priklausomybės) prevencijos vykdymas. Reguliarus sportininkų gebėjimų/rezultatų aptarimas. Sistemingas sveikatos tikrinimas. Sportinio parengtumo testavimas.

5. MEISTRIŠKUMO UGDYMO III MOKYMO METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU3	11–15	12–14*	Prenkama individualiai	14–16

* Regbio sporto šakos sportininkų meistriškumo pakopų rodikliai MP6 - 6, MP5 - 8 sport.

Meistriškumo ugdymo III mokymo metų grupės rengimo tikslas:

Suteikti regbio judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktiką, suvokimą. Suteikti bendrųjų ir dalykinių žaidėjo pozicijos kompetencijų. Techninių veiksmų, jų derinių tobulinimas, žaidimo situacijų sprendimų paieškos ir įgyvendinimas.

Meistriškumo ugdymo III mokymo metų grupės rengimo uždaviniai:

- Gilinti žinias apie judesių mokymąsi, technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose;
- Puoselėti paauglių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą bei pagarbą kitam asmeniui;
- Pritaikyti ir išmokus veiksmus ir jų derinius regbio varžybose.

Meistriškumo ugdymo III mokymo metų grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1 Saugaus elgesio taisyklių įtvirtinimas;
 - 1.2. Specialiosios žinios apie technikos veiksmus ir žaidimo taktiką;
 - 1.3. Varžybų analizavimas ir aptarimas.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Pagrindinių fizinių ypatybių vystymas, fizinio parengtumo gerinimas;
 - 2.2. Taisyklingos kūno laikysenos formavimas.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Vikrumo lavinimas;
 - 3.2. Jėgos ir sprogstamosios jėgos lavinimas;
 - 3.3. Šoklumas ir jo lavinimas;
 - 3.4. Ištvermės lavinimas.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Kamuolio gaudymas (lekiančio oru, atšokusiu nuo žemės, riedančio);
 - 4.2. Kamuolio perdavimai (stovint, einant, bėgant)
 - 4.3. Kamuolio laikymas;
 - 4.4. Kamuolio gaudymas
 - 4.5. Varžovo sulaikymas (užgriebimas);
 - 4.6. Galimi veiksmai ant žemės su kamuoliu;
 - 4.7. Klaidinantys judesiai.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Dviejų žaidėjų bendradarbiavimas perduodant kamuolį;
 - 5.2. Žaidėjo bėgimas tarp dviejų gynėjų arba į gynėją;
 - 5.3. Žaidimai 7x7, 3x2, 4x2;
 - 5.4. Gynybinės linijos išlaikymas, persislinkimas, pasikeitimas.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Mokymas valdyti savo emocijas, ugdant teisingą savęs ir savo veiksmų vertinimą;
 - 6.2. Mokymas suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų atžvilgiu;
 - 6.3. Mokymas suvokti kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas, linijas);
 - 6.4. Nusiteikimas ir streso valdymas prieš varžybas;
 - 6.5. Emocijos po pralaimėjimo;

6.6. Pagarba teisėjui

Mokymo metodai: žodiniai ir vaizdiniai, rodymo, praktinio mokymosi, kartojimo. Žaidėjų organizavimo metodai: Frontalusis, grupinis, individualus, varžymosi.

Prioritetiniai rengimo metodai: Kartojimo, žaidybinis, mokymosi, varžymosi.

Savaitės ciklo programa:

- Kamuolio gaudymas prieš varžovą;
- Kamuolio perdavimas prieš varžovą;
- Aerobinės ir anaerobinės ištvermės gerinimas;
- Gynyba ir jos taktikos;
- Puolimas ir jo taktikos;
- Užgriebimai (aukštas, žemas)
- Žaidimai 7x7, 5x5.

Pedagoginė kontrolė: Nuolat užsiėmimuose sekti vaiko fizinę ir psichologinę savijautą bei elgseną. Žalingų įpročių (rūkymo, energetinių gėrimų vartojimo, IT priklausomybės) prevencijos vykdymas. Reguliarus sportininkų gebėjimų/rezultatų aptarimas. Sistemingas sveikatos tikrinimas. Sportinio parengtumo testavimas.

1. MEISTRIŠKUMO UGDYMO IV MOKYMO METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU4	11–14*	13–15	Prenkama individualiai	16–18

* *Regbio sporto šakos sportininkų meistriskumo pakopų rodikliai MP6 - 4, MP5 - 8 arba MP4 - 2 sport.*

Meistriskumo ugdymo IV mokymo metų grupės rengimo tikslas:

Techninių veiksmų ir jų derinių tobulinimas, žaidimo situacijų sprendimų paieškos ir įgyvendinimas.

Meistriskumo ugdymo IV mokymo metų grupės rengimo uždaviniai:

- Tobulinti įgytus technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose;
- Skatinti sportininko savarankiškumą, sąmoningumą ir iniciatyvumą;
- Formuoti žaidėjo poziciją, kuri atitiktų jo fizinį, techninį ir emocinį pasirengimą.

Meistriskumo ugdymo IV mokymo metų grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Saugaus elgesio taisyklių įtvirtinimas dirbant stadione, salėje ar natūralioje gamtinėje vietovėje, su sportiniu inventoriumi ar be jo;
 - 1.2. Garbingo rungtyniavimo nuostatų ugdymas;
 - 1.3. Organizmo darbingumo savikontrolė;
 - 1.4. Varžybų taisyklės, pagalba organizuojant varžybas;

- 1.5. Teisėjavimas varžybose.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Pagrindinių fizinių ypatybių vystymas, fizinio parengtumo gerinimas;
 - 2.2. Bėgimo pratimai be kamuolio.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Specialiosios jėgos lavinimas;
 - 3.2. Specialiosios ištvermės lavinimas;
 - 3.3. Vikrumo lavinimas su regbio kamuoliu.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Kamuolio valdymo technika;
 - 4.2. Užgriebimo tobulinimas (dominuojantis ir nedominuojantis užgriebimai);
 - 4.3. Įkirtimas į vieną ir į du gynėjus.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Individuali puolimo taktika (vietos pasirinkimas);
 - 5.2. Grupinis (2-3) žaidėjų bendradarbiavimas perduodant kamuolį ir aktyviai ginantis;
 - 5.3. Komandinė puolimo taktika, greitis puolimas, pozicinis puolimas;
 - 5.4. Žaidėjų veiksmai atakuojant ir ginantis (mažumoje ir persvaroje).
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Mokymas valdyti savo emocijas, ugdant teisingą savęs ir savo veiksmų vertinimą;
 - 6.2. Mokymas suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų atžvilgiu;
 - 6.3. Mokymas suvokti kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas, linijas);
 - 6.4. Vidinės motyvacijos stiprinimas;
 - 6.5. Pasitikėjimo savo komanda stiprinimas.

Mokymo metodai: žodiniai ir vaizdiniai, rodymo, praktinio mokymosi, kartojimo. Žaidėjų organizavimo metodai: Frontalusis, grupinis, individualus, varžymosi.

Prioritetiniai rengimo metodai: Kartojimo, žaidybinis, mokymosi, varžymosi.

Savaitės ciklo programa:

- Kamuolio gaudymas prieš varžovą;
- Kamuolio perdavimas prieš varžovą;
- Aerobinės ir anaerobinės ištvermės gerinimas;
- Specialioji ištvermė;
- Gynyba ir jos taktikos;
- Puolimas ir jo taktikos;
- Užgriebimai (aukštas, žemas)
- Žaidimai 7x7, 5x5.

Pedagoginė kontrolė: Nuolat užsiėmimuose sekti vaiko fizinę ir psichologinę savijautą bei elgseną. Siekimas išvengti fizinio ir psichologinio nuovargio (atstatomųjų treniruočių taikymas). Žalingų įpročių (rūkymo, energetinių gėrimų vartojimo, IT priklausomybės) prevencijos vykdymas. Reguliarus sportininkų gebėjimų/rezultatų aptarimas. Sistemingas sveikatos tikrinimas. Sportinio parengtumo testavimas.

7. MEISTRIŠKUMO UGDYMO V MOKYMO METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU5	11–14*	14–16	Parenkama individualiai	18–20

* *Regbio sporto šakos sportininkų meistriško pakopų rodikliai MP6 - 2, MP4 - 4, MP5 - 8 sport.*

Meistriško ugdymo V mokymo metų grupės rengimo tikslas:

Techninių veiksmų ir jų derinių tobulinimas, žaidimo situacijų sprendimų paieškos ir įgyvendinimas.

Meistriško ugdymo V mokymo metų grupės rengimo uždaviniai:

- Tobulinti įgytus technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose;
- Skatinti sportininko savarankiškumą, sąmoningumą ir iniciatyvumą;
- Formuoti žaidėjo poziciją, kuri atitiktų jo fizinį, techninį ir emocinį pasirengimą;
- Skatinti sportininko pasitikėjimo savimi, lyderystės bei patriotizmo jausmus.

Meistriško ugdymo V mokymo metų grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Saugaus elgesio taisyklių įtvirtinimas dirbant stadione, salėje ar natūralioje gamtinėje vietovėje, su sportiniu inventoriumi ar be jo;
 - 1.2. Garbingo rungtyniavimo nuostatų ugdymas;
 - 1.3. Specialiosios žinios apie technikos veiksmus ir žaidimo taktiką;
 - 1.4. Varžybų taisyklės, pagalba organizuojant varžybas;
 - 1.5. Teisėjavimas varžybose.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Pagrindinių fizinių ypatybių vystymas, fizinio parengtumo gerinimas;
 - 2.2. Bėgimo pratimai be kamuolio;
 - 2.3. Atskiros treniruočių programos vykdymas svorių kilnojimo salėje.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Specialiosios jėgos lavinimas;
 - 3.2. Specialiosios ištvermės lavinimas;
 - 3.3. Vikrumo lavinimas su regbio kamuoliu.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Kamuolio valdymo technika;
 - 4.2. Kamuolio perdavimas dešine ir kaire rankomis bėgant;
 - 4.3. Kamuolio spyrimas į vartus (atšokusio nuo žemės, po baudos, realizacijos smūgis);
 - 4.4. Žaidėjo kūno pozicija grumtynėse, judėjimas aikštėje gaudant žaidėją;
 - 4.5. Klaidinantys judesiai, atitrūkstant nuo gynėjo, pasirenkant vietą;
 - 4.6. Užribio rikiuotės tobulinimas, kovojimas dėl kamuolio.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Individuali puolimo taktika (vietos pasirinkimas);
 - 5.2. Grupinis (2-3) žaidėjų bendradarbiavimas perduodant kamuolį ir aktyviai ginantis;

- 5.3. Komandinė puolimo taktika, greitasis puolimas, pozicinis puolimas;
- 5.4. Žaidėjų veiksmai atakuojant ir ginantis (mažumoje ir persvaroje).
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Mokymas valdyti savo emocijas, ugdant teisingą savęs ir savo veiksmų vertinimą;
 - 6.2. Mokymas suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų atžvilgiu;
 - 6.3. Mokymas suvokti kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas, linijas);
 - 6.4. Vidinės ir išorinės motyvacijos stiprinimas;
 - 6.5. Pasitikėjimo savo komanda stiprinimas.

Mokymo metodai: žodiniai ir vaizdiniai, rodymo, praktinio mokymosi, kartojimo. Žaidėjų organizavimo metodai: Frontalusis, grupinis, individualus, varžymosi.

Prioritetiniai rengimo metodai: Kartojimo, žaidybinis, mokymosi, varžymosi.

Savaitės ciklo programa:

- Kamuolio valdymo technika;
- Aerobinės ir anaerobinės ištvermės gerinimas;
- Specialioji ištvermė;
- Gynyba ir jos taktikos;
- Puolimas ir jo taktikos;
- Užgriebimai (aukštas, žemas)
- Žaidimai 7x7, 5x5.

Pedagginė kontrolė: Nuolat užsiėmimuose sekti vaiko fizinę ir psichologinę savijautą bei elgseną. Siekimas išvengti fizinio ir psichologinio nuovargio (atstatomųjų treniruočių taikymas). Žalingų įpročių (rūkymo, energetinių gėrimų vartojimo, IT priklausomybės) prevencijos vykdymas. Reguliarus sportininkų gebėjimų/rezultatų aptarimas. Sistemingas sveikatos tikrinimas. Sportinio parengtumo testavimas.

8. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO I MOKYMO METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT1	10–12*	15–17	Parenkama individualiai	20–22

* Regbio sporto šakos sportininkų meistriškumo pakopų rodikliai MP5 - 6, MP4 - 6 sport.

Meistriškumo tobulinimo I mokymo metų grupės rengimo tikslas:

Techninių veiksmų ir jų derinių tobulinimas, žaidimo situacijų sprendimų paieškos ir įgyvendinimas.

Meistriškumo tobulinimo I mokymo metų grupės rengimo uždaviniai:

- Tobulinti meistriškumo ugdymo etape įgytus gebėjimus bei išmokus veiksmus;
- Siekti judesių technikos aukštesnės kokybės.

Meistriškumo tobulinimo I mokymo metų grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.2. Saugaus elgesio taisyklių įtvirtinimas dirbant stadione, salėje ar natūralioje gamtinėje vietovėje, su sportiniu inventoriu ar be jo;
 - 1.3. Garbingo rungtyniavimo nuostatų ugdymas;
 - 1.4. Specialiosios žinios apie technikos veiksmus ir žaidimo taktiką;
 - 1.5. Varžybų taisyklės, pagalba organizuojant varžybas;
 - 1.6. Teisėjavimas varžybose;
 - 1.7. Varžovų analizavimas ir aptarimas;
 - 1.8. Žinios apie žaidėjo pozicijos veiksmus.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.2. Pagrindinių fizinių ypatybių vystymas, fizinio parengtumo gerinimas;
 - 2.3. Bėgimo pratimai be kamuolio;
 - 2.4. Atskiros treniruočių programos vykdymas svorių kilnojimo salėje;
 - 2.5. Statinio/dinaminio tempimo treniruotės.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.2. Specialiosios jėgos lavinimas;
 - 3.3. Specialiosios ištvermės lavinimas;
 - 3.4. Vikrumo lavinimas su regbio kamuoliu;
 - 3.5. Reakcijos laiko gerinimo pratimai.
4. Techninis rengimas:
 - 4.2. Kamuolio valdymo technika;
 - 4.3. Kamuolio perdavimas dešine ir kaire rankomis bėgant;
 - 4.4. Kamuolio spyrimas į vartus (atšokusio nuo žemės, po baudos, realizacijos smūgis);
 - 4.5. Žaidėjo kūno pozicija grumtynėse, judėjimas aikštėje gaudant žaidėją;
 - 4.6. Klaidinantys judesiai, atitrūkstant nuo gynėjo, pasirenkant vietą;
 - 4.7. Užribio rikiuotės tobulinimas, kovojimas dėl kamuolio;
 - 4.8. Laisvosios grumtynės ir jų sauga.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.2. Individuali puolimo taktika (vietos pasirinkimas);
 - 5.3. Grupinis (2-3) žaidėjų bendradarbiavimas perduodant kamuolį ir aktyviai ginantis;
 - 5.4. Komandinė puolimo taktika, greitasis puolimas, pozicinis puolimas;
 - 5.5. Žaidėjų veiksmai atakuojant ir ginantis (mažumoje ir persvaroje);
 - 5.6. Grumtynių ir trijų ketvirčių žaidėjų veiksmų derinimas tarpusavyje.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.2. Mokymas valdyti savo emocijas, ugdant teisingą savęs ir savo veiksmų vertinimą;
 - 6.3. Mokymas suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų atžvilgiu;
 - 6.4. Mokymas suvokti kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas, linijas);
 - 6.5. Vidinės ir išorinės motyvacijos stiprinimas;
 - 6.6. Pasitikėjimo savo komanda stiprinimas.

Mokymo metodai: žodiniai ir vaizdiniai, rodymo, praktinio mokymosi, kartojimo. Žaidėjų organizavimo metodai: Frontalusis, grupinis, individualus, varžymosi.

Prioritetiniai rengimo metodai: Kartojimo, žaidybinis, mokymosi, varžymosi.

Savaitės ciklo programa:

- Kamuolio valdymo technika;

- Aerobinės ir anaerobinės ištvermės gerinimas;
- Specialioji ištvermė;
- Gynyba ir jos taktikos;
- Puolimas ir jo taktikos;
- Užgriebimai (aukštas, žemas)
- Žaidimai 7x7, 5x5.

Pedagoginė kontrolė: Nuolat užsiėmimuose sekti vaiko fizinę ir psichologinę savijautą bei elgseną. Siekimas išvengti fizinio ir psichologinio nuovargio (atstatomųjų treniruočių taikymas). Žalingų įpročių (rūkymo, energetinių gėrimų vartojimo, IT priklausomybės) prevencijos vykdymas. Reguliarus sportininkų gebėjimų/rezultatų aptarimas. Sistemingas sveikatos tikrinimas. Nuoseklus sportinio parengtumo testavimas (bent kartą per 3 mėn.).

9. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO II MOKYMO METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT2	10–12*	16–18	Parenkama individualiai	22–24

* Regbio sporto šakos sportininkų meistriško pakopų rodikliai MP5 - 4, MP4 - 6, MP3 - 6, MP2 - 2 sport.

Meistriškumo tobulinimo II mokymo metų grupės rengimo tikslas:

Techninių veiksmų ir jų derinių tobulinimas, žaidimo situacijų sprendimų paieškos ir įgyvendinimas. Siekis atstovauti savo šalį įvairaus amžiaus nacionalinėse rinktinėse.

Meistriškumo tobulinimo II mokymo metų grupės rengimo uždaviniai:

- Tobulinti meistriško ugdymo etape įgytus gebėjimus bei išmokus veiksmus;
- Siekti judesių technikos aukštesnės kokybės;
- Išmoks veiksmų ir judesių grandinių pritaikymas varžybose.

Meistriškumo tobulinimo II mokymo metų grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Saugaus elgesio taisyklių įtvirtinimas dirbant stadione, salėje ar natūralioje gamtinėje vietovėje, su sportiniu inventoriumi ar be jo;
- 1.2. Garbingo rungtyniavimo nuostatų ugdymas;
- 1.3. Specialiosios žinios apie technikos veiksmus ir žaidimo taktiką;
- 1.4. Varžybų taisyklės, pagalba organizuojant varžybas;
- 1.5. Teisėjavimas varžybose;
- 1.6. Varžovų analizavimas ir aptarimas;
- 1.7. Žinios apie Europos ir pasaulio stipriausias regbio komandas.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Pagrindinių fizinių ypatybių vystymas, fizinio parengtumo gerinimas;
- 2.2. Bėgimo pratimai be kamuolio;
- 2.3. Atskiros treniruočių programos vykdymas svorių kilnojimo salėje;

- 2.4. Statinio/dinaminio tempimo treniruotės.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Specialiosios jėgos lavinimas;
 - 3.2. Specialiosios ištvermės lavinimas;
 - 3.3. Vikrumo lavinimas su regbio kamuoliu;
 - 3.4. Reakcijos laiko gerinimo pratimai.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Kamuolio valdymo technika;
 - 4.2. Kamuolio perdavimas dešine ir kaire rankomis bėgant;
 - 4.3. Kamuolio spyrimas į vartus (atšokusio nuo žemės, po baudos, realizacijos smūgis);
 - 4.4. Žaidėjo kūno pozicija grumtynėse, judėjimas aikštėje gaudant žaidėją;
 - 4.5. Klaidinantys judesiai, atitrūkstant nuo gynėjo, pasirenkant vietą;
 - 4.6. Užribio rikiuotės tobulinimas, kovojimas dėl kamuolio;
 - 4.7. Laisvosios grumtynės ir jų sauga.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Individuali puolimo taktika (vietos pasirinkimas);
 - 5.2. Grupinis (2-3) žaidėjų bendradarbiavimas perduodant kamuolį ir aktyviai ginantis;
 - 5.3. Komandinė puolimo taktika, greitas puolimas, pozicinis puolimas;
 - 5.4. Žaidėjų veiksmai atakuojant ir ginantis (mažumoje ir persvaroje);
 - 5.5. Grumtynių ir trijų ketvirčių žaidėjų veiksmų derinimas tarpusavyje.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Mokymas valdyti savo emocijas, ugdant teisingą savęs ir savo veiksmų vertinimą;
 - 6.2. Mokymas suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų atžvilgiu;
 - 6.3. Mokymas suvokti kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas, linijas);
 - 6.4. Vidinės ir išorinės motyvacijos stiprinimas;
 - 6.5. Pasitikėjimo savo komanda stiprinimas.

Mokymo metodai: žodiniai ir vaizdiniai, rodymo, praktinio mokymosi, kartojimo. Žaidėjų organizavimo metodai: Frontalusis, grupinis, individualus, varžymosi.

Prioritetiniai rengimo metodai: Kartojimo, žaidybinis, mokymosi, varžymosi.

Savaitės ciklo programa:

- Kamuolio valdymo technika;
- Aerobinės ir anaerobinės ištvermės gerinimas;
- Specialioji ištvermė;
- Gynyba ir jos taktikos;
- Puolimas ir jo taktikos;
- Užgriebimai (aukštas, žemas)
- Žaidimai 8x8, 7x7, 5x5.

Pedagoginė kontrolė: Nuolat užsiėmimuose sekti vaiko fizinę ir psichologinę savijautą bei elgseną. Siekimas išvengti fizinio ir psichologinio nuovargio (atstatomųjų treniruočių taikymas). Žalingų įpročių (rūkymo, energetinių gėrimų vartojimo, IT priklausomybės) prevencijos

vykdymas. Reguliarus sportininkų gebėjimų/rezultatų aptarimas. Sistemingas sveikatos tikrinimas. Nuoseklus sportinio parengtumo testavimas (bent kartą per 3 mėn.).

10. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO III MOKYMO METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT3	10–12*	17 ir vyresni	Parenkama individualiai	24–26

* *Regbio sporto šakos sportininkų meistriško pakopų rodikliai MP5 - 2, MP4 - 6, MP3 - 4 sport.*

Meistriškumo tobulinimo III mokymo metų grupės rengimo tikslas:

Techninių veiksmų ir jų derinių tobulinimas, žaidimo situacijų sprendimų paieškos ir įgyvendinimas. Siekis atstovauti savo šalį įvairaus amžiaus nacionalinėse rinktinėse.

Meistriškumo tobulinimo III mokymo metų grupės rengimo uždaviniai:

- Tobulinti meistriško ugdymo etape įgytus gebėjimus bei išmokus veiksmus;
- Siekti judesių technikos aukštesnės kokybės;
- Išmoksų veiksmų ir judesių grandinių pritaikymas varžybose.

Meistriškumo tobulinimo III mokymo metų grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Saugaus elgesio taisyklių įtvirtinimas dirbant stadione, salėje ar natūralioje gamtinėje vietovėje, su sportiniu inventoriumi ar be jo;
- 1.2. Garbingo rungtyniavimo nuostatų ugdymas;
- 1.3. Specialiosios žinios apie technikos veiksmus ir žaidimo taktiką;
- 1.4. Varžybų taisyklės, pagalba organizuojant varžybas;
- 1.5. Teisėjavimas varžybose;
- 1.6. Varžovų analizavimas ir aptarimas;
- 1.7. Žinios apie Europos ir pasaulio stipriausias regbio komandas.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Pagrindinių fizinių ypatybių vystymas, fizinio parengtumo gerinimas;
- 2.2. Bėgimo pratimai be kamuolio;
- 2.3. Atskiros treniruočių programos vykdymas svorių kilnojimo salėje;
- 2.4. Statinio/dinaminio tempimo treniruotės.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Specialiosios jėgos lavinimas;
- 3.2. Specialiosios ištvermės lavinimas;
- 3.3. Vikrumo lavinimas su regbio kamuoliu;
- 3.4. Reakcijos laiko gerinimo pratimai.

4. Techninis rengimas:

- 4.1. Kamuolio valdymo technika;
- 4.2. Kamuolio perdavimas dešine ir kaire rankomis bėgant;

- 4.3. Kamuolio spyrimas į vartus (atšokusio nuo žemės, po baudos, realizacijos smūgis);
 - 4.4. Žaidėjo kūno pozicija grumtynėse, judėjimas aikštėje gaudant žaidėją;
 - 4.5. Klaidinantys judesiai, atitrūkstant nuo gynėjo, pasirenkant vietą;
 - 4.6. Užriebio rikiuotės tobulinimas, kovojimas dėl kamuolio;
 - 4.7. Laisvosios grumtynės ir jų sauga.
5. Taktinis rengimas:
- 5.1. Individuali puolimo taktika (vietos pasirinkimas);
 - 5.2. Grupinis (2-3) žaidėjų bendradarbiavimas perduodant kamuolį ir aktyviai ginantis;
 - 5.3. Komandinė puolimo taktika, greitasis puolimas, pozicinis puolimas;
 - 5.4. Žaidėjų veiksmai atakuojant ir ginantis (mažumoje ir persvaroje);
 - 5.5. Grumtynių ir trijų ketvirčių žaidėjų veiksmų derinimas tarpusavyje.
6. Psichologinis rengimas:
- 6.1. Mokymas valdyti savo emocijas, ugdant teisingą savęs ir savo veiksmų vertinimą;
 - 6.2. Mokymas suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų atžvilgiu;
 - 6.3. Mokymas suvokti kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas, linijas);
 - 6.4. Vidinės ir išorinės motyvacijos stiprinimas;
 - 6.5. Pasitikėjimo savo komanda stiprinimas.

Mokymo metodai: žodiniai ir vaizdiniai, rodymo, praktinio mokymosi, kartojimo. Žaidėjų organizavimo metodai: Frontalusis, grupinis, individualus, varžymosi.

Prioritetiniai rengimo metodai: Kartojimo, žaidybinis, mokymosi, varžymosi.

Savaitės ciklo programa:

- Kamuolio valdymo technika;
- Aerobinės ir anaerobinės ištvermės gerinimas;
- Specialioji ištvermė;
- Gynyba ir jos taktikos;
- Puolimas ir jo taktikos;
- Užgriebimai (aukštas, žemas)
- Žaidimai 8x8, 7x7, 5x5.

Pedagoginė kontrolė: Nuolat užsiėmimuose sekti vaiko fizinę ir psichologinę savijautą bei elgseną. Siekimas išvengti fizinio ir psichologinio nuovargio (atstatomųjų treniruočių taikymas). Žalingų įpročių (rūkymo, energetinių gėrimų vartojimo, IT priklausomybės) prevencijos vykdymas. Reguliarus sportininkų gebėjimų/rezultatų aptarimas. Sistemingas sveikatos tikrinimas. Nuoseklus ir sistemingas sportinio parengtumo testavimas (bent kartą per 3 mėn.).

11. AUKŠTO MEISTRIŠKUMO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
AM	10–12*	18 ir vyresni	Parenkama	28–32

			individualiai	
--	--	--	---------------	--

**Regbio sporto šakos sportininkų meistriškumo pakopų rodikliai MP4 - 6, MP3 - 4, MP2 - 2 sport.*

2-iems aukšto meistriškumo mokymo metams: MP3 - 8, MP2 - 2, MP1 - 1 sport.

Aukšto meistriškumo grupės rengimo tikslas:

Techninių veiksmų ir jų derinių tobulinimas, žaidimo situacijų sprendimų paieškos ir įgyvendinimas. Siekis atstovauti savo šalį jaunimo ir suaugusiųjų nacionalinėse rinktinėse.

Aukšto meistriškumo grupės rengimo uždaviniai:

- Tobulinti meistriškumo tobulinimo etape įgytus gebėjimus bei išmokus veiksmus;
- Siekti judesių technikos aukščiausios kokybės;
- Išminktų veiksmų ir judesių grandinių pritaikymas varžybose;
- Savito rungtyniavimo stiliaus puoselėjimas.

Aukšto meistriškumo grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Varžybų taisyklės, pagalba organizuojant varžybas;
- 1.2. Teisėjavimas varžybose;
- 1.3. Varžovų analizavimas ir aptarimas;
- 1.4. Žinios apie Europos ir pasaulio stipriausias regbio komandas;
- 1.5. Lietuvos ir pasaulio Top komandų varžybos, rezultatų sekimas ir aptarimas.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Pagrindinių fizinių ypatybių vystymas, fizinio parengtumo gerinimas/palaikymas;
- 2.2. Bėgimo pratimai be kamuolio;
- 2.3. Atskiros treniruočių programos vykdymas svorių kilnojimo salėje;
- 2.4. Statinio/dinaminio tempimo treniruotės.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Specialiosios jėgos lavinimas;
- 3.2. Specialiosios ištvermės lavinimas;
- 3.3. Vikrumo lavinimas su regbio kamuoliu;
- 3.4. Reakcijos laiko gerinimo pratimai.

4. Techninis rengimas:

- 4.1. Kamuolio valdymo technika;
- 4.2. Kamuolio perdavimas dešine ir kaire rankomis bėgant;
- 4.3. Kamuolio spyrimas į vartus (atšokusio nuo žemės, po baudos, realizacijos smūgis);
- 4.4. Žaidėjo kūno pozicija grumtynėse, judėjimas aikštėje gaudant žaidėją;
- 4.5. Klaidinantys judesiai, atitrūkstant nuo gynėjo, pasirenkant vietą;
- 4.6. Užribio rikiuotės tobulinimas, kovojimas dėl kamuolio;
- 4.7. Laisvosios grumtynės ir jų sauga;
- 4.8. Judesių atlikimo greitis ir kokybė.

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Individuali puolimo taktika (vietos pasirinkimas);
 - 5.2. Grupinis (2-3) žaidėjų bendradarbiavimas perduodant kamuolį ir aktyviai ginantis;
 - 5.3. Komandinė puolimo taktika, greitasis puolimas, pozicinis puolimas;
 - 5.4. Žaidėjų veiksmai atakuojant ir ginantis (mažumoje ir persvaroje);
 - 5.5. Grumtynių ir trijų ketvirčių žaidėjų veiksmų derinimas tarpusavyje;
 - 5.6. Trenerio nurodymų supratimas ir perdavimas komandos draugams varžybų metu.
6. Psichologinis rengimas:
- 6.1. Mokymas valdyti savo emocijas, ugdant teisingą savęs ir savo veiksmų vertinimą;
 - 6.2. Mokymas suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų atžvilgiu;
 - 6.3. Mokymas suvokti kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas, linijas);
 - 6.4. Vidinės ir išorinės motyvacijos stiprinimas;
 - 6.5. Pasitikėjimo savo komanda stiprinimas;
 - 6.6. Pasididžiavimo savo miestu/šalimi ugdymas.

Mokymo metodai: žodiniai ir vaizdiniai, rodymo, praktinio mokymosi, kartojimo. Žaidėjų organizavimo metodai: Frontalusis, grupinis, individualus, varžymosi.

Prioritetiniai rengimo metodai: Kartojimo, žaidybinis, mokymosi, varžymosi.

Savaitės ciklo programa:

- Kamuolio valdymo technika;
- Aerobinės ir anaerobinės ištvermės gerinimas;
- Specialioji ištvermė;
- Gynyba ir jos taktikos;
- Puolimas ir jo taktikos;
- Užgriebimai (aukštas, žemas)
- Žaidimai 8x8, 7x7, 5x5.

Pedagoginė kontrolė: Nuolat užsiėmimuose sekti jaunuolio fizinę ir psichologinę savijautą bei elgseną. Siekimas išvengti fizinio ir psichologinio nuovargio (atstatomųjų treniruočių taikymas). Reguliarus sportininkų gebėjimų/rezultatų aptarimas. Sistemingas sveikatos tikrinimas. Nuoseklus ir sistemingas sportinio parengtumo testavimas (bent kartą per 2 mėn.).

Programą parengė:
mokyklos

Kalvarijos meno ir sporto

regbio trenerė Gintarė

Aramavičienė