



PROJEKTA  
**"SPORTO VISA KLASE"**  
METODISKĀ  
ROKASGRĀMATA



---

**3.** klase

|   |    |
|---|----|
| 1. Vispārējās fiziskās sagatavotības nodarbību plāni                          | 2  |
| 2. Peldēšanas nodarbību plāni   | 29 |
| 3. Futbola nodarbību plāni  | 58 |
| 4. Vispārējās fiziskās sagatavotības testi un metodika                        | 92 |
| 5. Nepieciešamais inventārs projekta "Sporta visa klase" īstenošanai          | 94 |
| 6. Vispārējās sagatavotības testu reģistrēšanas tabula                        | 95 |
| 7. Dalībnieka vispārējās fiziskās sagatavotības testu pārbaudes kartīšu forma | 96 |

Dalībnieku aptaujas anketu paraugi:

- projektu uzsākot: skolēniem, vecākiem, skolotājiem;
- pēc projekta: skolēniem, vecākiem; skolotājiem. (Pielikumā)

Vispārējās fiziskās sagatavotības nodarbības :

docente, Mg. paed. Inta Immere.

Futbola nodarbības : asistents, Mg. paed. Pāvels Udodovs

Peldēšanas nodarbības: Mg. paed. Olita Āboliņa..

Aptauja: docente, Dr. paed. Signe Luika.

Funkcionālās sagatavotības testēšana: Lektore, Mg. paed. Zinta Galeja.

Projekta autori:

Latvijas Olimpiskā komiteja sadarbībā ar

Latvijas Sporta Pedagoģijas akadēmiju

**Mērķis:** mērķtiecīgs mijiedarbības process starp skolotāju un skolēnu, kas sekmē personības attīstību un socializācijas procesu.

## Nodarbību vadīšanas nosacījumi:

1. Skriešanu izpildīt mainot virzienus, izmantot līkloču skrējienus, apskriet dažādus šķēršļus, izmantot redzes, dzirdes signālus un izpildīt dažādas kustības ( ne tikai pietuptyes, palēkties ) utt.;
2. Pievērst uzmanību bērnu stājai, gan izpildot VAV, gan arī kustību prasmju pilnveidē;
3. Radīt darbošanos prieku, darboties kopā ar dalībniekiem;
4. Stafetēs izmantot dažādus nostādījuma veidus: izmantot laukumu specifiku, dalībniekus izkārtot diagonālēs, aplī un citos variantos;
5. Izpildot VAV, dot dalībniekiem radošus vingrinājumus, izmantot dažādus priekšmetus ( izgatavotus arī pašu rokām ) , kuri palīdz, nostiprina bērnu stāju;
6. Izmantot aktivitātes mežā, parkā, nestandarta laukumos, stadionos: veidot sižetiskas nodarbības un izspēlēt tos kopā ar dalībniekiem ( piemēram: ekskursija uz Līgatnes dabas parku).



**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažāda tipa un lieluma bumbas.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot tveršanas, mešanas prasmes;
  2. attīstīt koordināciju;
  3. sekmēt sadarbību.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads/ sagatavotā daļa

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV ar gumijas bumbām.

### Galvenā daļa

1. vadīt bumbu ap šķērslī;
2. mest bumbu pret sienu, satvert pēc atsietiena pret zemi;
3. soļojot sist bumbu pret zemi pa labi, pa kreisi;
4. mest un satvert bumbu pret sienu noteiktā mērķī;
5. pamest bumbu augšā, satvert, mest pret sienu, satvert;
6. soļot pa vingrošanas solu un sist bumbu pret grīdu pa labi, pa kreisi;
7. vada bumbu ap šķēršļiem pa visu zāli.
8. stafete:
  1. turp ripināt ar labo roku, atpakaļ ar kreiso roku;
  2. bumbu ripināšana starp kājām un padošana atpakaļ pa augšu.

### Nobeiguma daļa

Bumbas padošana pa apli ar divām bumbām. (var iedot trešo un ceturto bumbu);

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot bumbas specifiku;

stacijas izvieta haotiski pa visu zāli; var katrā stacijā izmantot visa veida bumbas; norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu;

noteikt attālumu no sienas; izliek dažādus šķēršļus: soli, krēsli, pildbumbas, barjeras, paklāji utt. Visi darbojās reizē, izmanto dažādas bumbas (pēc signāla ņem citu bumbu);

Katru stafeti izpilda divas reizes. Nosaka uzvarētājus. Zālē komandas izvieta pa diagonālēm;

Izveido divus apļus, norīko vadošos, kuri teiks kad nodot bumbu/bumbas pa labi, kad pa kreisi. Notverot otru bumbu skolēni paceļ rokas augšā.

**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažāda tipa un lieluma bumbas.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot tveršanas, mešanas prasmes;
  2. attīstīt koordināciju;
  3. sekmēt sadarbību.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotājdāļa

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar gumijas bumbām.

### Galvenā daļa

1. ripināt bumbu partnerim;
2. mest bumbu partnerim;
3. mest bumbu augšā, satvert to un mest partnerim;
4. atsist bumbu pret zemi un mest bumbu partnerim;
5. vadīt bumbu ap šķēršļiem pa visu zāli.
6. stafete:
  1. vadīt bumbu ap šķēršļiem (vismaz 6-8 šķēršļi) ar kāju;
  2. vadīt bumbu ap šķēršļiem ar roku.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa „Putni un būris”

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos izmantot bumbas specifiku.

Izveido 2 rindas; skolotājs regulē attālumu starp rindām.

Šķēršļus izliek dažādus: soli, krēsli, pildbumbas, barjeras, paklāji utt. Visi darbojās reizē, izmanto dažādas bumbas (pēc signāla ņem citu bumbu).

Izveido 4 kolonnas;  
katru stafeti izpilda divas reizes,  
nosaka uzvarētājus.

Puse dalībnieku veido apli, sadodoties rokās. Tas ir būris. Pārējie brīvi novietojas ap apli, tēlodami putnus. Pēc skolotāja norādījuma būris virzās pa labi vai kreisi, bet putni lido pretējā virzienā. Pēc signāla būris apstājas un dalībnieki paceļ rokas augšā. Putni lido iekšā, ārā. Pēc signāla būris aizveras, dalībnieki nolaiž rokas un pietupjas. Putni, kas palikuši būrī, ir sagūstīti un nostājas starp dalībniekiem. Uzvar dalībnieks, kurš nav sagūstīts.

**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** vingrošanas paklāji, buks, vingrošanas kaste, barjeras, vingrošanas sols, baloni, bumbas

**Uzdevumi:**

1. pilnveidot velšanās, rāpošanas, līšanas prasmes;
2. attīstīt koordināciju;
3. sekmēt sadarbību.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV bez priekšmeta.

### Galvenā daļa:

1. rāpot pa paklāju;
2. līst zem barjerām (4-5 barjeras);
3. velties pa paklāju;
4. pārrāpties pāri bukam vai vingrošanas kastei;
5. uzkāpt pa vingrošanas sienu, pieskarties balonam, nokāpt lejā;
6. turoties pie vingrošanas sola, rāpot.

### 7.stafete:

Skolēni sēž uz paklājiem viens aiz otra (uz katra paklāja vienāds skaits skolēnu). Pēc signāla, skolnieks skrien apkārt paklājam un nosēžas aizmugurē.

### Nobeiguma daļa:

Rotaļa „Bumbas padošana rindās”.

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos bērni brīvi, viens otram netraucējot, izvietojas pa zāli; stacijas izvieto haotiski pa visu zāli; norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu.

Ja ir vairākas vingrošanas sienas, tad izmantot vismaz 3.

Izejot visas stacijas, vingrojumu izpilda uz otru pusi, sākot ar 6 staciju.

Paklājus var izvietot aplī (attālums 3-4 metri).

To var veikt arī kā pretstafeti.

Izpilda vismaz 2 reizes.

Izveido 4 komandas. Katra komanda nostājās rindā. Pirmajam rokā bumba. Pēc signāla, pirmais padod bumbu rokās nākošajam dalībniekam. Kad bumba nonāk pie pēdējā, tas to piesit pie zemes un padod atpakaļ. Pirmais, saņemot bumbu, paceļ to augšā. Uzvar komanda, kas ātrāk veic uzdevumu.

**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** bumbas, vingrošanas sols, barjeras, paklāji, vingrošanas kaste, buks.

**Uzdevumi:**

1. pilnveidot lišanas un rāpošanas prasmes;
2. attīstīt koordināciju;
3. sekmēt sadarbību.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.

VAV pa pāriem.

### Galvenā daļa:

1. līst zem barjeras, velties līdz nākošajai barjerai, līst zem barjeras, utt. (4-5 barjeras izvietot pa paklāju);
2. rāpties pa vingrošanas solu (piekabināts pie vingrošanas sienas), nokāpt lejā pa vingrošanas sienu;
3. izveidot no paklājiem uzkalniņu (var pārlikt paklāju pāri vingrošanas solam), uzrāpot un novelties lejā;
4. vilkties pa vingrošanas solu;
5. uzkāpt pa vingrošanas sienu (līdz 8-10 spraislim), virzīties pa labi vai pa kreisi pa vingrošanas sienu, nokāpt;
6. pārrāpties pāri vingrošanas bukam vai vingrošanas kastei.
7. Stafete:
  1. Nostājās rindās žākļstājā. Pirmais dalībnieks lien starp dalībnieku kājām un nostājās beigās.
  2. Apsēžas žākļsēdē. Pirmais dalībnieks lec pāri kājām un nosēžas žākļsēdē.

### Nobeiguma daļa:

Rotaļa „Bumba vidējam”

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos

Stacijas izvietojamas haotiski pa visu zāli; norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu.

Darbu stacijās izpilda uz otru pusi, sākot ar 6 staciju.

Izveido 4 komandas;

Katru stafeti izpilda divas reizes, uzvar komanda, kura precīzāk un ātrāk izpilda uzdevumu.

Izveido 4 apļus un izvēlas vienu vadošo, kas novietojas apļa centrā. Pēc signāla vadošais sāk pēc kārtas mest bumbu dalībniekam, tas bumbu satver un met atpakaļ. Kad vadošais saņem bumbu no pēdējā dalībnieka, viņš paceļ to augšā. Uzvar komanda, kas ātrāk veic uzdevumu.

**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** bumbas.

**Uzdevumi:** 1. pilnveidot lēkšanas prasmes;  
2. attīstīt koordināciju;  
3. sekmēt sadarbību.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### .Ievads / sagatavotājdāļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar aukliņu.

### Galvenā daļa:

1. uzzīmēt pa visu zāli dažāda garuma un lieluma „klasītes”: lēkt uz vienas kājas; lēkt uz abām kājām; lēkt uz vienas un abām kājām (lēkt uz priekšu, atpakaļ, sānis, pa diagonāli, kombinēt visus lēcienus).  
2. katrs skolēns paņem bumbu pēc izvēles un darbojas savā režīmā.

### Nobeiguma daļa:

Rotaļa „Bumba vidējam” (Skatīt 4.nodarbību).  
Dalībnieki sēž, Vadošais stāv un ripina bumbu pa grīdu, saņemot bumbu no pēdējā dalībnieka, paceļ bumbu augšā.

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos.

Izmantot aukliņas specifiku.

Stacijas izvietojiet haotiski pa visu zāli.

Norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu.

Pēc skolotāja signāla skolēns paņem citu bumbu vai samainās ar partneri.

Uzvar komanda, kura precīzāk un ātrāk izpilda.



**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažāda tipa un lieluma bumbas.

**Uzdevumi:**

1. pilnveidot ripināšanas, vadīšanas un tveršanas prasmes;
2. attīstīt koordināciju;
3. sekmēt sadarbību.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV bez priekšmeta aplī.

### Galvenā daļa:

1. vadīt bumbu ap šķērsli ( 5-6 konusi) ar kāju;
2. mest bumbu pret sienu, satvert to (vismaz 8-10 reizes);
3. soļojot pa vingrošanas solu ,sist bumbu pret zemi pa labi, pa kreisi;
4. vadīt bumbu apkārt uzzīmētiem 3-4 apljiem;
5. pamest bumbu augšā, satvert , mest pret sienu, satvert;
6. soļot pie vingrošanas sola un sist bumbu aiz sola un satvert to;
7. kad visi uzdevumi izpildīti uz abām pusēm, ļauj skolēniem brīvi darboties ar bumbām.
8. Stafete:
  1. turp ripināt ar labo roku apkārt šķērslim, atpakaļ ar kreiso roku;
  2. kolonnā bumbu ripināšana starp kājām un padošana atpakaļ pa augšu.

### Nobeiguma daļa:

Bumbas padošana pa apli ar divām bumbām.  
(var iedot trešo un ceturto bumbu).

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos;  
izmantojot apļa specifiku (sadoties rokās, uzlikt rokas partnerim uz pleciem, utt.).

Stacijas izvietojiet haotiski pa visu zāli;  
var katrā stacijā izmantot visa veida bumbas;  
norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu.

Uzdevumus izpilda arī uz otru pusi.  
Pēc skolotāja signāla, dod papildus uzdevumus ar bumbu: izsist bumbu otram dalībniekam, nosaka uzvarētājus.

Dalībnieki izvietoti kolonnās.

Izveido 2-3 apļus. Uzvar komanda, kura ātrāk veic uzdevumu.

**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažāda tipa un lieluma bumbas, ķegļi, pildbumbas.

**Uzdevumi:**

1. pilnveidot mešanas un tveršanas prasmes;
2. attīstīt koordināciju;
3. sekmēt sadarbību.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar tenisa bumbiņu vai porolona bumbiņu.

### Galvenā daļa:

1. mest bumbu pret sienu iezīmētajos mērķos;
2. izvietot ķegļus (plastmasa), ripināt bumbu, izsist ķegļus (skaitīt izsistos ķegļus);
3. mest bumbu kustīgā mērķī iekarināts pie groza, vai vārtos, vai statīvā);
4. Ripināt bumbu starp pildbumbām (attālums tiek mainīts).

5. Rotaļa "Pūcīte".

### Nobeiguma daļa:

Rotaļa „Atrodi priekšmetu”.

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot bumbas specifiku.

Mērķi dažādā lielumā un augstumā. Var mainīt attālumu (tuvāk, tālāk), trāpot vienā mērķī, drīkst pārvietoties pie cita mērķa. Mērķi izvietoti pa visu zāli.

Stacijas izvietojuma haotiski pa visu zāli; norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu.

“Pūcīte” nedrīkst ilgi vērot vienu un to pašu dalībnieku. Aiz pūcītes muguras drīkst kustēties. Pretoties pūcītei nedrīkst. Pēc signāla “diena” pūcītei jālido uz savu ligzdu.

Dalībniekam, kas ieraudzījis meklējamo priekšmetu, nav atļauts tam pieskarties, pie tā apstāties vai kaut kā citādi izrādīt, kur to ieraudzījis, nedrīkst arī citiem teikt. Dalībnieks, kurš to ierauga apsēžas norādītajā vietā.

**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** Iecamauklas.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot lekšanas prasmes;
  2. attīstīt koordināciju;
  3. sekmēt sadarbību.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar aukliņu.

### Galvenā daļa:

1. veikt un atkārtot lēcienus ar aukliņu uz priekšu un atpakaļ;
2. nostāties pa pāriem, aukliņa iekšējās rokās izstiepta:
  - viens dalībnieks skrien tinoties aukliņā iekšā līdz nākošajam dalībniekam un atpakaļ. To pašu izpilda otrs dalībnieks;
  - viens dalībnieks skrienot apkārt otram dalībniekam, ietin viņu aukliņā un skrienot iztīn, to pašu izpilda otrs dalībnieks.
3. Dalībnieki nostājās ar seju viens pret otru, aukliņa ir vienam dalībniekam, izpilda ar aukliņu lēcieni uz priekšu, mainās ar aukliņu.
4. stafete:
  1. pa pāriem izveido 2-3 kolonnas:
    - pirmajam pārim izstieptās rokās aukliņa, abi velk aukliņu kolonnai zem kājām, dalībnieki palecas un nostājās beigās, nodod aukliņu pa augšu atkal pirmajam.
  2. Izveido 2 – 4 kolonnas. Divi dalībnieki (vai nevingrotāji) nostājās kolonas priekšā ar garo auklu un griež auklu, dalībnieki mēģina izskriet cauri auklai, nostājās kolonnas beigās.

**Nobeiguma daļa:** Rotaļa „Kaķis nāk”.

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot aukliņas specifiku.

Skolēni pa pāriem izkārtojās pa visu zāli.

Attālums starp dalībniekiem ir visas auklas garumā.

Var izpildīt vairākus lēcienus.

Uzvar komanda, kura pirmā veikusi uzdevumu.

Tiek skaitītas, cik reižu dalībnieki ir kļūdījušies. Uzvar komanda, kurai ir mazāk kļūdu.

Rotaļu var veikt mūzikas pavadījumā. Mūzika aplūst, kaķis iziet medībās Dalībnieki ieņem iepriekš norādītu stāvokli, kas veicina pareizas stājas veidošanos.

**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažāda tipa un lieluma bumbas.

**Uzdevumi:**

1. pilnveidot bumbas mešanas, tveršanas un vadīšanas prasmes;
2. attīstīt koordināciju;
3. sekmēt sadarbību.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### levads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar gumijas bumbām.

### Galvenā daļa:

1. Pietupienā atsist bumbu vairākas reizes, pēdējo reizi stiprāk un palēkties uz augšu;
2. pietupienā, lēnām ceļoties augšā, atsist bumbu un beigt ar palēcienu;
3. soļojot sist bumbu pret zemi pa labi, pa kreisi;
4. bumba aiz muguras, mest pāri galvai un satvert to;
5. pamest bumbu augšā, satvert, ripināt cauri žāķļstājai (gan labās puses, gan kreisās);
6. sēdus uz vingrošanas sola viens otram pretī, ripina bumbu, met bumbu (attālums tiek mainīts);
7. vada bumbu ap šķēršļiem pa visu zāli.
8. Pretstafete:
  1. turp ripināt ar labo roku un nostāties pretējai komandai beigās;
  2. bumbas vadīšana ap 6-8 šķēršļiem un nostāties komandas beigās.

### Nobeiguma daļa:

Rotaļa „Figūras”.

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot bumbas specifiku.

Stacijas izvieto haotiski pa visu zāli; var katrā stacijā izmantot visa veida bumbas; norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu.

Izliek dažādus šķēršļus: soli, krēsli, pildbumbas, barjeras, paklāji, plastmasas grozi, ķegļi utt. Visi darbojās reizē, izmanto dažādas bumbas (pēc signāla ņem citu bumbu).

Katru stafeti izpilda divas reizes, Nosaka uzvarētājus.

Izveido divus aplus. sadodas rokās. Pēc norādījuma aplis virzās vai nu uz labo, vai kreiso pusi, mainot tempu. Pēc signāla aplis apstājās, dalībnieki atlaiž rokas un izveido figūru. Nosaka skaistāko figūru.

**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažāda tipa un lieluma bumbas.

**Uzdevumi:**

1. pilnveidot bumbas mešanas, tveršanas un vadīšanas prasmes;
2. attīstīt koordināciju;
3. sekmēt sadarbību.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar gumijas bumbām.

### Galvenā daļa:

1. Nostājās pa pāriem katram ir b/b bumba:  
-abi ripina bumbu pa labo pusi viens otram pretī;
2. mest bumbu partnerim ar atsitienu pret zemi, satvert to;
3. pāriem ir viena bumba. Vadīt bumbu pretī partnerim un nodot to, turpina vadīt bumbu un nostājās iepriekšējā partnera vietā.
4. izpilda to pašu, tikai bumbu vada ap šķēršļiem (3-4 šķēršļi);
5. soļot pa vingrošanas solu un atsist bumbu pa labi, pa kreisi;
6. Stafete:  
- 2 rindas: katras rindas priekšā novieto plastmasas ķegļus, pēc signāla ripina bumbu, mēģina sagāzt ķegļus.

### Nobeiguma daļa:

Rotaļa „Rieksti, zīles, vāveres”

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos.  
Izmantot bumbas specifiku.

Attālumi tiek mainīti.

Pāri izkārtojas pa visu zāli.

Paši veido un izkārto šķēršļus.

Var veidot dažādus ķegļu izkārtojumus.

Stafeti izpilda divas reizes,  
Nosaka uzvarētājus.

Nostājās pa trīs viens otram aizmugurē starveidīgi ap centru. Vadošais centrā. Pirmie - rieksti, otrie-zīles, trešie-vāveres. Vadītājs izsauc kādu no vārdiem, izsuktajiem jāmainās vietām, vadošais cenšas ieņemt brīvo vietu. Dalībnieks, kas palicis bez vietas, ieņem vadošā vietu.

**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažāda tipa un lieluma bumbas.

**Uzdevumi:**

1. pilnveidot bumbas vadīšanas prasmes;
2. attīstīt koordināciju;
3. sekmēt sadarbību.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar nūjām.

### Galvenā daļa (dalībniekiem florbola nūjas):

1. vadīt bumbu apkārt zālei (abos virzienos);
2. vadīt bumbu ap dažādiem šķēršļiem, kuri izkārtoti pa visu zāli;

### 3. stafete: 4 kolonnas:

- turp soļot pāri vingrošanas solam augsti ceļot saliektas celī kājas, rokas sānis, nolēkt no sola, atpakaļ skrien pa labo pusi un nostājās kolonnas beigās;
- soļot pa vingrošanas solu sānis, nolēkt no sola, skrien pa labo pusi un nostājās kolonnas beigās;
- soļot pa vingrošanas solu līdz vidum, krustojot kāju priekšā, pagriezties pa 360 grādiem, turpināt soļot, nolēkt no sola, skrien pa labo pusi un nostājās kolonnas beigās.

### Nobeiguma daļa:

Pārrunāt par izcilu sportistu sasniegumiem savā pilsētā.

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot nūjas specifiku.

Izliek dažādus šķēršļus: soli, krēsli, pildbumbas, barjeras, paklāji utt. Visi darbojās reizē.

Izkārto kolonnas priekšā vingrošanas solus.

Katru stafeti izpilda divas reizes, Nosaka uzvarētājus.

Attēlot ar kustībām šos sporta veidus. Uzslavēt dalībnieku, kurš precīzāk attēloja sporta veidu. Var izspēlēt kā "Mēmo šovu".

**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** šķīvīši, konusi, vingrošanas soli.

**Uzdevumi:** 1. attīstīt koordināciju-līdzsvara izjūtu;  
2. sekmēt sadarbību.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV aplī.

### Galvenā daļa:

- 1.. Jāpārvietojas pa vingrošanas solu ar šķīvīti uz galvas, pārkāpjot pāri konusiem vai pildbumbām;
2. jāapiet apkārt konusiem ( 4 konusi);
3. jāizlien cauri vingrošanas aplīem ( 2 apli);
4. jāpārvietojas pa nelīdzenu virsmu;
5. jāpārvietojas pa vingrošanas sola šauro virsmu ar šķīvīti uz galvas.

6. Rotaļa "Pirātu dumpis".

### Nobeiguma daļa:

Kad visi kartes gabaliņi atrasti rotaļa beidzas.  
Karte tiek salikta piedaloties visiem dalībniekiem.

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot apļa specifiku.

Stacijas izvieta haotiski pa visu zāli;  
visi uzdevumi jāveic ar šķīvīti uz galvas.

Jāveic pilns aplis apkārt konusiem.

Nezaudēt līdzsvaru.

Katram bērnam tiek iedots kartes gabaliņš (pirātu dārgumu karte). 8 kartēs tiek iezīmēti "X", pārējās kartes ir tukšas. Pēc signāla vadošais meklē iezīmētās kartes, ja notver dalībnieku, kuram ir tukša karte, tas turpina spēli, bet ja ir pilna kartiņa, tad dalībnieks palīdz vadošajam meklēt pilnās kartes. Rotaļa notiek līdz visi 8 kartes gabaliņi ir pie vadošā. Bērni pārvietojas tikai pa noteiktu iezīmētu laukumu. Bērni, kas mūk, drīkst ar kartēm mainīties.

Pārrunā par nodarbības norisi.

**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažāda tipa un lieluma bumbas.

**Uzdevumi:**

1. pilnveidot bumbas mešanas, tveršanas un vadīšanas prasmes;
2. attīstīt koordināciju;
3. sekmēt sadarbību.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar smilšu maisiņiem.

### Galvenā daļa:

1. vadīt bumbu ap šķērslī;
2. mest bumbu pret sienu, satvert pēc atsitienu pret zemi;
3. žākļstāja, ripināt bumbu starp kājām (izzīmēt astotnieku);
4. mest ar labo un ar kreiso roku tenisa bumbu pret sienu un satvert ar abām rokām;
5. soļot pa vingrošanas solu un sist bumbu pa labi, pa kreisi;
6. vada bumbu ap šķēršļiem pa visu zāli.

7. dalībnieki nostājās vienā rindā (attālums starp dalībniekiem 30-50cm), met smilšu maisiņus.

### Nobeiguma daļa:

Rotaļa „Rieksti, zīles, vāveres”.

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos.

Stacijas izvietojiet haotiski pa visu zāli; var katrā stacijā izmantot visa veida bumbas; norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu.

Var satvert arī ar vienu roku.

Šķēršļus izliek dažādus: soli, krēsli, pildbumbas, barjeras, paklāji utt. Visi darbojās reizē, izmanto dažādas bumbas (pēc signāla ņem citu bumbu). Uzvar dalībnieks, kurš aizmetis maisiņu tālāk.

Dalībnieki nostājās pa trīs aplī sadoties rokās. Katram dalībniekam ir savs nosaukums. Vadošais ir centrā. Izsauc kādu no vārdiem, dalībniekiem jāmainās vietām, vadošais cenšas ieņemt brīvo vietu. Dalībnieks, kas palicis bez vietas, kļūst par vadošo.



**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** paklāji, vingrošanas soli, vingrošanas kaste, buks, nūjas.

**Uzdevumi:**

1. pilnveidot līšanas un rāpošanas prasmes;
2. attīstīt koordināciju;
3. sekmēt sadarbību.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar gumijas bumbām.

### Galvenā daļa

1. izmanto 4.nodarbības šķēršļu joslu: līšana, rāpošana, utt..

### 2. stafete:

pārskrējieni zem garās auklas pa vienam, pa divi, pa trīs.

### Nobeiguma daļa:

Rotaļa „Nūja aiz muguras”

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot bumbas specifiku.

Stacijas izvietojamas haotiski pa visu zāli, norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu.

3-4 kolonas, palīgi skaita cik reižu dalībnieki kļūdās, uzvar komanda, kura kļūdījies vismazāk.

Dalībnieki nostājās 3-4 kolonnās. Pirmie tur sev priekšā nūju aiz abiem galiem. Pēc signāla pirmie nodod nūju ( neatlaižot rokas no nūjas) pāri galvai aizmugurē stāvošajam.

### Varianti:

1. pirmajam nūja abās rokās lejā. Pēc signāla jāpārkāpj nūjai pāri un jānodod aizmugurē stāvošajam utt.

2. pirmais nodod nūju pāri galvai, otrs pārkāpjot, trešais pāri galvai, utt..

Uzvar komanda, kura ātrāk veiks uzdevumu.

**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** korķīši.

**Uzdevumi:** 1. pilnveidot lēkšanas prasmes;  
2. attīstīt koordināciju;  
3. sekmēt sadarbību.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### levads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV aplī.

### Galvenā daļa:

1. Rotaļa „Zaķi sakņu dārzā”.

2. stafete:

“Numuru izsaukšana”.

### Nobeiguma daļa:

Rotaļa „Alfabēts”.

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos izpilda vingrojumus rokās sadevušies, gan liekot rokas partnerim uz pleciem.

Zālē uzzīmē divus apļus 3m attālumā vienu no otra divām komandām. Iekšējais aplis “sakņu dārzs”, kur novietojas vadošais “sargs”. Pārējie dalībnieki “zaķi” novietojas aiz ārējā apļa.

Pēc signāla zaķi pa pāriem, sadevušies elkoņos, lec uz abām kājām gan dārzā iekšā, gan ārā. Sargs apļu robežās cenšas zaķus noķert. Kuram zaķim sargs pieskaras, tas mainās vietām ar sargu. Sargs drīkst ķert zaķus kā dārzā, tā arī lielajā aplī aiz līnijas. ( var lekt uz vienas kājas, utt.)

Dalībnieki nostājas 3-4 kolonās. Katram rokā ir korķītis, katram dalībniekam savs numurs. Pēc numura izsaukšanas dalībnieki skrien līdz norādītai vietai un noliek korķīti. Skrien no dažādiem sākuma stāvokļiem.

Dalībnieki izveido 5-6 grupas. Skolotājs nosauc kādu burtu, komandai jācenšas šo burtu atveidot, nostājoties vai pietupjoties dažādos variantos (pozās). Uzvar komanda, kas uzdevumu izpilda precīzāk un ātrāk.

**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** vingrošanas soli, paklāji, vingrošanas apļi, bumbas.

**Uzdevumi:**

1. pilnveidot lišanu un lēkšanu, bumbas vadīšana;
2. attīstīt koordināciju;
3. sekmēt sadarbību.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotājdaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem  
VAV uz vingrošanas sola

### Galvenā daļa:

1. līst zem vingrošanas apļiem ;
2. velšanās pa "Mīnu lauku";
3. uzkāpt uz vingrošanas sienas, ne augstāk par otro spraisli un nolēkt no tā;
4. izlīst cauri tunelim;
5. uzlīst un nolīst no "kalna";
6. izlīst cauri vertikāli novietotiem apļiem "uguns apļi" četrpāpus;
7. vilkties pa vingrošanas solu;
8. lēciens pāri "zilajām jūrām";
9. stafete "Labirints".

### Nobeiguma daļa:

Bumbas padošana pa apli ar divām bumbām(var iedot trešo un ceturto bumbu).

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos.

Solu izvietojums var būt rindās, pa diagonāli, četrstūrī, utt..

Šīs stacijas izvieto haotiski pa visu zāli; norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu. Divi soli 60-70cm attālumā, pāri pārlikti apļi (3-4 apļi).

Velties pa vingrošanas paklāju, nedrīkst pieskarties pie izliktajiem konusiem "mīnām". Sekot līdzī mīkstai zemskairei.

Izveidot no vingrošanas paklājiem, var būt citi varianti.

Izveidot no paklājiem, vai pārklāt vingrošanas solu, utt..

Izvietot sarullētus mazos paklājiņus.

Izveido 2 komandas. Uzzīmē nodarbības sākumā 2 labirintus. Pēc signāla izpilda bumbas vadīšanu pa labirintu, meklējot izeju no labirinta. Uzvar komanda, kura ātrāk atrod izeju no labirinta.

Izveido divus apļus, norīko vadošos, kuri teiks kad pa labi, kad pa kreisi. Notverot otru bumbu skolēni paceļ rokas augšā.

**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažāda tipa un lieluma bumbas.

**Uzdevumi:**

1. pilnveidot tveršanas, mešanas prasmes, vadīšanas prasmes;
2. attīstīt koordināciju;
3. sekmēt sadarbību.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotājdaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar bumbām.

### Galvenā daļa:

1. Uzzīmē pa zāli dažāda lieluma un garuma "klasītes";

Stafete: "Labirints":

Izmanto iepriekšējā nodarbībā uzzīmētos labirintus:

1. bumbas ripināšana;
2. bumbas vadīšana;
3. bumbas vadīšana ar kāju;

### Nobeiguma daļa:

Rotaļa "Vai tu zini Latvijas labākos sportistus".

Pēc skolotāja signāla dalībnieki ver vaļā aplokšnes un izņem lapiņas, uz kurām ir rakstīti Latvijā slavenāko sportistu vārdi un uzvārdi, dažādi sporta veidi. Dalībniekiem pareizi jānosauc sportists un viņa pārstāvētais sporta veids.

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot bumbas specifiku.

Klasītes izvieta haotiski pa visu zāli, norīko pie katras klasītes vienādu skaitu bērnu.

Uzvar komanda, kura ātrāk un precīzāk veikusi uzdevumu.

Var izmantot dažāda lieluma un tipa bumbas.

Dalībnieki sadalīti 2 komandās. Katrai komandai izdala 1 aplokšni ar lapiņām.

Uzvar komanda, kura 2 minūšu laikā ir salikusi pareizi sportistu ar sporta veidu un guvuši pasaules sportā izcilus panākumus.

**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** krāsaini papīra šķīviši.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot lēkšanas prasmes;
  2. attīstīt koordināciju;
  3. sekmēt sadarbību.

## Vingrinājumu, rotaļu u.c. apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotājdaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.

VAV ar krāsainiem papīra šķīvišiem.

### Galvenā daļa:

1. Rotaļa "Ādam bij' septiņ' dēl' izmantojot šķīvišus (ir sava versija šai rotaļai).

2. Lēcieni uz priekšu, lēcienā pagriežoties pa labi un kreisi, šķīvītis ir iespiests starp ceļiem. Izmanto rotaļu "Pastum, pastum, pietupies".

### 3. Stafete:

Izveido 3-4 rindas, katram dalībniekam rokās šķīvītis, attālums starp dalībniekiem 30-40 cm, rindas galos novietots aplis vai uzzīmēts aplis.

### Nobeiguma daļa:

Rotaļa "Olimpisko apļu izveide".

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos.

"Apspēlē" šķīvīti.

Visi skolēni apsēžas aplī, šķīvītis rokā. Skolotājs paskaidro, kāda būs dziesma: "Ādamam bij septiņ'dēli, septiņ dēl' bij Ādamam. Viņi visi dzīvoj' kopā un vienmēr dziedāj' dziesmiņ' šo". Pirmo reizi dziedot dziesmiņu, ar roku, kurā ir šķīvītis, viegli sit pa augšstilbu. Ar katru dziedāšanas reizi, pieliek klāt vēl vienu kustību - ar abām rokām sit pa augšstilbiem, vienu kāju piesitot pie zemes, pārmaiņus piesitot vienu un otru kāju un vēzējot šķīvīti uz augšu un leju. No dalībniekiem prasa uzmanību. Atpūtas laikā dalībnieki vēdina ar savu šķīvīti pa labi sēdošo. Kustības var skolotājs pēc sava ieskata mainīt.

Dalībnieki lec aiz skolotāja. Sākumā izmēģina bez mūzikas. Dalībnieki klausās, ko dziesmā saka: "Sadodamies rokās, pagriežamies pa labi, un tagad klausāties "pastum, pastum, pastum pietupies". "Pastum" vietā notiek lēcieni uz priekšu.

Dalībnieki padod šķīvīti nākošajam dalībniekiem, pēdējais to ieliek aplī. Uzvar komanda, kura pirmā veikusi uzdevumu. Dalībnieki apsēžas, veic to pašu uzdevumu. Guļus uz vēdera, rokas augšā. Guļus uz muguras.

Skolotājs parāda olimpiskos apļus. Visi kopā izveido no saviem šķīvišiem apļus. Pārrunā nodarbībā veiktos uzdevumus.

**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** galda tenisa raketes un tenisa bumbiņas, vingrošanas aplī.

**Uzdevumi:**

1. pilnveidot tveršanas, mešanas ,atsitiena prasmes;
2. attīstīt koordināciju;
3. sekmēt radošumu un patstāvīgās darba prasmes.

## Vingrinājumu, rotaļu u.c. apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotājdaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar galda tenisa bumbiņu.

### Galvenā daļa:

Izmantojot galda tenisa raketi un galda tenisa bumbiņu:

1. rakete labajā rokā, atsist bumbiņu pret zemi;
2. to pašu veic ar otru roku;
3. rakete labajā rokā, pasist bumbiņu gaisā (nelielā augstumā) sev priekšā;
4. to pašu ar otru roku;
5. pasit bumbiņu gaisā sev priekšā katru reizi pārliedot raketi otrā rokā;
6. pasit bumbiņu gaisā sev priekšā katru reizi apgriežot raketi otrādi;
7. sadalās 2 grupās – vieniem baltās bumbiņas, otriem – dzeltenas bumbiņas, tie, kuriem dzeltenās bumbiņas, pasitot bumbiņu gaisā sev priekšā, mēģina pieskarties kādam no tiem, kuram ir baltā bumbiņa.

### Nobeiguma daļa:

3-4 rindas, dalībnieki sadevušies rokās katrai rindai viens aplis.

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, Izmantojot bumbas specifiku.

Stacijas izvieto haotiski pa visu zāli; norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu.

Dalībnieki izvietojas brīvi pa zāli. Raketi tur sev ērtajā rokā.

Dalībnieki mainās lomām. Skaita, cik reižu pieskārušies dalībniekiem. Noskaidro uzvarētāju.

Izvērt apli caur rindai. Pēdējais dalībnieks paceļ apli augšā. Uzvar komanda, kura pirmā veikusi uzdevumu.

**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** florbola nūjas un bumbiņas, knaģīši, krāsaini aplīši, avīzes.

**Uzdevumi:**

1. pilnveidot vadīšanas prasmes;
2. attīstīt koordināciju;
3. sekmēt sadarbību.

## Vingrinājumu, rotaļu u.c. apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar florbola nūju.

### Galvenā daļa:

1. vada ar florbola nūju bumbiņu apkārt konusiem, apvedot to no labās puses, cenšoties apvest pēc iespējas vairāk dažādus konusus brīvi izvēlētā secībā.
2. Dalībnieki vada bumbiņu brīvi pa visu laukumu, cenšoties izvairīties no konusiem un sadursmes ar citiem dalībniekiem.
3. Rotaļa "Pieliec ziedlapiņu"  
Dalībnieki nostājā 3-4 kolonās, katras komandas priekšā 10m attālumā novietoti krāsaini aplīši, distances vidū grozs ar knaģīšiem.

### Nobeiguma daļa:

Katrai kolonnai iedod vienu avīzi.

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot nūjas specifiku.

Pa visu zāli haotiski izvietoti dažāda lieluma un izmēra konusi vai pildbumbas.

Nūju turēt ar abām rokām.

Pēc signāla, dalībnieki skrien paņemot katru reizi vienu knaģīti, skrien līdz krāsainajiem aplīšiem, piesprauž knaģīti pie aplīša, skrien atpakaļ un nostājās kolonnas beigās. Uzvar komanda, kas ātrāk veica uzdevumu.

Kura komanda plēšot avīzi izveidos garāko "ceļu".

**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** vingrošanas soli, bumbas, pildbumbas, nūjas, aplis, auklas.

**Uzdevumi:**

1. pilnveidot dažādus soļošanas veidus pa vingrošanas soliem;
2. attīstīt koordināciju;
3. sekmēt radošumu un patstāvīgās darba prasmes.

## Vingrinājumu, rotaļu u.c. apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV mūzikas pavadījumā.

### Galvenā daļa:

1. Soļo pa sola šauro virsmu, vidū pagriežas pa 180 grādiem un turpina virzīties ar pielikšanas soļiem sānis, nolēciens uz paklāja;
2. soļošana uz pirkstgaliem, rokas sānis, nolēciens;
3. soļošana uz pirkstgaliem, vidū apstāties, atcelt kāju atpakaļ, sānis, turpina soļot, nolēciens;
4. soļot, turot bumbu vienā rokā, vidū pārlikt otrā rokā, nolēciens;
5. soļot ar nūju uzliktu uz lāpstiņām, sola galā atlaist nūju, nolēciens;
6. soļot līdz vidum, kur novietot aplis, pacelt to un pārvilkt sev pāri, nolikt apli, turpina soļot, nolēciens;
7. soļot pāri izvietotām pildbumbām, nolēciens.
8. stafete:  
Izvieto 4 solus ar plato virsmu augšā: vienāds skaits bērnu izvietojas uz soliem ar labiem sāniem.

### Nobeiguma daļa:

Katrai komandai iedod sasietu auklu vairākos mezglos., kur vienā no mezgla ir ievietota zīmīte ar sporta veida nosaukumu.

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, dalībnieki izkārtoti brīvi pa visu zāli.

Soli ar šauro virsmu izvietoti haotiski pa visu zāli.

Pie katras stacijas norīko vienādu skaitu bērnu.

Izpildot uzdevumu, dalībnieki pārvietojas pie nākošā sola.

To pašu uzdevumu veic virzienā uz otru pusi.

Ievērot drošību, pie soliem izvietot vingrošanas paklājus.

Pēc signāla pirmais dalībnieks virzās pa solu, mēģinot apiet dalībniekus, uzdevumu veic visi dalībnieki pēc kārtas. Uzvar komanda, kura ne reizi nav kļūdījies.

Uzvar komanda, kura pirmā atsējusi mezglus un atradusi vienā no mezgla zīmīti ar norādītu sporta veidu, kura komandai ir jāattēlo. Pārējie dalībnieki min.



**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** smilšu maisiņi, vingrošanas aplī.

**Uzdevumi:**

1. pilnveidot mešanas prasmes;
2. attīstīt koordināciju;
3. sekmēt sadarbību.

## Vingrinājumu, rotaļu u.c. apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotā daļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar smilšu maisiņiem.

### Galvenā daļa:

1. izveidot 3-4 kolonnas, katram dalībniekam rokā smilšu maisiņš:  
- katras dalībnieks mēģina trāpīt aplī;  
- dalībnieks skrien un noliek smilšu maisiņu aplī, skrien atpakaļ un nostājās kolonnas beigās;  
- no pirmā apļa pārnes maisiņus otrā aplī, skrien atpakaļ un nostājās kolonnas beigās.

2. dalībnieki izveido rindu, pēc signāla visi met smilšu maisiņus.

### Nobeiguma daļa:

Dalībnieki izveido no smilšu maisiņiem vai nu burtus, vai zīmējumu

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens dažādos virzienos.

Maisiņus var izgatavot arī paši dalībnieki.

Katras kolonnas priekšā 4 – 5m attālumā noliek apļus; uzvar komanda, kura vairāk iemetusi smilšu maisiņus aplī.

Uzvar komanda, kura ātrāk salikusi maisiņus.

Kolonnas priekšā noliek divus apļus, katru noliek līdz 5 – 6m attālumā, pirmajā ievieto smilšu maisiņus; uzvar komanda, kura ātrāk salikusi maisiņus.

Stafetes atkārtot 2 – 3 reizes.

Uzvar dalībnieks, kas aizmetis maisiņu tālāk.

Dalībnieki paskaidro attēlotos burtus vai zīmējumu un saņem uzslavas gan no skolotāja, gan no dalībniekiem (visi aplaudē).

**Vieta:** Skolas stadions vai citi āra laukumi.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** vingrošanas aplī.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot lēkšanas prasmes;
  2. attīstīt koordināciju;
  3. sekmēt sadarbību.

## Vingrinājumu, rotaļu u.c. apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV pa pāriem.

### Galvenā daļa:

1. uzzīmē klasītes (garākas, īsākas, kā "lidmašīnas", utt.), izmanto dažādu lēcienų variantus – uz vienas kājas, uz abām kājām, utt.;

2. izveido 2 – 3 grupas, procesam pieiet radoši, katra grupa veido savu klasītes variantu, izmēģina lēcienus un apmeklē citu grupas variantus.

3. stafete:

Izveido 2 – 3 kolonas pa pāriem:

- skrējiens rokā sadevušies apkārt konusam, nostājās kolonnas beigās;
- skrējiens elkoņos sadevušies apkārt konusam, nostājās kolonnas beigās;
- skrien visa kolonna viens aiz otra, apskrien konusu, nostājās pie līnijas.

### Nobeiguma daļa:

Katra kolonna rokās sadevušies izveido apli, "uzver" uz rokas apli, pēc signāla nodod, neatlaižot rokas, apli nākošajam dalībniekam.

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējienā izmanto dažādus virzienus.

"Klasītes" sazīmē kopā ar skolotāju; pie katras klasītes saliek vienādu skaitu dalībnieku.

Apsveic grupas par radošo pieeju darba izpildē, paši dalībnieki nosaka interesantāko klasīti un arī lēcienų variantus.

Katru stafeti izpilda divas reizes, nosaka uzvarētājus.

Uzvar komanda, kura ātrāk veikusi uzdevumu.

**Vieta:** Skolas stadions vai citi āra laukumi.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** garās vingrošanas auklas, auklas.

**Uzdevumi:**

1. pilnveidot lēkšanas prasmes;
2. attīstīt koordināciju;
3. sekmēt sadarbību.

## Vingrinājumu, rotaļu u.c. apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar lecamauklām.

### Galvenā daļa:

1. izveido 3-4 grupas;
  - katras grupas priekšā nostājās divi dalībnieki ar garo auklu :
  - apļojot auklu pa labi, skrējiens pa vienam zem auklas;
  - to pašu veic, apļojot auklu pa kreisi;
  - mēģina veikt lēcieni;
  - mēģina izskriet zem auklas pa pāriem.

### 8. stafete:

- izveido 3-4 kolonas;
1. katram dalībniekam rokā aukla: griežot ar vienu roku dubultā saliktu auklu skrējiēnā zem kājām, apskrien konusu, nostājās kolonnas beigās;
  2. izveido 2 apļus: centrā atrodas vadošais ar garo auklu, griež auklu apkārt, dalībniekiem jāpārlec pāri auklai.

### Nobeiguma daļa:

Dalībnieki no auklām izveido zīmējumu vai olimpiskos apļus.

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens dažādos virzienos.  
Izmantot auklas specifiku.

Mainīt vadošos ( var izmantot nevingrotājus).

Negriezt auklu ātri.

Katru stafeti izpilda divas reizes, nosaka uzvarētājus.  
Komandas izvieto pa diagonālēm.

Dalībnieks, kurš kļūdās, saņem soda punktus.  
Nosaka uzvarētāju, kurš saņēmis vismazāk soda punktus.

Izstāsta mazu stāstu.

**Vieta:** Skolas stadions vai citi āra laukumi.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** hanteles vai ar smiltīm pildītas pudelītes, baloni.

**Uzdevumi:** 1. pilnveidot lēkšanas, velšanās, rāpošanas, lišanas, skriešanas prasmes;  
2. attīstīt koordināciju;  
3. sekmēt radošumu un patstāvīgās darba prasmes.

## Vingrinājumu, rotaļu u.c. apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem VAV ar hantelēm vai mazām plastmasas pudelēm, kas piepildītas ar smiltīm.

### Galvenā daļa:

1. izmantot ārā pieejamos šķēršļus:
  - uzlēkt un nolēkt pa kāpnītēm;
  - uzskriet kalniņā, nokāpt no kalniņa;
  - apskriet apkārt dažādiem kokiem, palēkties augšup un pieskarties tur iekarinātiem baloniem;
  - velties pa zāli, rokas augšā;
  - rāpot četrpāpus un rāpot uz elkoņiem;
  - u. c. varianti.

### 2. Rotaļa "izskrien caur vārtiem".

Pretī katrai komandai atrodas no 4 konusiem (pildbumbām) izveidoti vārti, mainoties vietām visiem dalībniekiem vienam aiz otra jāizskrien cauri saviem "vārtiem". Skrējienu veic no dažādiem sākuma stāvokļiem.

### Nobeiguma daļa:

Dalībnieki sasēžas aplī ar mugurām pret centru, aizver acis un ievēro klusumu. Pēc signāla sāk skaitīt 60 sekundes. Skaitīšanas laikā jāizpilda dažādas kustības.

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot priekšmeta specifiku.

Izpildīt visiem kopā, iesaistīt arī citus dalībniekus, kuri atrodas ārā un vēlas piedalīties.

Divas skolēnu komandas atrodas viena otrai pretī pie starta līnijām. Pēc signāla abas komandas skrien uz laukuma pretējo pusi, mainoties vietām.

Katru stafeti izpilda divas reizes, Nosaka uzvarētājus.

Kad laiks ir pagājis, dalībnieks atver acis, ceļas kājās un pagriežas pret centru. Uzvar tas, kurš piecēlies visprecīzākajā laikā.

**Vieta:** Skolas stadions vai citi āra laukumi.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** nūjas, vingrošanas aplī, gumijas bumbas.

**Uzdevumi:** 1. pilnveidot rāpošanas, lēkšanas, ripināšanas, mešanas prasmes;  
2. attīstīt koordināciju;  
3. sekmēt radošumu un patstāvīgās darba prasmes.

## Vingrinājumu, rotaļu u.c. apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV aplī.

### Galvenā daļa:

1. Izveidot 3 – 4 kolonas:
  - nostājās žakļstājā, attālums starp dalībniekiem 40 – 50cm, dalībnieks izrāpo starp kājām pirmajam dalībniekam, aprāpo otro dalībnieku, utt., nostājās kolonnas beigās;
  - pirmais dalībnieks lec uz priekšu ar abām kājām, nākošais lec no pirmā dalībnieka piezemēšanās vietas.
2. Stafete: Rotaļa "Svarcēlāji":
  - kolonnu priekšā nostājās viens dalībnieks rokās turot nūju. Katram dalībniekam rokās aplis. Pirmais dalībnieks skrienot ripina apli, uzkarina uz nūjas apli, skrien atpakaļ, nostājās kolonnas beigās;
3. Dalībnieki nostājās vienā rindā (atstate 40-50cm). Pēc signāla visi reizē ripina apli.

### Nobeiguma daļa:

Bumbas padošana pa apli ar divām bumbām. (Var iedot trešo un ceturto bumbu).

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, Izmantojot aplja specifiku.

Uzvar komanda, kura ātrāk veikusi uzdevumu.

Uzvar komanda, kura pirmā aizlēkusi vistālāk.

Katrs nākamais aplis jākarina pretējā pusē. Ja sajauc, tad jāatgriežas sākuma pozīcija un kļūda jāizlabo. Rotaļu atkārtojot jāmaina "svarcēlāji".

Katru stafeti izpilda divas reizes, nosaka uzvarētājus.

Uzvar tas, kurš aizripinājis apli vistālāk.

Izveido divus apļus, norīko vadošos, kuri teiks, kad pa labi, kad pa kreisi. Notverot otru bumbu skolēni paceļ rokas augšā.

**Mērķis** – izmantot otrajā klasē iegūtās zināšanas un attīstīt prasmes, uzsākt peldēšanas pamatelementu apgūšanu. 3. klases skolēni 28 nodarbību laikā turpina peldēšanas apguvi seklā baseinā. Tajā pašā laikā bērnus pieradina pie dziļa ūdens, izpildot dažādus uzdevumus baseina dziļākā daļā vai lielā baseinā. Lai bērni uzsāktu mācības trešajā līmenī, viņiem ir jāvar nodemonstrēt attiecīgās prasmes un iemaņas, kuras apgūtas otrajā klasē.

### Pamatuzdevumi:

- apgūt peldēšanas veidus: kraulū, kraulū uz muguras, brasa un tauriņstila elementus, lēcienus ūdenī;
- attīstīt atsevišķas fiziskās īpašības un kustību iemaņas, izmantojot vispārējās fiziskās sagatavotības un speciālos vingrinājumus uz sauszemes un ūdenī.

### Vingrinājumu veidošanas shēma

**1. cikls.** Iepazīšanās, vingrinājumu apgūšana, to pilnveide. 4. – 11. nodarbība

| Vingrinājumi / nodarbības Nr.  | 4., 8.            | 5., 9.            | 6., 10.          | 7., 11.           |
|--------------------------------|-------------------|-------------------|------------------|-------------------|
| Slidējumi un ķermeņa līdzsvars | uz vēdera         | uz muguras        | uz sāna          | kombinēti         |
| Kāju darbības pilnveide        | tauriņstilā       | kraulā uz muguras | brasā            | kraulā uz krūtīm  |
| Roku darbības pilnveide        | kraulā uz muguras | brasā             | kraulā uz krūtīm | kompleksā         |
| Kustību saskaņošana            | brasā             | kraulā uz krūtīm  | kompleksā        | kraulā uz muguras |

**2. cikls.** Grūtākas pakāpes vingrinājumu apgūšana, pilnveide. 12. – 21. nodarbība

| Vingrinājumi / nodarbības Nr.  | 12., 17.    | 13., 18.          | 14., 19.          | 15., 20.         | 16., 21.          |
|--------------------------------|-------------|-------------------|-------------------|------------------|-------------------|
| Slidējumi un ķermeņa līdzsvars | uz vēdera   | uz muguras        | uz sāna           | kombinēti        | kombinēti         |
| Izturības un ātruma pilnveide  | kombinēti   | kraulā uz muguras | kraulā uz muguras | brasā            | kraulā uz krūtīm  |
| Kāju darbības pilnveide        | tauriņstilā | kraulā uz muguras | brasā             | kraulā uz krūtīm | kompleksā         |
| Roku darbības pilnveide        | brasā       | kraulā uz krūtīm  | kompleksā         | tauriņstilā      | kraulā uz muguras |
| Lēcieni ūdenī                  | brīvi       | uz galvas         | uz kājām          | kombinēti        | brīvi             |

**3. cikls.** Visu peldēšanas veidu elementu, kustību koordinācijas un lēcienu pilnveide 22. – 28. nodarbība. 28. nodarbībā – kontrole.

| Vingrinājumi / nodarbības Nr.         | 22., 25.                     | 23., 26.           | 24., 27.          |
|---------------------------------------|------------------------------|--------------------|-------------------|
| Peldēšanas veidu kustību koordinācija | kraulā uz krūtīm, uz muguras | brasā, tauriņstilā | brasā, uz muguras |
| Izturības un ātruma pilnveide         | kompleksā                    | kompleksā          | kompleksā         |
| Īriena pilnveide                      | brasā                        | kraulā uz krūtīm   | kompleksā         |
| Lēcieni ūdenī                         | dažāda veida                 | dažāda veida       | dažāda veida      |

**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** pludiņš / dēlītis.

**Uzdevumi:**

- skolēnu iemaņu pārbaude;
- peldspējas un elpošanas kontrole.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Peldēšana jebkurā veidā, 4 x 25 m.

Peldēšana ar kājām, lietojot pludiņu, jebkurā veidā 4 x 25 m.

Lēcieni ūdenī pēc izvēles – no baseina malas vai no starta paaugstinājuma.

Pēc signāla pietupties (meitenes un zēni pārmaiņus) un ar rokām aizskart baseina dibenu. Pietupienā aizturēt elpu, pieceļoties – ieelpot.

Spēle „Dārgumu meklētāji”. Sadalīties komandās. Ūdenī tiek izmētāti grimstoši priekšmeti – „dārgumi”. Uzdevums ir ātrāk salasīt visus dārgumus. Sākumā izpilda viena komanda, tad otra. Uzvar tā komanda, kura ātrāk izceļ visus dārgumus.

Dažāda veida slīdējumi pēc atgrūdienu no baseina malas.

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skolēni celiņā peld vienlaicīgi. Treneris vēro un nosaka skolēnu prasmes.

Skolēni celiņā peld vienlaicīgi. Treneris vēro un nosaka skolēnu prasmes.

Treneris vēro un nosaka skolēnu prasmes.

Elpošanas aiztures pilnveidei, līdzsvara sajūtai.

Prasme ienirt dziļumā, aizturēt elpu un orientēties zem ūdens.

Treneris vēro un nosaka skolēnu sagatavotības līmeni.

Peldspējas un ķermeņa līdzsvara kontrolei.

## Piezīmes, rekomendācijas

Veidi jāmaina pēc iespējas biežāk.

Veidi jāmaina pēc iespējas biežāk.

Ja baseins ir dziļš, pietupiena vietā izpildīt „pludiņu” (aņņemt abas kājas ar rokām un piespiest pie vēdera).

Vienā niršanas reizē drīkst aņņemt ne vairāk kā 2 priekšmetus.

Izelpot tikai slīdējuma beigās.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠĪBĀS. PĀRDOŠANA UN IZPLĪTĀNĀBĒZ IEPĒKŠĒJAS SAKĻĀNOŠANĀS TINGRI AIZLĒGTA.

**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** peldēšanas nūja vai pludiņš.

- Uzdevumi:**
- skolēnu iemaņu pārbaude;
  - peldspējas un elpošanas kontrole;
  - kāju darbība uz muguras, uz krūtīm.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

## Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

## Piezīmes, rekomendācijas

Izpildīt „zvaigznīti” uz krūtīm un uz muguras, tad kustības ar rokām un kājām vienlaicīgi (plati, kopā). Elpot izvēlētajā ritmā.

Peldēšana jebkurā veidā, 4 x 25 m. Var izmantot pludiņu.

Izpildīt vertikālo „pludiņu”, tad apgulties uz ūdens uz krūtīm. Atkārtot 8 – 10 reizes.

Slidējums uz krūtīm, rokas taisnas, piespiestas pie galvas. Pie ātruma samazināšanas sākt kāju kustības kraulā un ķermeņa pagriezienus ap garenisko asi.

Slidējums uz krūtīm, uz muguras, uz sāna ar dažādiem roku stāvokļiem, ar atvērtām un aizvērtām acīm.

Kāju darbība 100 m peldējumā uz muguras, ar dažādiem roku stāvokļiem. Rokas augšā; var izmantot dēlīti/pludiņu.

Lēcieni ūdenī no baseina malas.

Spēle „Kumelīte”. Spēlētāji sadodas rokās, izveidojot apli. Ieņem sākuma stāvokli guļus uz muguras. Kājas virza uz apļa centru. Pēc komandas strādā ar kājām kraulā.

Izvietoties pa visu baseinu.

Treneris vēro un novērtē skolēnu prasmes.

Izvietoties pa visu baseinu.

Apgriezienus izpildīt dažādā ātrumā, kājas nekrustot. Izpildīt no baseina abām pusēm (sadalīties pa grupām).

Ūdens izjūtai. Izpildīt no baseina abām pusēm, sadalīties pa grupām. Izjust ķermeņa muskuļu tonusu, pārvietojoties ūdenī bez acu kontroles.

Ķermeņa līdzsvara izjūtai pie dažādiem roku stāvokļiem.

Treneris vēro, vērtē skolēnu prasmes.

Kāju tehnikas uzlabošanai kraulā uz muguras, līdzsvara izjūtas ūdenī trenēšanai.

Saglabāt horizontālu ķermeņa stāvokli pēc ieelpas.

Veidus drīkst mainīt.

Saskaņot ar ritmisku elpošanu.

Uz ūdens virsmas vienlaikus paradās galva un mugura.

Regulēt ķermeņa līdzsvaru ar galvu un muguras apakšējo daļu.

Rokas taisnas; ar dažādu kāju vēzienu amplitūdu un galvas stāvokli.

Katrs drīkst izpildīt lēcienus pēc izvēles no baseina sānu malas.

Vienā aplī 5 – 6 cilvēki.



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** peldēšanas nūja vai pludiņš.

**Uzdevumi:**

- skolēnu iemaņu pārbaude;
- roku un kāju darbība dažādos peldēšanas veidos;
- elpošanas varianti ūdenī.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

## Piezīmes, rekomendācijas

Pēc atgrūdienu slīdēt 1 m dziļumā, kamēr ķermenis uzpeld virs ūdens.

Slīdējumi uz muguras pa ūdens virsmu ar dažādiem roku stāvokļiem:

- rokas taisnas aiz galvas;
- taisnas pie ausīm;
- saliektas aiz galvas.

Atgrūsties no baseina sienas, slīdēt uz vēdera; pagriezties ap garenisko asi.

Slīdējums uz sāna, rokas gar sāniem.

Peldēšana uz sāna. Viena roka priekšā; ieelpot. Pagriezties uz krūtīm; izelpot.

Peldējums kraulā uz krūtīm, ar pludiņu starp kājām. Rokas priekšā. Īriens ar labo; pauze 3 – 4 sekundes; Īriens ar kreiso roku. Elpot uz katru Īrienu.

Uz muguras; starp kājām var būt dažāda lieluma dēliši.

Ar kājām tauriņstilā un brasā; ar mazo dēlīti, rokas priekšā (elpošanas varianti – ieelpa uz katru Īrienu, pēc viena utt.).

Izjust ūdens cēlējspēka darbību.

Izjust ūdens cēlējspēka darbību.

Ķermeņa muskuļu darbības un ūdens pretestības izjūtai.

Saglabāt ķermeņa līdzsvaru kustībā uz priekšu.

Ķermeņa līdzsvara saglabāšana svārstību laikā.

Efektīvi pabeigt Īrienu, izjust slīdējuma fāzi pēc roku kustības uz priekšu.

Ķermeņa pozīcijas izjūtai atvieglotos apstākļos. Līdzsvara sajūta.

Sajust Īriena spēka pielikšanas virzienu. Treneris vēro un novērtē skolēnu prasmes.

Rokas, kājas, mugura izstieptas, bet nav saspringtas.

Seja tiek virzīta uz augšu, mugura taisna.

Saglabāt kustības virzienu precīzi uz priekšu.

Pie ķermeņa pagriezieniem uz vēdera vai muguras saglabāt līdzsvaru uz sāna ar galvas un gurnu palīdzību.

Ieelpot ātri un dziļi. Galvu uz augšu necelt.

Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas.

Kustības virziens taisni uz priekšu, galva nekustīga.

Pēc Īriena iztaisnot kājas ceļu locītavās, pacelt taisnas kājas līdz ūdens virsmai.

**Vieta:** peldbaseins

- Uzdevumi:**
- slīdējumi un ķermeņa līdzsvars uz vēdera;
  - kāju darbības pilnveide tauriņstilā;
  - roku darbības pilnveide kraulā uz muguras;
  - kustību saskaņošana brasā.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Pēc dziļas ieelpas apgulties uz ūdens virsmas, iztaisnojot kājas un rokas, tad sasprindzināt tās.

Pēc 3 – 4 sekundēm pilnīgi atbrīvot roku, kakla un kāju muskuļus. Noturēties 10 – 15 sekundes.

Izpildīt slīdējumu uz vēdera. Pēc atgrūdienu no sienas saliekt kājas ceļos, tad iztaisnot.

Ar kājām tauriņstilā, rokas gar sāniem. Ieelpo, paceļot galvu uz priekšu. Kāju vērēt atpakaļ, uz leju.

Ar kājām tauriņstilā uz muguras, rokas taisni augšā.

Peldējums uz muguras. Izpildīt 3 – 4 īrienus ar abām rokām reizē, tad roku vēzieni pa 2 reizēm ar pauzi (5 – 20 sekundes).

Peldējums uz muguras, bez roku izcelšanas no ūdens.

Brass. Īriens ar rokām; pauze; īriens ar kājām; pauze. Elpot pēc kāju īriena.

Brīvi lēcieni ūdenī.

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Ķermeņa muskuļu un ūdens celtspējas izjūtai.

Ūdens pretestības izjūta.

Izjust ķermeņa kustību uz priekšu.

Izjust ķermeņa kustību uz priekšu, kad kājas iztaisnojas.

Kāju darbības izmaiņu izjūtai, lai saglabātu ķermeņa stāvokli.

Lai izjustu ķermeņa līdzsvaru un ūdens pretestību ar rokām.

Izjust kustību uz priekšu, iroties ar rokām un kājām.

## Piezīmes, rekomendācijas

Izpildīt, kamēr izdodas sajust, ka roku, kāju un kakla muskulatūra ir pilnīgi atbrīvota. Ķermenim brīvi jāšūpojas viļņos.

Censties izpildīt slīdējumu pēc iespējas tālāk.

Pēc ieelpas nelaist galvu uz leju, saglabāt horizontālu ķermeņa stāvokli.

Rokas un galva nekustīga.

Samazināt kāju kustības amplitūdu un palielināt tempu roku vēzieni laikā.

Galva nekustīga, seja uz augšu.

Saglabāt vienmērīgu pārvietošanās ātrumu.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJES ĪPAŠUMS PAVAIROŠANA UN IZPLATĪTĀNA BEZ PRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS VINGRI AIZLIEGTA.

**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis / pludiņš.

- Uzdevumi:**
- slīdējums uz muguras;
  - kāju darbība kraulā uz muguras;
  - roku darbība brasā;
  - kustību saskaņošana kraulā uz krūtīm.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

## Piezīmes, rekomendācijas

Slīdējums uz krūtīm vai uz muguras. Plaukstu un pēdu saliekšana un iztaisnošana.

Slīdējums uz muguras ar dažādiem roku stāvokļiem ar aizvērtām acīm.

Uz muguras. Rokas aiz galvas taisnas, dažāda kāju vēzienu amplitūda un galvas stāvoklis.

Uz muguras. Viena roka aiz galvas taisna, otra lejā. Rokas maiņa pēc 12 īrieniem ar kājām.

Ar rokām brasā; ar mazo pludiņu (dēlīti) starp kājām.

Ar rokām brasā; ar pludiņu starp kājām. Izteikti plats īriena sākums, elpot uz katru otro īrienu.

Peldējums kraulā, bez roku izcelšanas no ūdens („suniski”). Peldēšana ar ieelpu pēc katra īriena; uz labo un uz kreiso pusi.

Kraulā, bez roku izcelšanas no ūdens („suniski”). Ieelpa uz katru 3. īrienu; uz katru 5. īrienu.

Salīdzināt pretestības izmaiņas dažos roku un kāju stāvokļos.

Izjust ķermeņa muskuļu tonusu, pārvietojoties ūdenī bez acu kontroles.

Efektīvai kāju darbībai.

Ķermeņa pozīcijas un kustību virziena izjūtai.

Stabilam muguras un gurnu joslas stāvoklim īriena laikā.

Labākai ūdens izjūtai īriena sākumā.

Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust ūdens pretestību ieelpas laikā.

Kontrolēt ķermeņa stāvokli, salīdzināt izjūtas, peldot ar un bez elpošanas.

Mainīt plaukstu un pēdu stāvokļus pēc 2 – 3 sekundēm.

Regulēt ķermeņa līdzsvaru ar galvu un apakšējo muguras daļu.

Izjust ūdens pretestības un ātruma izmaiņas.

Rokas taisnas. Saglabāt kustības virzienu uz priekšu.

Ķermeņa un galvas kustības virziens taisni uz priekšu.

Roku kustība vairāk uz sāniem, nevis uz leju.

Pēc ieelpas atgriezties horizontālā pozīcijā.

Saglabāt peldēšanas ātrumu un ritmu ieelpas laikā.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS PAVAIROŠANA UN / VAI VEĻLATĪŠANĀRĒZ ĪERĒKŠĒJAS SASTĪNOŠANĀS TINGRI AIZLĒGTA.

**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš, peldēšanas nūja.

**Uzdevumi:**

- slīdējumi uz sāna;
- kāju darbība brasā;
- roku darbība kraulā uz krūtīm.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Slīdējums uz krūtīm vai uz muguras ar pagriezieni uz sāna.

Slīdējums uz sāna ar dažādiem roku stāvokļiem, acis aizvērtas.

Vingrinājums pie baseina sienas, rokas uz malas. Kāju kustības brasā:

- pievilkt pēdas pie gurniem;
- izvērst;
- veikt atgrūdienu uz sāniem;
- veikt atgrūdienu atpakaļ.

Brass. Vertikāli (dziļumā) kājas strādā ar dažādu ritmu un spēku, rokas izpilda kustības līdzsvaram.

Kraulā, bez roku izcelšanas no ūdens („suniski”). Peldēšana ar ieelpu pēc katra ģriena; uz labo un uz kreiso pusi.

Peldēšana kraulā ar vienu roku un kājām. Elpošanas aizture uz 6 – 10 sekundēm.

Spēle “Makšķernieks”. Viens no bērniem – “makšķernieks” pārvietojas pa baseinu ar peldēšanas nūju rokās un cenšas pieskarties citiem bērniem – “zivīm” ar nūju. Lai izsargātos no nūjas, “zivis” vajadzīgajā brīdī panirst zem ūdens. Tas, kurš tiek noķerts, kļūst par “makšķernieku”.

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Salīdzināt pretestības izmaiņas dažos roku un kāju stāvokļos.

Izjust ķermeņa muskuļu tonusu, pārvietojoties ūdenī bez acu kontroles.

Kāju darbības brasā mācīšana.

Sajust un pilnveidot spēka pielikšanu virzienā uz augšu.

Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust ūdens pretestību ieelpas laikā.

Izjust peldēšanas ātruma izmaiņas ieelpas laikā. Saskaņot elpošanu ar roku kustībām.

Lai spēle būtu dinamiskāka, var norīkot divus “makšķerniekus”.

## Piezīmes, rekomendācijas

Mainīt plaukstu un pēdu stāvokļus pēc 2 – 3 sekundēm.

Regulēt ķermeņa līdzsvaru ar galvu un apakšējo muguras daļu.

Pēdas turēt izvērstas, kamēr atgrūdiens nav pabeigts.

Saglabāt pilnu kāju kustību amplitūdu.

Ieelpa notiek, kad viena roka ir augšā, otra – lejā. Pēc ieelpas atgriezties horizontālā pozīcijā.

Ieelpa notiek, kad viena roka ir augšā, otra – lejā.

Pirms niršanas dziļi un ātri ieelpot.

**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis / pludiņš.

- Uzdevumi:**
- dažāda veida slīdējumi;
  - kāju darbība kraulā uz krūtīm;
  - kompleksa roku darbība;
  - lēcieni ūdenī.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Slīdējumi uz muguras pa ūdens virsmu ar dažādiem roku stāvokļiem:

- taisnas rokas aiz galvas;
- rokas saliektas elkoņu locītavās;
- pie ausīm;
- viena roka augšā, otra – lejā.

Atgrūsties no sienas, slīdējums uz krūtīm, tā laikā apgriezties ap garenisko asi.

Peldot ar kājām kraulā, pagriezties:

- uz krūtīm;
- uz muguras;
- uz sāniem.

Viena roka augšā, otra – lejā, ieelpot pēc 10 – 12 sekundēm.

Brasā un kraulā pa 25 m. Rokas priekšā, īriens ar labo; pauze 3 – 4 sekundes; īriens ar kreiso. Elpot uz katru īrienu.

Peldējums uz muguras. Rokas lejā, augšā; īriens ar labo roku; pauze 3 – 4 sekundes; īriens ar kreiso roku.

Peldēšana pēc izvēles 5 minūtes.

Lēcieni ūdenī ar dažādiem roku stāvokļiem. Vēro, kurā stāvoklī vairāk šļakatu, kurā - mazāk.

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Izjust ķermeņa līdzsvaru un ūdens cēlējspēka darbību.

Ķermeņa muskuļu darbības un ūdens pretestības izjūtai.

Sajust kāju darbības atšķirības dažādos ķermeņa stāvokļos. Apgūt efektīvāko kāju darbības amplitūdu.

Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi pēc roku vēziena uz priekšu.

Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi pēc roku vēziena.

Saskaņot peldēšanas veida kustības ar elpošanu.

Kustību koordinācijai pie izejas ūdenī.

## Piezīmes, rekomendācijas

Seja tiek virzīta uz augšu, mugura taisna.

Saglabāt kustību virzienu - precīzi uz priekšu.

Apgriešanās laikā saglabāt iztaisnotu ķermeņa stāvokli, rokas nekustīgas.

Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas. Pēc ieelpas – seja uz leju.

Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas.

Drīkst mainīt peldēšanas veidus. Vēlams neapstāties.

Pirms lēciena ieelpot.

**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** pludiņš/ dēlītis, pleznas(īsas un mīkstas)

- Uzdevumi:**
- slīdējumi un ķermeņa līdzsvars uz vēdera;
  - kāju darbības pilnveide tauriņstilā;
  - roku darbības pilnveide kraulā uz muguras;
  - kustību saskaņošana brasā.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Pēc dziļas ieelpas apgulties uz ūdens virsmas. Kājas un rokas taisnas, sasprindzinātas. Pēc 3 – 4 sekundēm pilnīgi atbrīvot roku, kakla un kāju muskuļus. Palikt 10 – 15 sek.

Izpildīt slīdējumu uz vēdera. Pēc atgrūdienu no sienas saliekt kājas ceļos, iztaisnot.

Peldējums ar kājām tauriņstilā, rokas gar sāniem, elpošana – paceļot galvu uz priekšu. Kāju kustība atpakaļ, uz leju. Ar pludiņu rokās un bez pludiņa; ar un bez pleznām.

Ar kājām tauriņstilā uz muguras, rokas augšā taisnas. Ar un bez pleznām.

Peldējums uz muguras. Izpildīt 3 – 4 īrienus ar abām rokām reizē, tad roku vēzienus 2 reizes ar pauzi (5 – 20 sek.).

Peldējums uz muguras bez roku izcelšanas no ūdens.

Brass. Īriens ar rokām; pauze; īriens ar kājām; pauze. Elpot pēc kāju īriena.

Brīvi lēcieni ūdenī.

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Ķermeņa muskuļu un ūdens celtspējas izjūtai.

Ūdens pretestības izjūtai.

Izjust ķermeņa kustību uz priekšu.

Izjust ķermeņa kustību uz priekšu, kad kājas iztaisnojas.

Kāju darbības izmaiņu izjūtai, lai saglabātu augstu ķermeņa stāvokli.

Lai izjustu ķermeņa līdzsvaru un ūdens pretestību ar rokām.

Izjust kustību uz priekšu roku un kāju īrienu rezultātā.

## Piezīmes, rekomendācijas

Izpildīt līdz pilnīgai roku, kāju un kakla muskulatūras atbrīvotības sajūtai. Ķermenim brīvi jāšūpojas viļņos.

Izpildīt slīdējumu pēc iespējas tālāk.

Pēc ieelpas nenolaist galvu uz leju, saglabāt horizontālu ķermeņa stāvokli.

Rokas un galva nekustīga.

Samazināt kāju kustības amplitūdu un palielināt tempu roku vēzienu laikā.

Galva nekustīga, seja virzīta uz augšu.

Saglabāt vienmērīgu pārvietošanās ātrumu.

**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš, peldēšanas porolona nūja, pleznas.

- Uzdevumi:**
- slīdējumi uz sāna;
  - kāju darbība brasā;
  - roku darbība kraulā uz krūtīm.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Slīdējums uz krūtīm vai muguras ar pagriezieni uz sāna.

Slīdējums uz sāna ar dažādiem roku stāvokļiem, acis aizvērtas.

Pie baseina sienas, rokas uz malas. Kāju kustības brasā:

- pievilkt pēdas pie gurniem;
- izvērst;
- veikt atgrūdienu uz sāniem un atpakaļ.

Brass. Vertikāli, dziļumā. Kājas strādā ar dažādu ritmu un spēku, rokas izpilda kustības līdzsvaram. Var turēties pie nūjas.

Krauls bez roku izcelšanas no ūdens („suniski”). Peldēšana ar ieelpu pēc katra īriena; uz labo un uz kreiso pusi.

Peldēšana kraulā ar vienu roku un kājām, elpošanas aizture uz 6 – 10 sekundēm; ar un bez pleznām.

Spēle “Makšķernieks”. Viens no bērniem – “makšķernieks” pārvietojas pa baseinu ar peldēšanas nūju rokās un cenšas pieskarties citiem bērniem – “zivīm” ar nūju. Lai izsargātos no nūjas, “zivis” vajadzīgajā brīdī panirst zem ūdens. Tas, kurš tiek noķerts, kļūst par “makšķernieku”.

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Salīdzināt pretestības izmaiņas dažādos roku un kāju stāvokļos.

Izjust ķermeņa muskuļu tonusu, pārvietojoties ūdenī bez acu kontroles.

Kāju darbības brasā mācīšana.

Sajust un pilnveidot spēka pielikšanas virzienu (uz augšu).

Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust ūdens pretestību ieelpas laikā.

Izjust peldēšanas ātruma izmaiņas ieelpas laikā. Saskaņot elpošanu ar roku kustībām.

Lai spēle notiktu dinamiskāk, var norīkot divus “makšķerniekus”.

## Piezīmes, rekomendācijas

Mainīt plaukstu un pēdu stāvokļus ik pēc 2 – 3 sekundēm.

Regulēt ķermeņa līdzsvaru ar galvu un apakšējo muguras daļu.

Pēdas turēt izvērstas, kamēr atgrūdiens nav pabeigts.

Saglabāt pilnu kāju kustības amplitūdu.

Ieelpa notiek, kad viena roka ir augšā, otra – lejā. Pēc ieelpas atgriezties horizontālā pozīcijā.

Ieelpa notiek, kad viena roka ir augšā, otra – lejā.

Pirms niršanas dziļi un ātri ieelpot.

**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš, pleznas.

- Uzdevumi:**
- dažāda veida slīdējumi;
  - kāju darbība kraulā uz krūtīm;
  - roku darbība kompleksā;
  - lēcieni ūdenī

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Slīdējumi uz muguras pa ūdens virsmu:

- rokas taisnas aiz galvas;
- saliektas elkoņu locītavās;
- pie ausīm;
- viena augšā, otra – lejā.

Atgrūsties no sienas uz vēdera, slīdējuma laikā pagriezties ap garenisko asi.

Ar kājām peldot kraulā, pagriezties uz krūtīm, uz muguras, uz sāniem. Viena roka augšā, otra – lejā, ieelpot pēc 10 – 12 sek. Izpildīt ar un bez pleznām.

Brasā un kraulā pa 25 m. Rokas priekšā, īriens ar labo, pauze 3 – 4 sekundes, īriens ar kreiso roku. Ieelpa uz katru īrienu.

Uz muguras, rokas lejā, augšā. Kājas strādā ritmiski. Īriens ar labo, pauze 3 – 4 sekundes, īriens ar kreiso. Izpilda ar un bez pleznām.

Peldēšana pēc izvēles 5 min.

Lēcieni ūdenī ar dažādiem roku stāvokļiem. Vēro, kuram vairāk šļakatu, kuram – mazāk.

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Izjust ķermeņa līdzsvaru un ūdens cēlējspēka darbību.

Ķermeņa muskuļu darbības un ūdens pretestības sajūtai.

Sajust kāju darbības atšķirības dažādos ķermeņa stāvokļos. Apgūt efektīvāko kāju darbības amplitūdu.

Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi pēc roku vēzieniem uz priekšu.

Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi pēc roku pārvietošanas uz priekšu.

Saskaņot peldēšanas veida kustības ar elpošanu.

Kustību koordinācijai pie ieejas ūdenī.

## Piezīmes, rekomendācijas

Seja virzīta uz augšu, mugura taisna.

Saglabāt kustības virzienu precīzi uz priekšu.

Apgriešanās laikā saglabāt iztaisnotu ķermeņa stāvokli, rokas nekustīgas.

Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas. Pēc ieelpas – seja uz leju.

Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas.

Drīkst mainīt veidus. Vēlams neapstāties.

Pirms lēciena ieelpot.



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš.

**Uzdevumi:**

- izturības un ātruma attīstīšana;
- kāju darbība tauriņstilā;
- roku darbība brasā;
- lēcieni ūdenī.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Spēle "Atrodi priekšmetu!" Spēles vadītājs iemet baseinā gumijas rotaļlietas vai citus priekšmetus. Pēc vadītāja signāla bērni dodas meklēt priekšmetus.

4 – 6 x 25 m peldēšana „suniski” (bez roku izcelšanas no ūdens) 15 m ar paceltu galvu un 15 m ar ūdenī iegremdētu galvu, tad 10 m tikai ar kājām uz muguras.

4 – 6 x 25 m peldēšana ar kājām kraulā un tauriņstilā ar paceltu un ūdenī iegremdētu galvu 15 m, tad 10 m uz muguras tikai ar kājām.

Ar rokām brasā, ar kājām kraulā, elpot pēc 2 vai 3 roku kustībām.

Ar rokām brasā, ar kājām tauriņstilā, peldējums ar lielu kāju kustību amplitūdu.

Dažādi lēcieni ūdenī:

- uz kājām;
- no pietupiena;
- stāvēt ar muguru pret ūdeni;
- ar aizvērtām acīm.

Lēcieni no baseina malas uz galvas no pietupiena.

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

- Katrs dalībnieks var meklēt savu priekšmetu. Uzvar tas, kurš ātrāk atradis priekšmetu.
- Dalībnieki dalās divās komandās. Uzvar komanda, kura atrod vairāk priekšmetu.

Atpūtas intervālu nosaka treneris. Ķermeņa pretestības izmaiņu sajūtai. Pilnveidot ūdens izjūtu, satveršanas fāzi, īriena sākumu bez slidējuma.

Atpūtas intervālu nosaka treneris. Ķermeņa pretestības izmaiņu sajūtai.

Izjust ķermeņa kustību uz priekšu bez niršanas.

Izjust kustības ātruma palielināšanos kāju darbības rezultātā.

Vispārējai ķermeņa koordinācijai.

Starta lēciena pilnveidošanai.

## Piezīmes, rekomendācijas

Sekot, lai ieelpa notiek ātri un dziļi.

Nepieļaut vertikālas svārstības, izpildot kustības ar pilnu amplitūdu plecu locītavās.

Ritmiski elpot ar pilnu ieelpu.

Izpildīt pilnas amplitūdas īrienu ar paātrinājumu, kājas strādā nepārtraukti arī ieelpas laikā.

Saglabāt kustības virzienu uz priekšu. Kustību ar kājām izpildīt pēc roku īriena.

Veikt ieelpu pirms lēciena.

Pirms lēciena rokas izstiept pret ūdeni.

**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš.

- Uzdevumi:**
- slīdējumi uz sāna;
  - izturības attīstīšana kraulā uz muguras;
  - kāju darbība brasā;
  - roku darbība kompleksā.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

## Piezīmes, rekomendācijas

Atgrūsties no baseina sienas uz vēdera, slīdējuma laikā pagriezies uz sāna.

Slīdējums uz sāna, rokas gar sāniem.

Peldēšana uz muguras  
150 – 200 m:  
25 m tikai ar kājām;  
25 m brīvas kustības uz muguras.

Brasā ar kājām, ar mazo dēlīti, rokas priekšā (elpošanas varianti: uz katru īrienu, pēc viena utt.).

Ar kājām brasā uz muguras; rokas gar sāniem.

Ar rokām; dēlītis starp kājām.  
2 – 3 īrieni ar rokām brasā, pagriezies uz muguras, 2 – 3 īrieni ar abām rokām.

Krauls uz krūtīm tikai ar kājām, rokas uz dēlīša. Ar dažādu kāju amplitūdu, rokas priekšā, elpot pēc 6 – 8 īrieniem.

Ķermeņa muskuļu darbības un ūdens pretestības izjūtai.

Saglabāt ķermeņa līdzsvaru kustībā uz priekšu.

Var sadalīt uzdevumu pa 25 m vai 50 m, atkarībā no skolēnu sagatavotības.

Sajust īriena spēka pielikšanas virzienu.

Optimālai darbībai kāju pievilkšanas laikā.

Izjust kustību uz priekšu roku īrienu rezultātā. Peldot uz muguras, skolēns var neizcelt rokas no ūdens.

Izjust pārvietošanās ātruma izmaiņas atkarībā no kāju kustībām.

Saglabāt kustības virzienu precīzi uz priekšu.

Pie ķermeņa pagriezieniem uz vēdera vai uz muguras saglabāt līdzsvaru uz sāna ar galvas un gurnu palīdzību.

Vēlams peldēt bez apstāšanās; saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli.

Pēc īriena iztaisnot kājas ceļu locītavās, pacelt taisnas kājas līdz ūdens virsmai.

Pēc iespējas mazāk saliekt kājas gūžu locītavās.

Saglabāt ķermeņa līdzsvaru pie apgriezieniem.

Taisnas rokas priekšā. Pēc ieelpas nolaist galvu uz leju.

**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš.

- Uzdevumi:**
- izturības attīstīšana brasā;
  - kāju darbība kraulā uz krūtīm;
  - roku darbība tauriņstilā;
  - dažāda veida lēcieni.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

50 m brīvs peldējums.

Brass uz krūtīm un uz muguras, 8 x 25 m ar atpūtu 15 sek.

Kāju darbība kraulā. Ķermenis atrodas vertikālā stāvoklī. Rokas gar sāniem.

Uz krūtīm, ar kājām kraulā, rokas priekšā, ieelpa pēc 12 – 14 kustībām.

Peldot ar kājām kraulā, pagriezties uz krūtīm, uz muguras, uz sāniem. Viena roka augšā, otra lejā, ieelpot pēc 10 – 12 sekundēm.

Uz krūtīm. Pēc atgrūdienu no sienas izpildīt garo īrienu ar abām rokām, roku vēziens uz priekšu. Izpildīt 3 – 5 kustības bez elpošanas.

Lēcieni no baseina malas vai starta paaugstinājuma ar dažādiem roku stāvokļiem lidojuma laikā.

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Iesildīšanās.

Ja nav apgūta pareiza kāju darbība, var peldēt ar rokām brasā, ar kājām – kraulā.

Ar kājām sajūst ūdens pretestību.

Ūdens straumes un pretestības izjūtai atkarībā no galvas stāvokļa.

Apgūt efektīvāko kāju darbības amplitūdu.

Iepazīšanās ar roku darbību tauriņstilā. Peldēt 8 – 10 m, tad atgriezties pie baseina malas.

Kustību koordinācijai.

## Piezīmes, rekomendācijas

Vēlams nepeldēt ar paceltu galvu.

Ritmiski elpot, pēc ieelpas iegremdēt seju ūdenī.

Drīkst izmantot roku kustības ķermeņa noturēšanai vertikāli.

Izpildot ieelpu, stiepties ar pakausi uz priekšu.

Apgriešanās laikā saglabāt iztaisnotu ķermeņa stāvokli, rokas nekustīgas.

Sadalīt skolēnus grupās, lai izpildītu vingrinājumu no baseina abām pusēm.

Pirms lēciena ieelpot, aizturēt elpošanu, līdz galva parādās virs ūdens.

**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš.

- Uzdevumi:**
- ķermeņa līdzsvara ūdenī pilnveide;
  - izturības attīstīšana kraulā uz krūtīm;
  - kāju darbība kompleksā;
  - roku darbība kraulā uz muguras.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Pēc dziļas ieelpas apgulties uz ūdens virsmas, iztaisnot kājas un rokas, sasprindzināt tās. Pēc 3 – 4 sek. pilnīgi atbrīvot roku, kakla un kāju muskuļus.

Gulēšana uz ūdens virsmas uz krūtīm. Rokas gar sāniem, priekšā vai pie galvas. Pēc ķermeņa uzpeldēšanas uz ūdens virsmas pievilkt ceļus pie vēdera, aptvert ar rokām.

8 x 25 m peldēšana kraulā uz krūtīm bez roku izcelšanas no ūdens („suni-ski”). Elpot pēc vajadzības.

Peldēt maksimālo iespējamo attālumu ar elpošanas aizmuguri, tad brīvi uz muguras, elpojot.

Ar kājām kraulā uz muguras, ar apgriezieniem ap vertikālo asi pēc 3 – 4 m.

Uz muguras, tikai ar rokām, ar dēlīti starp kājām. Īrieni ar abām rokām vienlaicīgi.

Spēle “Krokodils upē”. Atzīmēt divas paralēlas līnijas (5 – 8 metru attālumā). Starp tām atrodas upe, kurā pārvietojas „krokodils”. Tas cenšas noķert rotaļniekus, kuri mēģina nokļūt upes otrā krastā. Noķertais rotaļnieks kļūst par “krokodilu” un palīdz ķert pārēdējus.

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Ķermeņa muskuļu un ūdens cēlējspēka sajušanai.

Izjust ķermeņa līdzsvara izmaiņas dažādos stāvokļos.

Atpūtas intervālu nosaka treneris.

Ūdens pretestības, ķermeņa svārstību izjūtai bez galvas kustībām.

Ķermeņa horizontālā stāvokļa saglabāšana apgriezīnu laikā.

Pārvietoties drīkst brīvi izvēlētā veidā (skrienot, peldot, nirstot).

Lai spēle notiktu raitāk, dalībnieku skaits komandā 5 – 6.

## Piezīmes, rekomendācijas

Izpildīt, kamēr var just, ka roku, kāju un kakla muskulatūra pilnīgi atbrīvota. Ķermenim brīvi jāšūpojas viļņos.

Dziļi ieelpot, lai izpildītu vairāk kustību.

Izpildīt īrienu, līdz roka iztaisnota pie kājas.

Rokas izpilda kustības ar pilnu amplitūdu, galva nekustīga.

Pirms apgrieziena uz krūtīm ieelpot.

Rokas var neizcelt no ūdens.

„Upe” varētu būt baseina celiņš.

**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš, pleznas (īsas un mīkstas).

- Uzdevumi:**
- dažāda veida slīdējumi;
  - kāju darbība kraulā uz krūtīm;
  - roku darbība kompleksā;
  - lēcieni ūdenī.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Slīdējumi uz muguras pa ūdens virsmu ar dažādiem roku stāvokļiem:

- rokas taisnas aiz galvas;
- saliektas elkoņu locītavā;
- pie ausīm;
- viena augšā, otra – lejā.

Atgrūsties no baseina sienas uz vēdera, slīdējuma laikā apgriezties ap garenisko asi.

Peldot ar kājām kraulā, pagriezties uz krūtīm, uz muguras, uz sāniem. Viena roka augšā, otra – lejā. Ieelpot pēc 10 – 12 sek. Izpildīt ar un bez pleznām.

Brasā un kraulā pa 25 metriem. Rokas priekšā. Īriens ar labo; pauze 3 – 4 sekundes; Īriens ar kreiso roku. Elpot uz katru Īrienu.

Peldējums uz muguras. Rokas lejā; augšā. Kājas strādā ritmiski. Īriens ar labo roku, pauze 3 – 4 sekundes, Īriens ar kreiso. Peldēt ar un bez pleznām.

Peldēšana brīvi izvēlētā veidā 5 min.

Lēcieni ūdenī ar dažādiem roku stāvokļiem. Vēro, kuram vairāk šķakatu, kuram – mazāk.

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Izjust ķermeņa līdzsvaru un ūdens cēlējspēka darbību.

Ķermeņa muskuļu darbības un ūdens pretestības izjūtai.

Sajust atšķirību kāju darbībā dažādos ķermeņa stāvokļos. Apgūt efektīvāko kāju darbības amplitūdu.

Efektīvi pabeigt Īrienu, izjust slīdējuma fāzi pēc rokas vēziena uz priekšu.

Efektīvi pabeigt Īrienu, izjust slīdējuma fāzi.

Saskaņot peldēšanas veida kustības ar elpošanu.

Kustību koordinācijai pie ieejas ūdenī.

## Piezīmes, rekomendācijas

Seja uz augšu, mugura taisna.

Saglabāt kustības virzienu uz priekšu.

Apgriešanās laikā saglabāt iztaisnotu ķermeņa stāvokli, rokas nekustīgas.

Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas. Pēc ieelpas seja uz leju.

Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas.

Drīkst mainīt veidus. Vēlams neapstāties.

Pirms lēciena ieelpot.

**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš, pleznas.

**Uzdevumi:**

- izturības un ātruma attīstīšana;
- kāju darbība tauriņstilā;
- roku darbība brasā;
- lēcieni ūdenī.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Spēles "Atrodi priekšmetu!" vadītājs iemet baseinā gumijas rotaļlietas vai citus priekšmetus. Pēc vadītāja signālā bērni dodas meklēt priekšmetus.

8 x 25 m peldēšana „suniski” (bez roku izcelšanas no ūdens) ar iegremdētu ūdenī, paceltu galvu. Vispirms 15 m, tad 10 m tikai ar kājām, uz muguras. Lietot pleznas.

8 x 25 m peldēšana ar kājām kraulā un tauriņstilā. Iegremdēta ūdenī, pacelta galva. 15 m, tad 10 m tikai ar kājām. Uz muguras, ar pleznām.

Ar rokām brasā, ar kājām kraulā, elpošana pēc 2, 3 roku kustībām.

Ar rokām brasā, ar kājām tauriņstilā. Liela kāju kustību amplitūda. Peldēt ar pleznām.

Dažādi lēcieni ūdenī:

- uz kājām;
- no pietupiena;
- ar muguru uz priekšu;
- ar aizvērtām acīm.

Lēcieni no baseina malas uz galvas no pietupiena.

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

- Katrs dalībnieks var meklēt savu priekšmetu. Uzvar tas, kurš ātrāk atradis priekšmetu.
- Dalībnieki dalās divās komandās. Uzvar komanda, kura atrod vairāk priekšmetu.

Atpūtas intervālu nosaka treneris. Ķermeņa pretestības maiņu izjūtai. Pilnveidot ūdens izjūtu, satveršanas fāzi, īriena sākumu bez slidējuma.

Atpūtas intervālu nosaka treneris. Ķermeņa pretestības izmaiņu sajušanai.

Izjust ķermeņa kustību uz priekšu bez niršanas.

Izjust kustības ātruma palielināšanos kāju darbības rezultātā.

Vispārējai ķermeņa koordinācijai

Starta lēciena pilnveidošanai.

## Piezīmes, rekomendācijas

Sekot, lai ieelpa notiek ātri un dziļi.

Nepieļaut vertikālas svārstības plecu locītavās, izpildot kustības ar pilnu amplitūdu.

Ritmiski elpot ar pilnu ieelpu.

Izpildīt pilnas amplitūdas īrienu ar paātrinājumu, kājas strādā nepārtraukti arī ieelpas laikā.

Saglabāt kustības virzienu uz priekšu. Kustību ar kājām veikt pēc roku īriena.

Veikt ieelpu pirms lēciena.

Pirms lēciena rokas izstiept pret ūdeni.

**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš, pleznas (īsas un mīkstas).

- Uzdevumi:**
- slīdējumi uz sāna;
  - izturības attīstīšana kraulā uz muguras;
  - kāju darbība brasā;
  - roku darbība kompleksā.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

## Piezīmes, rekomendācijas

Atgrūsties no baseina sienas uz vēdera, slīdējuma laikā pagriezies uz sāna.

Slīdējums uz sāna, rokas gar sāniem.

Peldēšana uz muguras:

- 25 m tikai ar kājām;
- 25 m brīvas kustības uz muguras;
- 100, 150 vai 200 m ar pleznām.

Brasā ar kājām; lietot mazo dēlīti, rokas priekšā (elpošana uz katru īrienu; pēc viena īriena utt.).

Ar kājām brasā uz muguras, rokas gar sāniem.

Ar rokām, dēlītis starp kājām.  
2 – 3 īrieni ar rokām brasā, pagriezies uz muguras;  
2 – 3 īrieni ar abām rokām.

Tikai ar kājām kraulā uz krūtīm; rokas uz dēlīša. Peldēt ar pleznām, ar dažādu kāju vēzienu amplitūdu; rokas priekšā; elpot pēc 6 – 8 īrieniem.

Ķermeņa muskuļu darbības un ūdens pretestības izjūtai.

Saglabāt ķermeņa līdzsvaru kustībā uz priekšu.

Var sadalīt uzdevumu pa 25 m vai 50 m, atkarībā no skolēnu sagatavotības.

Sajust īriena spēka pielikšanas virzienu.

Optimālai darbībai kāju pievilkšanas laikā.

Izjust kustību uz priekšu roku īrienu rezultātā.  
Skolēns, peldot uz muguras, var neizcelt rokas no ūdens.

Izjust pārvietošanās ātruma izmaiņas atkarībā no kāju kustībām.

Saglabāt kustības virzienu uz priekšu.

Veicot ķermeņa pagriezienu uz vēdera vai uz muguras, saglabāt līdzsvaru uz sāna ar galvas un gurnu palīdzību.

Vēlams peldēt bez apstāšanās; saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli.

Pēc īriena iztaisnot kājas ceļu locītavās, pacelt taisnas kājas līdz ūdens virsmai.

Pēc iespējas mazāk saliekt kājas gūžu locītavās.

Saglabāt ķermeņa līdzsvaru pie apgriezieniem.

Rokas priekšā taisnas, pēc ieelpas nolaist galvu uz leju.

**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš, pleznas (īsas un mīkstas).

- Uzdevumi:**
- izturības attīstīšana brasā;
  - kāju darbība kraulā uz krūtīm;
  - roku darbība tauriņstilā;
  - dažāda veida lēcieni.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

## Piezīmes, rekomendācijas

Brīvs peldējums 50 m.

Brass uz krūtīm un uz muguras, 8 x 25 m ar atpūtu 15 sek.

Kāju darbība kraulā; ķermenis atrodas vertikālā stāvoklī; rokas gar sāniem.

Uz krūtīm, ar kājām kraulā, rokas priekšā, ieelpa ik pēc 12 – 14 kustībām.

Peldot ar kājām kraulā, pagriezies:

- uz krūtīm;
- uz muguras;
- uz sāniem.

Viena roka augšā, otra – lejā, ieelpot pēc 10 – 12 sek. Peldēt ar pleznām.

Uz krūtīm. Pēc atgrūdienu no baseina sienas izpildīt garo īrienu ar abām rokām, roku kustība uz priekšu. Izpildīt 3 – 5 kustības bez elpošanas.

Lēcieni no baseina malas vai starta paaugstinājuma; dažādi roku stāvokļi lidojuma laikā.

lesildīšanās.

Ja nav apgūta pareiza kāju darbība, var peldēt ar rokām brasā, ar kājām – kraulā.

Lai sajustu ūdens pretestību ar kājām.

Ūdens straumes un pretestības izjūtai atkarībā no galvas stāvokļa.

Apgūt efektīvāko kāju darbības amplitūdu.

Iepazīšanās ar roku darbību tauriņstilā. Peldēt 8 – 10 m, tad atgriezies pie baseina malas.

Kustību koordinācijai.

Vēlams nepeldēt ar paceltu galvu.

Ritmiski elpot, pēc ieelpas iegremdēt seju ūdenī.

Drīkst izmantot roku kustības ķermeņa noturēšanai vertikāli.

Izpildot ieelpu, stiepies ar pakausi uz priekšu.

Apgriešanās laikā saglabāt iztaisnotu ķermeņa stāvokli, rokas nekustīgas.

Sadalīt skolēnus grupās, lai izpildītu vingrinājumu no baseina abām pusēm.

Pirms lēciena ieelpot, aizturēt elpošanu, līdz galva paradās virs ūdens.



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš, pleznas (īsas un mīkstas).

- Uzdevumi:**
- ķermeņa līdzsvara ūdenī pilnveide;
  - izturības attīstīšana kraulā uz krūtīm;
  - kāju darbība kompleksā;
  - roku darbība kraulā uz muguras.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Pēc dziļas ieelpas apgulties uz ūdens virsmas, kājas un rokas iztaisno. Sasprindzināt tās. Pēc 34 sek. pilnīgi atbrīvot roku, kakla un kāju muskuļus.

Gulēšana uz ūdens virsmas uz krūtīm, rokas gar sāniem, priekšā vai pie galvas. Pēc ķermeņa uzpeldēšanas pievilkt ceļus pie vēdera, aptvert ar rokām.

4 x 25 m peldēšana kraulā uz krūtīm bez roku izcelšanas no ūdens („suniski”) ar pleznām. Elpot pēc vajadzības.

Maksimālā attāluma nopeldēšana ar elpošanas aizturi, tad brīvi uz muguras; ar pleznām.

Ar kājām kraulā un uz muguras, ar pagriezieniem ap vertikālo asi pēc 3 – 4 m.

Uz muguras tikai ar rokām, ar dēlīti starp kājām. Īrieni ar abām rokām vienlaicīgi.

Spēle “Krokodils upē”. Atzīmēt divas paralēlas līnijas (5 – 8 metru attālumā). Starp tām atrodas upe, kurā pārvietojas “krokodils”. Tas cenšas noķert rotaļniekus, kuri mēģina nokļūt upes otrā krastā. Noķertais rotaļnieks kļūst par “krokodilu” un palīdz ķert pārēdējus.

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Ķermeņa muskuļu darbības un ūdens cēlējspēka izjūtai. Sajust ķermeņa līdzsvara izmaiņas dažādos stāvokļos.

Atpūtas intervālu nosaka treneris.

Ūdens prētestības, ķermeņa svārstību izjūta bez galvas kustībām.

Ķermeņa horizontālā stāvokļa saglabāšana apgriezīenu laikā.

Pārvietoties drīkst brīvi izvēlēta veidā (skrienot, peldot, nirstot).

Lai spēle norisinātos raitāk, dalībnieku skaits komandā 5 – 6.

## Piezīmes, rekomendācijas

Izpildīt, kamēr jūt, ka roku, kāju un kakla muskulatūra pilnīgi atbrīvota. Ķermenim brīvi jāšūpojas viļņos.

Dziļi ieelpot, lai varētu izpildīt vairāk kustību.

Izpildīt īrienu, līdz roka iztaisnota pie kājas.

Rokas izpilda kustības ar pilnu amplitūdu, galva nekustīga.

Pirms apgrieziena uz krūtīm ieelpot.

Rokas var neizcelt no ūdens.

„Upe” var būt arī baseina celiņš.

**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** pludiņi.

**Uzdevumi:**

- kāju darbība uz muguras;
- roku darbība brasā;
- kustību koordinācija kraulā uz krūtīm.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Uz muguras, abas rokas taisnas aiz galvas, peldēt ar mazas amplitūdas pagriezieniem uz sāniem.

Uz muguras, rokas gar sāniem, kājas zem ūdens 15 – 20 cm dziļumā. Peldēt ar dažādu kāju kustības amplitūdu.

Uz muguras, rokas augšā, peldēšana ar pagriezieniem uz sāniem, uz krūtīm.

Ar mazo pludiņu (dēlīti) starp kājām, ar rokām brasā, elpojot pēc 3 – 4 īrieniem.

Ar rokām brasā, ar kājām kraulā. Izpildīt 2 – 3 plašus, tad 3 – 4 šaurus īrienus. Elpot uz katru otro īrienu.

Peldēšana „suniski” un/vai kraulā uz krūtīm ar elpošanas aizturi. Veikt maksimālo attālumu, tad brīvi uz muguras.

Kraulā uz krūtīm. Rokas priekšā. Īriens ar labo, īriens ar kreiso, pauze. Elpot uz katru otro īrienu, pagriezties uz sāniem.

Spēle “Stacijas”. Bērni sadalās grupās. Treneris nosauc un izskaidro vingrinājumu katrā stacijā.

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Ķermeņa kustību izjūtai.

Ūdens pretestības izjūtai atkarībā no ķermeņa pozīcijas.

Kāju darbības amplitūdas izjūtai dažādos ķermeņa stāvokļos.

Īriena satvēriena izjūtai; muguras muskuļu darbības izjūtai īriena laikā.

Elpošanas un roku darbības koordinācijai.

Ūdens pretestības, ķermeņa svārstību izjūtai bez galvas kustībām.

Spēka pielikšanas izjūtai. Ķermeņa svārstību ap vertikālo asi izjūtai.

Vingrinājumi: „zvaigznīte” uz muguras, niršana, vertikāla stāvokļa noturēšana, slīdējumi, lēcieni, elpošanas vingrinājumi, apgriezieni.

## Piezīmes, rekomendācijas

Pēdas kustas uz leju un uz augšu.

Galva nekustīga, plecu josla atrodas pēc iespējas augstāk.

Rokas taisnas, nepieļaut kustības plecu joslā; kustība uz priekšu.

Nepieļaut lielas ķermeņa un galvas vertikālās svārstības. Ielpas laikā nelaist gurnus uz leju.

Pēc ielpas iegremdēt seju ūdenī, mugura un gurni – virs ūdens.

Rokas izpilda kustības ar pilnu amplitūdu, galva nekustīga.

Roku vēzienu laikā kājas strādā spēcīgāk.

Pēc komandas sāk pārvietoties pa baseinu no stacijas uz staciju, katrā izpildot uzdoto vingrinājumu.

**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš.

- Uzdevumi:**
- izturības attīstīšana kraulā uz krūtīm, uz muguras;
  - kāju darbība kompleksā;
  - ģriena pilnveide brasā.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Uz krūtīm; uz muguras 15 m bez roku izcelšanas no ūdens; „suniski” ar elpošanu pēc 4 – 6 kustībām, tad 10 m tikai ar kājām.

Kraulā uz krūtīm. Rokas priekšā. Ģriens ar vienu roku sākas, kad otra roka veikusi pilnu ģriena ciklu (roka ķer roku).

Uz muguras. Ar pludiņu/dēlīti starp kājām, kustības ar abām rokām vienlaikus.

- Ar kājām; dēlītis rokās:
- 5 – 6 m kraulā uz krūtīm;
  - 5 – 6 m uz muguras;
  - 5 – 6 m tauriņstilā.

Pēc atgrūdienu no baseina sienas izpildīt kāju kustības tauriņstilā zem ūdens. Pēc uzpeldēšanas atgriezties pie baseina sienas.

Ar rokām brasā, ar kājām kraulā. Elpot uz katru otro roku ģrienu.

Brīvs peldējums jebkurā pārvietošanās veidā 5 min.

Lēcieni ūdenī no starta paaugstinājuma uz kājām; dažādi roku stāvokļi.

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Ģriena izjūtai. Elpošanas pilnveidei.

Efektīvi sākt ģrienu, izjust ātruma „piespēli” no vienas rokas otrai.

Līdzsvara saglabāšanai, kad rokas tiek paceltas virs ūdens.

Ķermeņa pārvietošanās izjūta dažādu kāju kustību laikā.

Mācīšana nirt. Vingrinājumu izpildīt no baseina abām pusēm, divi audzēkņi celiņā.

Atkārtot ik pa 15 vai 25 m, divi audzēkņi celiņā.

Skolēnu prasmju vērošana.

Ķermeņa koordinācijai lidojuma laikā.

## Piezīmes, rekomendācijas

Distances garumu nosaka treneris.

Saglabāt horizontālu ķermeņa stāvokli. Roku kustības notiek ar nelielu pauzi.

Seja uz augšu. Elpot dziļi, ritmiski.

Pēc ieelpas iegremdēt seju ūdenī.

Vienlaicīga kāju kustība, „viena aste”. Pirms vingrinājuma dziļi ieelpot.

Roku kustības plašas, līdz plecu līnijai.

Vēlams neapstāties. Elpot ritmiski.

Pirms lēciena ieelpot.

**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš.

- Uzdevumi:**
- koordinācija elementu izpildē brasā, tauriņstilā;
  - ātruma vingrinājumi kompleksā;
  - īrienu pilnveide kraulā uz krūtīm;
  - dažādi lēcieni.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ar rokām brasā, ar kājām tauriņstilā. Liela kāju kustību amplitūda.

Uz krūtīm. Pēc atgrūdienu no baseina sienas izpildīt garo īrienu ar abām rokām, vērēt rokas uz priekšu. Izpildīt 3 – 5 kustības bez elpošanas.

Ar kājām, rokas priekšā. Maksimāli ātri nopeldēt 5 – 7 m. Brīvs peldējums līdz baseina vidum.

Maksimāli ātrs peldējums uz krūtīm („suniski”) 5 – 7 m. Brīvs peldējums līdz baseina vidum.

Kraulā uz krūtīm, ar mazo dēlīti, rokas priekšā. Divi īrieni ar labo, divi ar kreiso. Elpot uz katru otro īrienu.

Ar rokām; pludiņš starp kājām. 4 kustības ar rokām brasā, tad 5 – 6 pamīšus kustības brasā.

Lēcieni ar muguru uz priekšu:

- no pietupiena;
- ar dažādiem roku stāvokļiem;
- ar ķermeņa apgriezieniem ap vertikālo asi.

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Izjust ātruma palielināšanos kāju darbības rezultātā.

Iepazīšanās ar roku darbību tauriņstilā. Peldēt 8 – 10 m, tad atgriezties pie baseina malas.

Izjust ūdens pretestību, kustoties maksimāli ātri. Pa diviem audzēkņiem celiņā. Atkārtojumu skaitu nosaka treneris.

Izjust ūdens pretestību, kustoties maksimāli ātri. Divi cilvēki celiņā. Atkārtojumu skaitu nosaka treneris.

Ķermeņa pārvietošanās izjūtai, izpildot īrienu.

Īrienu satvēriena daļas pilnveide.

Ķermeņa koordinācijai.

## Piezīmes, rekomendācijas

Saglabāt kustības virzienu uz priekšu. Kustību ar kājām izpildīt pēc roku īrienu.

Sadalīt skolēnus grupās, lai izpildītu vingrinājumu no baseina abām pusēm.

Vingrinājumu izpildīt bez elpošanas, ar maksimālu kustību biežumu.

Vingrinājumu izpildīt bez elpošanas, ar maksimālu kustību biežumu.

Rokas veic kustību līdz gurniem. Galva vienā līmenī ar gurniem, arī ieelpas laikā.

Elpot pēc 4 – 6 sekunžu pauzēm. Izelpas laikā seja iegremdēta ūdenī.

Lidojuma laika aizmūrēt elpu. Lēcieni uz kājām.

**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš peldēšanas nūja.

- Uzdevumi:**
- elementu koordinācija brasā;
  - elementu koordinācija kraulā uz muguras;
  - izturības attīstīšana;
  - īrienu pilnveide.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Dažāda veida slīdējumi.

Ar rokām brasā, ar kājām tauriņstilā.  
Liela kāju kustības amplitūda.

Ar rokām, dēlītis starp kājām.  
2 – 3 īrieni ar rokām brasā; pagriezies uz muguras;  
2 – 3 īrieni ar abām rokām.

Uz muguras. Rokas lejā, rokas augšā.  
Kājas strādā ritmiski. Īriens ar labo, pauze 3 – 4 sekundes, īriens ar kreiso roku.

Peldēšana uz muguras  
(100 – 150 m):  
25 m tikai ar kājām;  
25 m brīvas kustības uz muguras.

Jāšus uz peldēšanas nūjas, kājas nekustas. Pārvietoties, izpildot īrienus zem ūdens.  
Mainīt pārvietošanās virzienu pēc 8 – 10 m.

Lēcieni no baseina malas uz galvas no pietupiena.

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Ķermeņa līdzsvaram un ūdens pretestības izjūtai.

Izjust kustības ātruma palielināšanos kāju darbības rezultātā.

Izjust kustību uz priekšu roku īrienu rezultātā. Peldot uz muguras, skolēns var neizcelt rokas no ūdens.

Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi pēc rokas vēziena.

Var sadalīt uzdevumu pa 25 m vai 50 m, atkarībā no skolēnu sagatavotības.

Sajust ūdens atbalstu ar apakšdelmiem.

Starta lēciena apgūšanai.

## Piezīmes, rekomendācijas

Slīdēt pēc iespējas ilgāk.

Saglabāt kustības virzienu uz priekšu. Kustību ar kājām izpildīt pēc roku īriena.

Saglabāt ķermeņa līdzsvaru apgriezīgu laikā.

Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas.

Vēlams peldēt bez apstāšanās; saglabāt ķermeņa līdzsvaru.

Saglabāt ķermeņa sēdus stāvokli, mugura taisna.

Pirms lēciena stiept rokas ūdens virzienā.

**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš, pleznas (īsas un mīkstas).

**Uzdevumi:**

- izturības attīstīšana kraulā uz krūtīm, uz muguras;
- kāju darbība kompleksā;
- īriena pilnveide brasā.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Uz krūtīm, uz muguras, ar pleznām. 15 m peldējums bez roku izcelšanas no ūdens, „suniski”. Elpošana pēc 4 – 6 kustībām. Pēc tam 10 m peldējums tikai ar kājām.

Kraulā uz krūtīm, ar pleznām. Rokas priekšā. Īriens ar vienu roku sākas, kad otra roka veikusi pilnu īriena ciklu (roka ķer roku).

Uz muguras. Ar pludiņu/dēlīti starp kājām, kustības ar abām rokām vienlaikus.

Ar kājām; dēlītis rokās:

- 5 – 6 m kraulā uz krūtīm,
- 5 – 6 m uz muguras,
- 5 – 6 m tauriņstilā.

Pēc atgrūdienu no baseina sienas izpildīt kāju kustības tauriņstilā zem ūdens. Pēc uzpeldēšanas atgriezties pie baseina sienas.

Ar rokām brasā, ar kājām kraulā. Elpot uz katru otro roku īrienu. Izpildīt ar un bez pleznām.

Brīvs peldējums jebkurā pārvietošanās veidā 5 min.

Lēcieni ūdenī no starta paaugstinājuma uz kājām ar dažādiem roku stāvokļiem.

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Īriena izjūtai. Elpošanas pilnveide.

Efektīvi sākt īrienu, izjust ātruma „piespēli” no vienas rokas otrai.

Līdzsvara saglabāšanai, kad rokas paceļ virs ūdens.

Ķermeņa pārvietošanās sajūta, veicot dažādas kāju kustības.

Mācīšana nirt. Vingrinājumu izpildīt no baseina abām pusēm, pa diviem audzēkņiem celiņā.

Atkārtot ik pa 15 vai 25 metriem, celiņā 2 audzēkņi. Pleznas izmantot pēc trenera ieskatiem.

Skolēnu prasmju vērošana.

Ķermeņa koordinācijai lidojuma laikā.

## Piezīmes, rekomendācijas

Distances garumu nosaka treneris.

Saglabāt horizontālu ķermeņa stāvokli. Roku kustības notiek ar nelielu pauzi.

Seja uz augšu. Elpot dziļi, ritmiski.

Pēc ieelpas iegremdēt seju ūdenī.

Kāju kustība vienlaicīga, „viena aste”. Pirms vingrinājuma dziļi ieelpot.

Roku kustības plašas, līdz plecu līnijai.

Vēlams neapstāties. Elpot ritmiski.

Pirms lēciena ieelpot.

**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš, pleznas (īsas un mīkstas).

- Uzdevumi:**
- elementu koordinācija brasā, tauriņstilā;
  - ātruma vingrinājumi kompleksā;
  - īrienu pilnveide kraulā uz krūtīm;
  - dažādi lēcieni.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ar rokām brasā, ar kājām tauriņstilā. Liela kāju kustību amplitūda.

Uz krūtīm. Pēc atgrūdienu no sienas izpildīt garu īrienu ar abām rokām, rokas uz priekšu. Izpildīt 3 – 5 kustības bez elpošanas.

Ar kājām, rokas priekšā. Maksimāli ātri nopeldēt 5 – 7 m; brīvs peldējums līdz baseina vidum.

Uz krūtīm, ar pleznām. Maksimāli ātrs 5 – 7 metru peldējums „suniski”; brīvs peldējums līdz baseina vidum.

Kraulā uz krūtīm ar pleznām, ar mazo dēlīti, rokas priekšā. Divi īrieni ar labo, divi ar kreiso. Elpot uz katru otro īrienu.

Ar rokām, pludiņš starp kājām. 4 kustības ar rokām brasā, tad 5 – 6 pamišus kustības brasā.

Lēcieni ar muguru uz priekšu:

- no pietupiena,
- ar dažādiem roku stāvokļiem,
- ar ķermeņa pagriezieniem ap vertikālo asi.

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Izjust kustības ātruma palielināšanos kāju darbības rezultātā.

Iepazīšanās ar roku darbību tauriņstilā. Peldēt 8 – 10 m, tad atgriezties pie baseina malas.

Ūdens pretestības izjūta, veicot maksimāli ātras kustības. 2 audzēkņi celiņā. Atkārtojumu skaitu nosaka treneris.

Ūdens pretestības izjūta, veicot maksimāli ātras kustības. 2 audzēkņi celiņā. Atkārtojumu skaitu nosaka treneris.

Ķermeņa pārvietošanās izjūtai, izpildot īrienu.

Īriena satvēriena daļas pilnveide.

Ķermeņa koordinācijai.

## Piezīmes, rekomendācijas

Saglabāt kustības virzienu. Kustību ar kājām izpildīt pēc roku īriena.

Sadalīt skolēnus grupās, lai izpildītu vingrinājumu no baseina abām pusēm.

Vingrinājumu izpildīt bez elpošanas. Kustību biežums maksimāls.

Vingrinājumu izpildīt bez elpošanas. Kustību biežums maksimāls.

Rokas veic kustības līdz gurniem. Galva vienā līmenī ar gurniem, arī ieelpas laikā.

Elpot pēc 4 – 6 sek. pauzēm. Izelpas laikā seja iegremdēta ūdenī.

Lidojuma laika aizmūrēt elpu. Lēcieni uz kājām.

**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš, porolona peldēšanas nūja, pleznas (īsas un mīkstas)

- Uzdevumi:**
- brasa elementu koordinācija;
  - elementu koordinācija kraulā uz muguras;
  - izturības attīstīšana;
  - īrienu pilnveide.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

## Piezīmes, rekomendācijas

Dažāda veida slīdējumi.

Ar rokām brasā, ar kājām tauriņstilā. Liela kāju kustību amplitūda. Ar un bez pleznām.

Ar rokām, dēlītis starp kājām.  
2 – 3 īrieni ar rokām brasā; pagriezties uz muguras;  
2 – 3 īrieni ar abām rokām.

Uz muguras, rokas lejā, augšā. Kājas strādā ritmiski. Īriens ar labo, pauze 3 – 4 sekundes, īriens ar kreiso roku. Ar pleznām.

Peldēšana uz muguras  
100 – 150 m:  
• 25 m tikai ar kājām;  
• 25 m brīvas kustības uz muguras.

Jāšus uz peldēšanas nūjas, kājas nekustas. Pārvietoties, izpildot īrienus zem ūdens. Mainīt pārvietošanās virzienu pēc 8 – 10 m.

Lēcieni no baseina malas uz galvas; no pietupiena.

Ķermeņa līdzsvaram un ūdens pretestības izjūtai.

Izjust kustības ātruma palielināšanos kāju darbības rezultātā.

Izjust kustību uz priekšu roku īrienu rezultātā. Peldot uz muguras, skolēns var neizcelt rokas no ūdens.

Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi pēc rokas vēziena.

Var sadalīt uzdevumu pa 25 m vai 50 m, atkarībā no skolēnu sagatavotības. Var izmantot pleznas.

Ūdens atbalsta izjūtai ar apakšdelmiem.

Starta lēciena apgūšanai.

Slīdēt pēc iespējas ilgāk.

Saglabāt kustības virzienu uz priekšu. Kustību ar kājām izpildīt pēc roku īriena.

Saglabāt ķermeņa līdzsvaru pie apgriezieniem.

Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas.

Vēlams peldēt bez apstāšanās; saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli.

Saglabāt ķermeņa sēdus stāvokli, mugura taisna.

Pirms lēciena rokas nostieptas uz ūdeni.



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš.

**Uzdevums:** Skolēnu peldēšanas iemaņu un prasmju pārbaude.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Dažāda veida slidējumi un brīvs peldējums.

Izpildīt „zvaigznīti” uz vēdera, kustības (plati, kopā) ar rokām un kājām vienlaicīgi, 8 reizes.

Krauls. Roku darbības saskaņošana ar elpošanu 15 m.

Ar kājām kraulā, ar rokām brasā 15 m. Elpošana uz katru īrienu vai katru otro īrienu.

25 m krauls uz krūtīm bez roku izcelšanas no ūdens („suniski”), ar elpošanu.

Peldēšana uz muguras pa elementiem (roku un kāju darbība pēc izvēles) 25 m.

Kāju kustības brasā ar dēlīti rokās. 15 m.

Peldēšana delfinā ar kājām un elpošanu bez atbalsta. 15 m.

Lēcieni ūdenī no baseina malas. Nodemonstrēt.

Nopeldēt 75 m jebkurā pārvietošanās veidā ar izelpu ūdenī.

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

lesildīšanās.

Skolēni nostājas visa baseina garumā. Vingrinājumu izpilda 5 – 6 cilvēki vienlaicīgi.

Divi skolēni celiņā. Vērtē izpildes kvalitāti, bet ne pārvietošanās ātrumu.

Divi skolēni celiņā. Vērtē izpildes kvalitāti, bet ne pārvietošanās ātrumu.

Divi skolēni celiņā. Vērtē izpildes kvalitāti, bet ne pārvietošanās ātrumu.

Divi skolēni celiņā. Vērtē izpildes kvalitāti, bet ne pārvietošanās ātrumu.

Divi skolēni celiņā. Vērtē izpildes kvalitāti, bet ne pārvietošanās ātrumu.

Divi skolēni celiņā. Vērtē izpildes kvalitāti, bet ne pārvietošanās ātrumu.

Var izpildīt lēcieni no pietupiena.

Peld viens aiz otra, pēc trenera komandas.

## Piezīmes, rekomendācijas

Izpildīt vairāk dažādu kustību.

Saglabāt horizontālu ķermeņa stāvokli; ieelpot ātri.

Ielpa ātra, izelpa – gara. Ielpas laikā nepārtraukt kāju kustības.

Ķermenis horizontālā stāvoklī, izelpas laikā jābūt burbuļiem. Pēc katra īriena jāpārvietojas uz priekšu.

Kājas strādā nepārtraukti, galva ūdenī, elpošana ritmiska. Pie izelpas veidojas burbuļi.

Ķermenim jābūt iztaisnotam un, atrodoties horizontāli, jāelpo ritmiski.

Atgrūdienu laikā izvērst pēdas, nepievilkt kājas pie vēdera. Pēc kustību cikla saglabāt „slidējuma” stāvokli.

Veicot kustības ar kājām, ķermenim jāpārvietojas uz priekšu.

Rokas augšā aiz galvas. Izpilda lēcieni ūdenī, noliecoties uz priekšu; pāriet slidējumā.

Nedrīkst apstāties; drīkst mainīt peldēšanas veidus.

**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** futbola bumbas, konusi.

**Uzdevumi:** 1. Kontrolnormatīva izpilde;  
2. Attīstīt koordināciju;  
3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās aplī ar futbola bumbām

### Galvenā daļa

1. Bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana ierobežotā laukumā. Skolēns brīvi kustās ar bumbu kvadrātā pieskaroties bumbai:

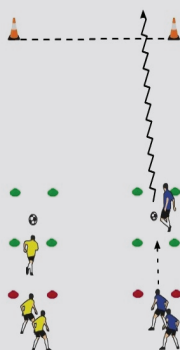
- ar labo kāju;
- ar kreiso kāju;
- pārmaiņus ar labo un kreiso kāju (divi pieskārieni);
- pārmaiņus ar labo un kreiso kāju (viens pieskāriens).

2. Bumbas vadīšanas vingrinājums:

Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās kolonnās, kuru priekšā ir kvadrāts ar bumbu vidū, pēc skolotāja signāla pirmais no kolonnas ieskrien kvadrātā un vada bumbu līdz noteiktai līnijai, cenšoties apsteigt pretinieku.

Skaitīt rezultātu.

3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.



### Nobeiguma daļa

Rotaļa „Vārtu karalis”.

Viens vārtsargs un viens bumbu padevējs, visi pārējie apsēžas vienā līnijā netālu no vārtiem. Pēc kārtas katrs sit pa vārtiem, tas kurš trāpa vārtos sēžas pretējā laukuma pusē, bet tas, kurš netrāpa vārtos, apsēžas aiz tiem, kuri vēl nesita.

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Katram bumba.



Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:

- pēdas iekšpusi;
- pēdas ārpusi;
- pēdas pacēluma daļu.

Mainīt sākuma stāvokli.

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Vadot bumbu jācenšās neatlaist to tālu no sevis.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni vadot skartu bumbu ar abām kājām.

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Kad visi situši bumbu, tie, kuri trāpīja vārtos, atkārtos sitienus pa vārtiem, bet tie, kuri netrāpīja – apsēžas pie tiem; tā turpina, līdz paliek tikai viens spēlētājs, kurš arī ir uzvarētājs. Viņš tiek saukts par “vārtu karali” un stājas vārtsarga vietā.

**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** futbola bumbas, konusi.

- Uzdevumi:**
1. Mācīt bumbas vadīšanu;
  2. Attīstīt koordināciju;
  3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotājdāļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana ierobežotā laukumā. Skolēns brīvi kustās ar bumbu kvadrātā pieskaroties bumbai:

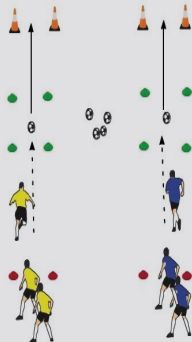
- a) ar labo kāju;
- b) ar kreiso kāju;
- c) pārmaiņus ar labo un kreiso kāju (divi pieskārieni);
- d) pārmaiņus ar labo un kreiso kāju (viens pieskāriens).

2. Bumbas vadīšanas vingrinājums:

Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās kolonnās, kuru priekšā ir kvadrāts ar bumbu vidū, pēc skolotāja signāla pirmais no kolonnas ieskrien kvadrātā un vada bumbu līdz noteiktai līnijai, cenšoties apsteigt pretinieku.

Skaitīt rezultātu.

3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.



### Nobeiguma daļa

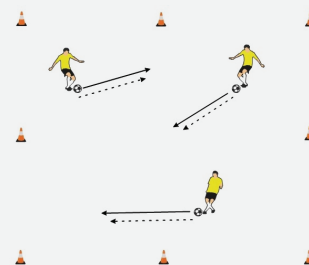
Rotaļa ar futbola bumbām „Lēnāk brauksi, tālāk tiksī”.

Bērni ar futbola bumbām nostājas vienā līnijā. Kad skolotājs uzgriež bērniem muguru un skaļi saka: “lēnāk brauksi – tālāk tiksī”, bērni ar bumbām skrien skolotāja virzienā, kad skolotājs pagriežas pret bērniem ar seju, viņi apstājas.

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Katram bumba.



Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:

- pēdas iekšpusi;
  - pēdas ārpusi;
  - pēdas pacēluma daļu.
- Mainīt sākuma stāvokli.

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Vadot bumbu jācenšās neatlaist to tālu no sevis.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni vadot skartu bumbu ar abām kājām.

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē. Kas kustas, tas aiziet uz sākuma stāvokli. Tas, kurš šķērso finiša līniju, uzvar. Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā.

**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** futbola bumbas, konusi.

**Uzdevumi:**

1. Mācīt bumbas piespēles tehniku;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles ierobežotā laukumā.  
Skolēns brīvi kustās kvadrātā un piespēlē bumbu pats sev (kustības virzienā, 3-4 metru attālumā no sevis):
  - a) ar labās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar labās kājas pēdas apakšu aptur;
  - b) ar kreisās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar kreisās kājas pēdas apakšu aptur;
  - c) tas pats kas a) un b) tikai pārmaiņus.
  
2. Bumbas piespēles vingrinājums:  
Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās kolonnās, kuru priekšā ir kvadrāts ar bumbu vidū, pēc skolotāja signāla pirmais no kolonas ieskrien kvadrātā un piespēlē bumbu vārtos (izveidoti no konusiem).  
Skaitīt rezultātu (precīzi trāpījumi).
3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

“Precīzākais futbolists”.

Laukumā pretī vārtiem tiek novilkta trīs paralēlas līnijas, katra nākamā līnija tālāk par iepriekšējo. Pa kreisi no vārtiem, katras līnijas sākumā, tiek novietots konuss. Katram ir futbola bumba un, spēli uzsākot, visi nostājas uz pirmās līnijas. Skolēni pa vienam sit bumbu tukšos vārtos. Kurš trāpa vārtos, stājas aiz nākamās līnijas konusa, kurš netrāpa – paliek aiz pirmās līnijas konusa. Kad visi ir izpildījuši sitienu, katrs pēc komandas paņem bumbu un atkal nostājas aiz sasniegtās līnijas konusa.

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Katram bumba.

Piespēles brīdī pēda sasprindzināta, pēdas pirkstgali nedaudz vērsti uz augšu.  
Mainīt sākuma stāvokli.

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni izpilda piespēli ar pēdas iekšpusi.  
Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Spēli turpinot, skolēni, sākot no tālākās sasniegtās līnijas, pēc komandas iziet uz tās un sit pa vārtiem. Pēc tam vārtos sit spēlētāji, kuri palikuši pie tuvākajām līnijām un, trāpot vai netrāpot, atkal stājas aiz attiecīgās līnijas konusa. Uzvar tie, kuri trāpa vārtos no trešās līnijas.

**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** futbola bumbas, konusi.

**Uzdevumi:** 1. Mācīt bumbas vadišanu;  
2. Attīstīt koordināciju;  
3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas vadišanas tehnikas mācīšana ierobežotā laukumā:

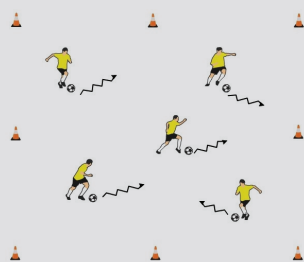
Skolēns brīvi kustās ar bumbu kvadrātā un pēc skolotāja

signāla izpilda sekojošo uzdevumu:

“Hop” – apstāties noliekot pēdu uz bumbas;

Svilpe – apstāties un apsesties virsū bumbai;

Plaukstu sasitiens – mainīt kustības virzienu.



2. Bumbas vadišanas stafete:

Skolēni sadalās divās komandās

un nostājas divās kolonnās,

pēc skolotāja signāla pirmais

no kolonnas maksimāli ātri vada

bumbu apkārt konusam un atgriežas

atpakaļ padodot bumbu nākamajam

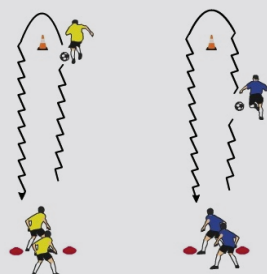
skolēnam, kurš atkārtu iepriekšējo

darbību.

Ātrākā komanda uzvar.

Skaitīt rezultātu.

3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.



### Nobeiguma daļa

Rotaļa „Vārtu karalis”.

Viens vārtsargs un viens bumbu padevējs, visi pārējie apsēžas vienā līnijā netālu no vārtiem. Pēc kārtas katrs sit pa vārtiem, tas, kurš trāpa vārtos, apsēžas laukuma pretējā pusē, bet tas, kurš netrāpa – apsēžas aiz dalībniekiem, kuri vēl nav situši.

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Katram bumba.

Vadot bumbu pieskerties ar dažādām pēdas daļām:

pēdas iekšpusi;

pēdas ārpusi;

pēdas pacēluma daļu.

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Vadot bumbu jācenšas neatlaist to tālu no sevis.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni skartu bumbu ar abām kājām.

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Kad visi situši bumbu, tie, kuri trāpīja vārtos, atkārtu sitienus pa vārtiem, bet tie, kuri netrāpīja – apsēžas pie tiem; tā turpina, līdz paliek tikai viens spēlētājs, kurš arī ir uzvarētājs. Viņš tiek saukts par “vārtu karali” un stājas vārtsarga vietā.

**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** futbola bumbas, konusi.

- Uzdevumi:**
1. Mācīt bumbas vadīšanu;
  2. Attīstīt koordināciju;
  3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana ierobežotā laukumā. Skolēns brīvi kustās ar bumbu kvadrātā pieskaroties bumbai:

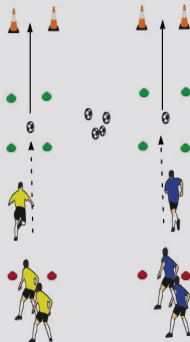
- a) ar labo kāju;
- b) ar kreiso kāju;
- c) pārmaiņus ar labo un kreiso kāju (divi pieskārieni);
- d) pārmaiņus ar labo un kreiso kāju (viens pieskāriens).

2. Bumbas vadīšanas vingrinājums:

Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās kolonnās, kuru priekšā ir kvadrāts ar bumbu vidū, pēc skolotāja signāla pirmais no kolonnas ieskrien kvadrātā un vada bumbu līdz noteiktai līnijai, cenšoties apsteigt pretinieku.

Skaitīt rezultātu.

3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.



### Nobeiguma daļa

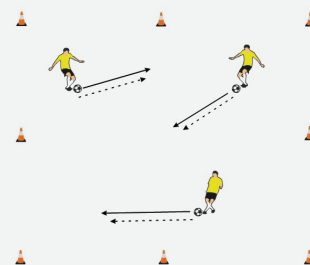
Rotaļa ar futbola bumbām „Lēnāk brauksi, tālāk tiksī”.

Bērni ar futbola bumbām nostājas vienā līnijā. Kad skolotājs uzgriež bērniem muguru un skaļi saka: “lēnāk brauksi – tālāk tiksī”, bērni ar bumbām skrien skolotāja virzienā, kad skolotājs pagriežas pret bērniem ar seju, viņi apstājas.

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Katram bumba.



Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:

- pēdas iekšpusi;
- pēdas ārpusi;
- pēdas pacēluma daļu.

Mainīt sākuma stāvokli.

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Vadot bumbu jācenšās neatlaist to tālu no sevis.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni vadot skartu bumbu ar abām kājām.

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Spēlētāji, kuri, skolotājam pilnībā pagriežoties pret viņiem, kustas, atgriežas sākuma pozīcijā. Uzvar spēlētājs, kurš pirmais šķērso finiša līniju.

Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā!

**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** futbola bumbas, konusi.

- Uzdevumi:**
1. Mācīt bumbas vadīšanu;
  2. Attīstīt koordināciju;
  3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

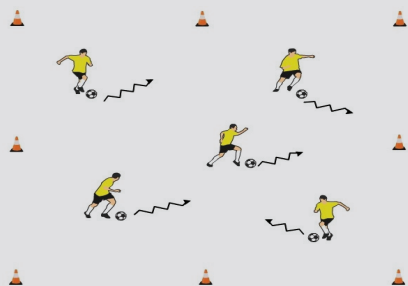
### Ievadsagatavošanas daļa

Iesildīšanās aplī ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana ierobežotā laukumā.

Skolēns brīvi kustās ar bumbu kvadrātā un pēc skolotāja signāla (krāsas) izpilda sekojošo uzdevumu:  
sarkanā – apstāties noliekot pēdu uz bumbas;  
zilā – apstāties atstāt savu bumbu un apsesties virsū citai;  
dzeltenā – apstāties atstāt savu bumbu pieskarties citai un turpināt vadīt savējo.



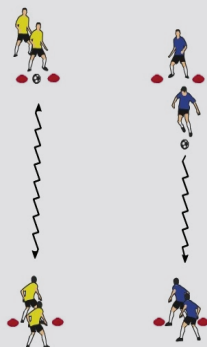
2. Bumbas vadīšanas stafete (pretstafete):

Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās pretējas kolonnās, pēc skolotāja signāla pirmais no kolonnas maksimāli ātri vada bumbu un padod to partnerim pretējā galā, kurš atkārti ieņem iepriekšējo darbību.

Ātrākā komanda uzvar.

Skaitīt rezultātu.

3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.



### Nobeiguma daļa

“Precīzākais futbolists”.

Laukumā pretī vārtiem tiek novilkta trīs paralēlas līnijas, katra nākamā līnija tālāk par iepriekšējo. Pa kreisi no vārtiem, katras līnijas sākumā, tiek novietots konuss. Katram ir futbola bumba un, spēli uzsākot, visi nostājas uz pirmās līnijas. Skolēni pa vienam sit bumbu tukšos vārtos. Kurš trāpa vārtos, stājas aiz nākamās līnijas konusa, kurš netrāpa – paliek aiz pirmās līnijas konusa.

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Katram bumba.

Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:

- pēdas iekšpusi;
- pēdas ārpusi;
- pēdas pacēluma daļu.

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Vadot bumbu jācenšas neatlaist to tālu no sevis.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni skartu bumbu ar abām kājām.

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Kad visi ir izpildījuši sitienu, katrs pēc komandas paņem bumbu un atkal nostājas aiz sasniegtās līnijas konusa. Spēli turpinot, skolēni, sākot no tālākās sasniegtās līnijas, pēc komandas iziet uz tās un sit pa vārtiem. Pēc tam vārtos sit spēlētāji, kuri palikuši pie tuvākajām līnijām un, trāpot vai netrāpot, atkal stājas aiz attiecīgās līnijas konusa. Uzvar tie, kuri trāpa vārtos no trešās līnijas.

**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** futbola bumbas, konusi.

**Uzdevumi:** 1. Mācīt bumbas piespēles tehniku;  
2. Attīstīt koordināciju;  
3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās aplī ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles ierobežotā laukumā.

Skolēns brīvi kustās kvadrātā un piespēlē bumbu pats sev (kustības virzienā, 3-4 metru attālumā no sevis):

- ar labās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar labās kājas pēdas apakšu aptur;
- ar kreisās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar kreisās kājas pēdas apakšu aptur;
- ar labās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar kreisās kājas pēdas apakšu aptur;
- ar kreisās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar labās kājas pēdas apakšu aptur.

2. Bumbas piespēles vingrinājums.

Skolēni sadalās divās komandās, viena komanda nostājas vienā līnijā starp konusiem, noliekot bumbu zemē, otra gaida savu kārtu aiz muguras pirmajiem. Pēc skolotāja signāla pirmās komandas skolēni izpilda bumbas piespēli, cenšoties trāpīt viņu priekšā novietotajos vārtos. Otra komanda atkarto darbību.

Skaitīt rezultātu (bumbai jātrāpa vārtos).

3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa ar futbola bumbām „Lēnāk brauksi, tālāk tiksī”.

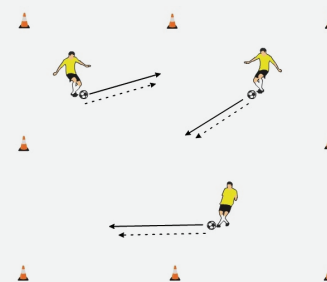
Bērni ar futbola bumbām nostājas vienā līnijā. Kad skolotājs uzgriež bērniem muguru un skaļi saka: “Lēnāk brauksi – tālāk tiksī”, bērni ar bumbām skrien skolotāja virzienā, kad skolotājs pagriežas pret bērniem ar seju, viņi apstājas.

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

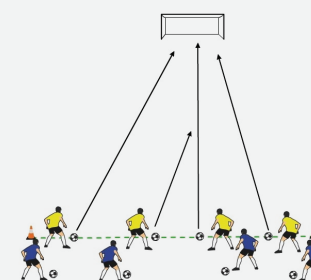
Katram bumba.

Piespēles brīdī pēda sasprindzināta, pēdas pirkstgali nedaudz vērsti uz augšu.



Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni izpilda piespēli ar pēdas iekšpusi.



Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Spēlētāji, kuri, skolotājam pilnībā pagriežoties pret viņiem, kustas, atgriežas sākuma pozīcijā. Uzvar spēlētājs, kurš pirmais šķērso finiša līniju.

Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā!



**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** futbola bumbas, konusi.

**Uzdevumi:**

1. Mācīt bumbas vadīšanu;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotājdāļa

Iesildīšanās aplī ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana ierobežotā laukumā, kurā iekšā ir haotiski izvietoti konusi.

Pēc skolotāja signāla:

“Hop” – apvest laukumā novietoto konusu ar labās kājas

pēdas iekšpusi;

Svilpe – apvest laukumā novietoto konusu ar kreisās kājas

pēdas iekšpusi;

Plaukstu sasitiens - apvest laukumā novietoto konusu ar jebkuras kājas pēdas iekšpusi.

2. Bumbas vadīšanas vingrinājums.

Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās kolonnās,

vienai kolonnai priekšā ir kvadrāts ar bumbu vidū, otra

kolonnā atrodas nedaudz tālāk no pirmās

un tās priekšā nav kvadrāta.

Pēc skolotāja signāla pirmie

skolēni no abām kolonnām sak kustību,

viens no viņiem (kuram priekšā ir kvadrāts

ar bumbu) cenšas ar bumbu šķērsot finiša

līniju tā, lai otrais (bez bumbas) nepaspēj

viņam pieskarties.

Skaitīt rezultātu (punkti par precīzu

aizkriešanu aiz līnijas).

3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa „Vārtu karalis”.

Viens vārtsargs un viens bumbu padevējs, visi pārējie

apsēžas vienā līnijā netālu no vārtiem. Pēc kārtas katrs sit pa

vārtiem, tas, kurš trāpa vārtos, apsēžas laukuma pretējā

pusē, bet tas, kurš netrāpa – apsēžas aiz dalībniekiem, kuri

vēl nav situši.

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Katram bumba.

Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:

pēdas iekšpusi,

pēdas ārpusi,

pēdas pacēluma daļu.

Mainīt sākuma stāvokli.

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Vadot bumbu jācenšas neatlaist to tālu no sevis.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni vadot skartu bumbu ar abām kājām



Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Kad visi situši bumbu, tie, kuri trāpīja vārtos, atkārtos sitienus pa vārtiem, bet tie, kuri netrāpīja – apsēžas pie tiem; tā turpina, līdz paliek tikai viens spēlētājs, kurš arī ir uzvarētājs. Viņš tiek saukts par “vārtu karali” un stājas vārtsarga vietā.

**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs.** futbola bumbas, konusi.

**Uzdevumi:** 1. Mācīt bumbas piespēles tehniku;  
2. Attīstīt koordināciju;  
3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles ierobežotā laukumā, kurā iekšā ir haotiski izvietotas vienas krāsas "micītes".

Skolēns kustās brīvi kvadrātā un piespēlē bumbu pats sev krasainās "micītes" virzienā:

- ar labās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar labās kājas pēdas apakšu aptur;
- ar kreisās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar kreisās kājas pēdas apakšu aptur;
- tas pats kas a) un b) tikai pārmaiņus.

2. Bumbas piespēles vingrinājums:

Skolēni sadalās divās komandās, viena komanda nostājas vienā līnijā starp konusiem, noliekot bumbu zemē, otra gaida savu kārtu aiz muguras pirmiem. Pēc skolotāja signāla pirmās komandas skolēni izpilda bumbas piespēli, cenšoties trāpīt un izsist no zonas viņu priekšā izvietotu basketbola bumbu. Otra komanda atkārtro darbību.

Skaitīt rezultātu (bumbai jāiziet no zonas).

3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

"Precīzākais futbolists".

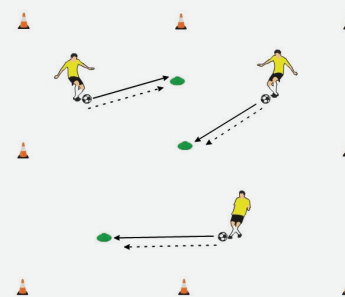
Laukumā pretī vārtiem tiek novilkta trīs līnijas paralēli vārtiem, katra nākamā līnija tālāk par iepriekšējo. Pa kreisi no vārtiem, katras līnijas sākumā stāv konuss. Katram ir futbola bumba un viņi visi nostājas un pirmo līniju. Skolēni pa vienam sit bumbu tukšos vārtos. Kurš trāpa vārtos, stājas aiz nākamās līnijas konusa, kurš netrāpa – nostājas aiz līnijas pie konusa. Kad visi ir izpildījuši sitienu, katrs pēc komandas paņem bumbu un nostājas aiz tā konusa līnijas, pie kura viņš stāvēja.

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

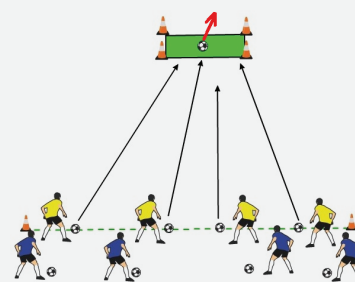
Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Katram bumba.

Piespēles brīdī pēda sasprindzināta, pēdas pirkstgali nedaudz vērsti uz augšu.



Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita. Pievērst uzmanību tam, lai skolēni izpilda piespēli ar pēdas iekšpusi.



Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Tad vārtos sit spēlētāji, kuri palika pie konusa. Pēc tam vārtos sit spēlētāji, kuri palika pie pirmās līnijas un, trāpot vai netrāpot, stājas aiz attiecīgās līnijas konusa, tad sitienu sāk izpildīt spēlētāji no nākamās līnijas. Uzvar tie, kuri trāpa vārtos no trešās līnijas.



**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** futbola bumbas, konusi.

- Uzdevumi:**
1. Mācīt bumbas vadīšanu;
  2. Attīstīt koordināciju;
  3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotādaļa

Iesildīšanās ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana ierobežotā laukumā, kurā iekšā ir haotiski izvietoti konusi.  
Pēc skolotāja signāla:  
"Hop" – apvest laukumā novietoto konusu ar labās kājas pēdas ārpusi;  
Svilpe – apvest laukumā novietoto konusu ar kreisās kājas pēdas ārpusi;  
Plaukstu sasitiens - apvest laukumā novietoto konusu ar jebkuras kājas pēdas ārpusi.

2. Bumbas vadīšanas vingrinājums:  
Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās kolonnās, vienai kolonnai priekšā ir kvadrāts ar bumbu vidū. Pēc skolotāja signāla pirmie skolēni no abām kolonnām sāk kustību, viens no viņiem (kam priekšā ir kvadrāts ar bumbu) cenšas ar bumbu šķērsot finiša līniju tā, lai otrais (bez bumbas) nepaspēj viņam pieskarties.  
Skaitīt rezultātu (punkti par precīzu aizskriešanu aiz līnijas).  
Kolonnas atrodas vienā līmenī!

3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

"Precīzākais futbolists".

Laukumā pretī vārtiem tiek novilkta trīs paralēlas līnijas, katra nākamā līnija tālāk par iepriekšējo. Pa kreisi no vārtiem, katras līnijas sākumā, tiek novietots konuss. Katram ir futbola bumba un, spēli uzsākot, visi nostājas uz pirmās līnijas. Skolēni pa vienam sit bumbu tukšos vārtos. Kurš trāpa vārtos, stājas aiz nākamās līnijas konusa, kurš netrāpa – paliek aiz pirmās līnijas konusa. Kad visi ir izpildījuši sitienu, katrs pēc komandas paņem bumbu un atkal nostājas aiz sasniegtās līnijas konusa.

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Katram bumba.

Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:  
pēdas iekšpusi;  
pēdas ārpusi;  
pēdas pacēluma daļu.  
Mainīt sākuma stāvokli.

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Vadot bumbu jācenšas neatlaist to tālu no sevis.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni vadot skartu bumbu ar abām kājām.

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Spēli turpinot, skolēni, sākot no tālākās sasniegtās līnijas, pēc komandas iziet uz tās un sit pa vārtiem. Pēc tam vārtos sit spēlētāji, kuri palikuši pie tuvākajām līnijām un, trāpot vai netrāpot, atkal stājas aiz attiecīgās līnijas konusa. Uzvar tie, kuri trāpa vārtos no trešās līnijas.



**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** futbola bumbas, konusi.

**Uzdevumi:** 1. Mācīt bumbas piespēles tehniku;  
2. Attīstīt koordināciju;  
3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles ierobežotā laukumā kurā iekšā ir haotiski izvietotas krāsainas "micītes":

Skolēns kustas kvadrātā un piespēlē bumbu pats sev krasainās "micītes" virzienā (vienmēr pie citas krāsas):

a) ar labās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar kreisās kājas pēdas apakšu aptur;

b) ar kreisās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar labās kājas pēdas apakšu aptur;

c) tas pats kas a) un b), tikai pārmaiņus.

2. Bumbas piespēles vingrinājums.

Skolēni sadalās divās komandās, viena komanda nostājas vienā pusē līnijā starp konusiem, otra pretēja pusē, abas komandas noliek bumbas zemē vienā līnijā. Pēc skolotāja signāla abas komandas skolēni izpilda bumbas piespēli, cenšoties trāpīt un izsist no zonas viņu priekšā nolikto basketbola bumbu.

Skaitīt rezultātu (bumbai jāiziet no zonas).

3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa „Vārtu karalis”.

Viens vārtsargs un viens bumbu padevējs, visi pārējie apsēžas vienā līnijā netālu no vārtiem. Pēc kārtas katrs sit pa vārtiem, tas, kurš trāpa vārtos, apsēžas laukuma pretējā pusē, bet tas, kurš netrāpa – apsēžas aiz dalībniekiem, kuri vēl nav situši.

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Katram bumba.

Piespēles brīdī pēda sasprindzināta, pēdas pirkstgali nedaudz vērsti uz augšu.

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni izpilda piespēli ar pēdas iekšpusi.

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Kad visi situši bumbu, tie, kuri trāpīja vārtos, atkārtos sitienus pa vārtiem, bet tie, kuri netrāpīja – apsēžas pie tiem; tā turpina, līdz paliek tikai viens spēlētājs, kurš arī ir uzvarētājs. Viņš tiek saukts par "vārtu karali" un stājas vārtsarga vietā.

**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** futbola bumbas, konusi.

**Uzdevumi:** 1. Mācīt bumbas vadīšanu;  
2. Attīstīt koordināciju;  
3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Noteiktā virzienā bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana.

Pēc skolotāja signāla skolēns kustas noteiktā virzienā –  
- taisni (tunelī starp "micītēm") vadot bumbu:

- a) ar labo kāju;
- b) ar kreiso kāju;
- c) pārmaiņus ar labo un kreiso kāju  
(divi pieskārieni);
- d) pārmaiņus ar labo un kreiso kāju  
(viens pieskāriens).

2. Bumbas vadīšanas vingrinājums:

Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās kolonnās, kuru priekšā ir kvadrāts ar bumbu vidū, pēc skolotāja signāla pirmie no kolonnas ieskrien sava kvadrātā un vada bumbu caur blakus kvadrātu (maina kustības virzienu), līdz noteiktai līnijai cenšoties apsteigt pretinieku.

Skaitīt rezultātu.

3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

"Precīzākais futbolists".

Laukumā pretī vārtiem tiek novilkta trīs paralēlas līnijas, katra nākamā līnija tālāk par iepriekšējo. Pa kreisi no vārtiem, katras līnijas sākumā, tiek novietots konuss. Katram ir futbola bumba un, spēli uzsākot, visi nostājas uz pirmās līnijas. Skolēni pa vienam sit bumbu tukšos vārtos. Kurš trāpa vārtos, stājas aiz nākamās līnijas konusa, kurš netrāpa – paliek aiz pirmās līnijas konusa. Kad visi ir izpildījuši sitienu, katrs pēc komandas paņem bumbu un atkal nostājas aiz sasniegtās līnijas konusa.

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Katram bumba.

Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:

- pēdas iekšpusi;
- pēdas ārpusi;
- pēdas pacēluma daļu.

Mainīt sākuma stāvokli.

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Vadot bumbu jācenšas neatlaist to tālu no sevis.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni vadot skartu bumbu ar abām kājām.

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Spēli turpinot, skolēni, sākot no tālākās sasniegtās līnijas, pēc komandas iziet uz tās un sit pa vārtiem. Pēc tam vārtos sit spēlētāji, kuri palikuši pie tuvākajām līnijām un, trāpot vai netrāpot, atkal stājas aiz attiecīgās līnijas konusa. Uzvar tie, kuri trāpa vārtos no trešās līnijas.

**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** futbola bumbas, konusi.

- Uzdevumi:**
1. Mācīt bumbas piespēles tehniku ar virziena maiņu;
  2. Attīstīt koordināciju;
  3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

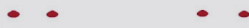
Iesildīšanās ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

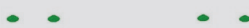
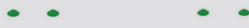
1. Bumbas piespēles ierobežotā laukumā.

Pēc skolotāja signāla skolēns piespēlē bumbu pats sev kustības virzienā - taisni (tunelī starp "micītēm"):

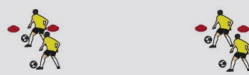
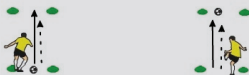
a) ar labās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar labās kājas pēdas apakšu aptur;



b) ar kreisās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar kreisās kājas pēdas apakšu aptur;



c) tas pats kas a) un b) tikai pārmaiņus.



2. Bumbas piespēles vingrinājums.

Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās kolonnās,

kuru priekšā ir kvadrāts, pēc skolotāja signāla pirmais no kolonas piespēlē bumbu pats sev kustības virzienā – taisni (kvadrātā); sasniedzot kvadrātu, skolēns izpilda otru sitienu, cenšoties trapīt un apgāzt viņa priekšā novietotos konusus.

Otrais no kolonnas atkārti iepriekšējo darbību.

Skaitīt rezultātu (apgāzti visi konusi – 1 punkts).

3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa ar futbola bumbām „Lēnāk brauksi, tālāk tiksī”.

Bērni ar futbola bumbām nostājas vienā līnijā. Kad skolotājs uzgriež bērniem muguru un skaļi saka: “Lēnāk brauksi – tālāk tiksī”, bērni ar bumbām skrien skolotāja virzienā, kad skolotājs pagriežas pret bērniem ar seju, viņi apstājas.

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

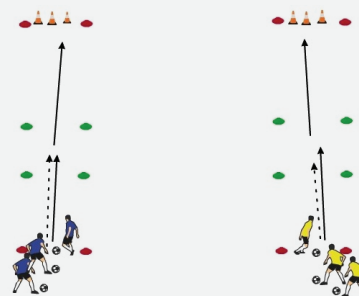
Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Katram bumba.

Piespēles brīdī pēda sasprindzināta, pēdas pirkstgali nedaudz vērsti uz augšu.

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni izpilda piespēli ar pēdas iekšpusi.



Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Spēlētāji, kuri, skolotājam pilnībā pagriežoties pret viņiem, kustas, atgriežas sākuma pozīcijā. Uzvar spēlētājs, kurš pirmais šķērso finiša līniju.

Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā!

**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** futbola bumbas, konusi.

**Uzdevumi:**

1. Kontrolnormatīva izpilde;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotājdaļa

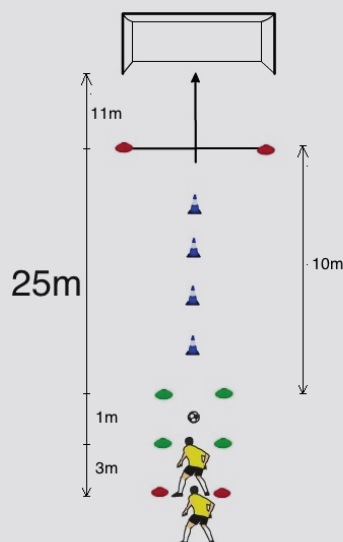
Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Kontrolnormatīvs: pēc skolotāja signāla skolēns maksimāli ātri skrien uz kvadrātu, kurā ir novietota bumba, tad vada bumbu apspēlējot četrus konusus un veic sitienu pa vārtiem. Laiks tiek uzņemts, kad skolēns uzsāk kustību no starta līnijas un fiksēts, kad bumba šķērso vārtu līniju. Ja netrāpa vārtos, mēģinājums netiek ieskaitīts. Katram skolēnam tiek doti divi mēģinājumi, ieskaitīts tiek labākais rezultāts.

No starta līnijas līdz kvadrātam 3 m., kvadrāta mala 1 m., no kvadrāta līdz sitienu līnijai 10 m., kuros ik pēc 2 m. novietoti 4 konusi, no sitienu līnijas līdz vārtu līnijai 11 m.

Vārtu lielums 2 x 3 m.



### Nobeiguma daļa

Rotaļa „Vārtu karalis”.

Viens vārtsargs un viens bumbu padevējs, visi pārējie apsēžas vienā līnijā netālu no vārtiem. Pēc kārtas katrs sit pa vārtiem, tas, kurš trāpa vārtos, apsēžas laukuma pretējā pusē, bet tas, kurš netrāpa – apsēžas aiz dalībniekiem, kuri vēl nav situši.

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

Ja kāds no konusiem nav apspēlēts vai tiek izkustināts, mēģinājums neskaitās.

Sitienu jāveic nepārkāpjot 11 m. līniju.

Programas pielikumā ir rezultātu tabula, kurā jāveic fiksēto rezultātu ieraksts.

Mācību gada laikā tests jāizpilda 3 reizes:

- nodarbībā (septembris)
- 14 nodarbībā (decembris vai janvāris)
- 3 nodarbībā (maijs).

Kad visi situši bumbu, tie, kuri trāpīja vārtos, atkārtos sitienu pa vārtiem, bet tie, kuri netrāpīja – apsēžas pie tiem; tā turpina, līdz paliek tikai viens spēlētājs, kurš arī ir uzvarētājs. Viņš tiek saukts par “vārtu karali” un stājas vārtsarga vietā.

**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** futbola bumbas, konusu.

**Uzdevumi:** 1. Mācīt bumbas vadīšanas tehniku ar virziena maiņu;  
2. Attīstīt koordināciju;  
3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apģūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### levadsagatavotādaļa

Iesildišanās ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Konkrēta virzienā bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana.

Pēc skolotāja signāla skolēns kustās noteiktā virzienā –  
- pa diagonāli pa labi un pa kreisi (tunelī starp “micītēm”)  
vadot bumbu:

- a) ar labo kāju;
- b) ar kreiso kāju;
- c) pārmaiņus ar labo un kreiso kāju  
(divi pieskārieni);
- d) pārmaiņus ar labo un kreiso kāju  
(viens pieskāriens).

2. Bumbas vadīšanas vingrinājums.

Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās pretējās kolonnās, viena bez bumbām – “aizsargi”, otra ar bumbām – “uzbrucēji”, laukuma vidū tiek iezīmēta zona. Pēc skolotāja signāla aizsargs ieskrien zonā un sagaida uzbrucēju, lai, izsitot bumbu, neļautu uzbrucējam brīvi šķērsot zonu; uzbrucējs, vadot bumbu, cenšas šķērsot zonu, nepazaudējot bumbu (maina kustības virzienu).

Skaitīt rezultātu (precīzi izgājieni cauri zonai).

Komandas mainās “lomām”.

3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa ar futbola bumbām „Lēnāk brauksi, tālāk tiksī”.

Bērni ar futbola bumbām nostājas vienā līnijā. Kad skolotājs uzgriež bērniem muguru un skaļi saka: “lēnāk brauksi – tālāk tiksī”, bērni ar bumbām skrien skolotāja virzienā, kad skolotājs pagriežas pret bērniem ar seju, viņi apstājas.

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Katram bumba.

Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:

- pēdas iekšpusi;
- pēdas ārpusi;
- pēdas pacēluma daļu.

Mainīt aizsarga sākuma stāvokli.

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Vadot bumbu jācenšas neatlaist to tālu no sevis.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni vadot skartu bumbu ar abām kājām.

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Spēlētāji, kuri, skolotājam pilnībā pagriežoties pret viņiem, kustas, atgriežas sākuma pozīcijā. Uzvar spēlētājs, kurš pirmais šķērsos finiša līniju.

Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā!





**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** futbola bumbas, konusi.

**Uzdevumi:** 1. Mācīt bumbas piespēles tehniku ar virziena maiņu;  
2. Attīstīt koordināciju;  
3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles ierobežotā laukumā.

Pēc skolotāja signāla skolēns piespēlē bumbu pats sev kustības virzienā - taisni (tunelī starp "micītem"):

- ar labās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar kreisās kājas pēdas apakšu aptur;
- ar kreisās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar labās kājas pēdas apakšu aptur;
- tas pats, kas a) un b), tikai pārmaiņus.

2. Bumbas piespēles vingrinājums.

Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās kolonnās, kuru priekšā ir kvadrāts, pēc skolotāja signāla pirmais no kolonas piespēlē bumbu pats sev kustības virzienā – taisni (kvadrātā); sasniedzot kvadrātu, skolēns vada bumbu uz blakus kvadrātu un, sasniedzot to, izpilda otru sitienu, cenšoties trāpīt un apgāzt viņam priekšā novietotos konusus.

Nākamais no kolonnas atkārti iepriekšējās darbības.

Skaitīt rezultātu (apgāzti visi konusi – 1 punkts).

3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

"Precīzākais futbolists".

Laukumā pretī vārtiem tiek novilkta trīs paralēlas līnijas, katra nākamā līnija tālāk par iepriekšējo. Pa kreisi no vārtiem, katras līnijas sākumā, tiek novietots konuss. Katram ir futbola bumba un, spēli uzsākot, visi nostājas uz pirmās līnijas. Skolēni pa vienam sit bumbu tukšos vārtos. Kurš trāpa vārtos, stājas aiz nākamās līnijas konusa, kurš netrāpa – paliek aiz pirmās līnijas konusa. Kad visi ir izpildījuši sitienu, katrs pēc komandas paņem bumbu un atkal nostājas aiz sasniegtās līnijas konusa.

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Katram bumba.

Piespēles brīdī pēda sasprindzināta, pēdas pirkstgali nedaudz vērsti uz augšu.

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni izpilda piespēli ar pēdas iekšpusi.

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Spēli turpinot, skolēni, sākot no tālākās sasniegtās līnijas, pēc komandas iziet uz tās un sit pa vārtiem. Pēc tam vārtos sit spēlētāji, kuri palikuši pie tuvākajām līnijām un, trāpot vai netrāpot, atkal stājas aiz attiecīgās līnijas konusa. Uzvar tie, kuri trāpa vārtos no trešās līnijas.

**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** futbola bumbas, konusi.

- Uzdevumi:**
1. Mācīt bumbas piespēles tehniku ar virziena maiņu;
  2. Attīstīt koordināciju;
  3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

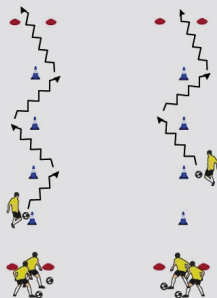
Iesildīšanās ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Konkrēta virzienā bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana.

Pēc skolotāja signāla skolēns kustās noteiktā virzienā – pa diagonāli – pa labi un pa kreisi, apskrienot vienā līnijā saliktos konusus, vadot bumbu:

- a) ar labo kāju;
- b) ar kreiso kāju;
- c) pārmaiņus ar labo un kreiso kāju (divi pieskārieni);
- d) pārmaiņus ar labo un kreiso kāju (viens pieskāriens).



2. Bumbas vadīšanas vingrinājums:

Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās pretējās kolonnās, viena bez bumbām – aizsargi, otra ar bumbām – uzbrucēji; laukumā vidū tiek iezīmēta zona. Pēc skolotāja signāla aizsargs ieskrien zonā un sagaida uzbrucēju, lai neatļautu uzbrucējam brīvi to šķērsot, atņemot bumbu. Uzbrucējs, vadot bumbu un nepazaudējot to, cenšas šķērsot zonu un līniju aizsargam aiz muguras (maina kustības virzienu).

Atņēmtot bumbu, aizsargs pārvēršas par uzbrucēju un var iegūt punktu izskrienot no zonas cauri pretējai līnijai.

Komandas mainās "lomām".

Skaitīt rezultātu (precīzi izgājieni cauri zonai).

3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa ar futbola bumbām „Lēnāk brauksi, tālāk tiksī”.

Bērni ar futbola bumbām nostājas vienā līnijā. Kad skolotājs uzgriež bērniem muguru un skaļi saka: “Lēnāk brauksi – tālāk tiksī”, bērni ar bumbām skrien skolotāja virzienā, kad skolotājs pagriežas pret bērniem ar seju, viņi apstājas.

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Katram bumba.

Vadot bumbu pieskerties ar dažādām pēdas daļām:

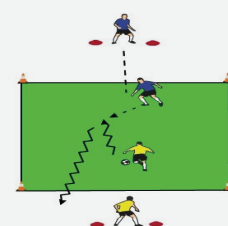
- pēdas iekšpusi,
- pēdas ārpusi,
- pēdas pacēluma daļu.

Mainīt aizsarga sākuma stāvokli.

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Vadot bumbu jācenšas neatlaist to tālu no sevis.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni vadot skartu bumbu ar abām kājām.



Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Kas kustas, tas aiziet uz sākuma stāvokli. Tas, kurš šķērso finiša līniju uzvar. Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā.



**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** futbola bumbas, konusi.

**Uzdevumi:** 1. Mācīt bumbas piespēles tehniku ar virziena maiņu;  
2. Attīstīt koordināciju;  
3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles ierobežotā laukumā.

Pēc skolotāja signāla skolēns piespēlē bumbu pats sev kustības virzienā pa diagonāli pa labi un pa kreisi (tuneli starp "mīcītem"):

- ar labās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar labās kājas pēdas apakšu aptur;
- ar kreisās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar kreisās kājas pēdas apakšu aptur;
- tas pats, kas a) un b), tikai pārmaiņus.

2. Bumbas piespēles vingrinājums.

Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās kolonnās, kuru priekšā ir kvadrāts, pēc skolotāja signāla pirmais no kolonas piespēlē bumbu pats sev kustības virzienā – taisni (kvadrātā); sasniedzot kvadrātu, skolēns vada bumbu uz blakus kvadrātu un, sasniedzot to, izpilda otru sitienu, cenšoties trāpīt un apgāzt viņam priekšā novietotos konusus.

Nākamais no kolonnas atkārti iepriekšējās darbības. Skaitīt rezultātu (apgāzti visi konusi – 1 punkts).

3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

"Precīzākais futbolists".

Laukumā pretī vārtiem tiek novilkta trīs paralēlas līnijas, katra nākamā līnija tālāk par iepriekšējo. Pa kreisi no vārtiem, katras līnijas sākumā, tiek novietots konuss. Katram ir futbola bumba un, spēli uzsākot, visi nostājas uz pirmās līnijas. Skolēni pa vienam sit bumbu tukšos vārtos. Kurš trāpa vārtos, stājas aiz nākamās līnijas konusa, kurš netrāpa – paliek aiz pirmās līnijas konusa. Kad visi ir izpildījuši sitienu, katrs pēc komandas paņem bumbu un atkal nostājas aiz sasniegtās līnijas konusa.

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Katram bumba.

Piespēles brīdī pēda sasprindzināta, pēdas pirkstgali nedaudz vērsti uz augšu. Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni izpilda piespēli ar pēdas iekšpusi.

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Spēli turpinot, skolēni, sākot no tālākās sasniegtās līnijas, pēc komandas iziet uz tās un sit pa vārtiem. Pēc tam vārtos sit spēlētāji, kuri palikuši pie tuvākajām līnijām un, trāpot vai netrāpot, atkal stājas aiz attiecīgās līnijas konusa. Uzvar tie, kuri trāpa vārtos no trešās līnijas.

**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** futbola bumbas, konusi.

- Uzdevumi:**
1. Mācīt bumbas vadīšanas tehniku ar virziena maiņu;
  2. Attīstīt koordināciju;
  3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

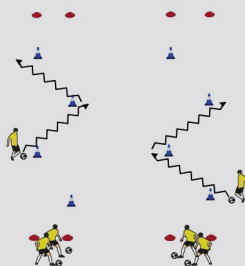
### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās ar futbola bumbām

### Galvenā daļa

1. Konkrēta virzienā bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana. Pēc skolotāja signāla skolēns kustās noteiktā virzienā – pa diagonāli, pa labi un pa kreisi apskrienot „zig-zag” veida līnijā saliktus konusus, vadot bumbu:

- a) ar labo kāju;
- b) ar kreiso kāju;
- c) pārmaiņus ar labo un kreiso kāju (divi pieskārieni);
- d) pārmaiņus ar labo un kreiso kāju (viens pieskāriens).



2. Bumbas vadīšanas vingrinājums.

Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās pretējās kolonnās, viena ar bumbām – uzbrucēji, otra bez bumbām – aizsargi; pa labi un pa kreisi no aizsarga izvetoti no konusiem izveidoti vārti. Pēc skolotāja signāla uzbrucējs sāk kustību ar bumbu cenšoties tikt garām aizsargam un izskriet cauri vieniem no vārtiem (mainā kustības virzienu), aizsargs sagaida uzbrucēju, lai neatļautu uzbrucējam sasniegt savu mērķi – izsitot bumbu.

Komandas mainās “lomām”.

Skaitīt rezultātu (precīzi izgājieni cauri vārtiem).

3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa „Vārtu karalis”.

Viens vārtsargs un viens bumbu padevējs, visi pārējie apsēžas vienā līnijā netālu no vārtiem. Pēc kārtas katrs sit pa vārtiem, tas, kurš trāpa vārtos, apsēžas laukuma pretējā pusē, bet tas, kurš netrāpa – apsēžas aiz dalībniekiem, kuri vēl nav situši.

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Katram bumba.

Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:

- pēdas iekšpusi;
- pēdas ārpusi;
- pēdas pacēluma daļu.

Mainīt aizsarga sākuma stāvokli.

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Vadot bumbu jācenšas neatlaist to tālu no sevis.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni vadot skartu bumbu ar abām kājām.

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Kad visi situši bumbu, tie, kuri trāpīja vārtos, atkārtos sitienus pa vārtiem, bet tie, kuri netrāpīja – apsēžas pie tiem; tā turpina, līdz paliek tikai viens spēlētājs, kurš arī ir uzvarētājs. Viņš tiek saukts par “vārtu karali” un stājas vārtsarga vietā.

**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** futbola bumbas, konusi.

**Uzdevumi:** 1. Mācīt bumbas piespēles tehniku ar virziena maiņu;  
2. Attīstīt koordināciju;  
3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotājdaļa

Iesildīšanās paros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles ierobežotā laukumā.

Pēc skolotāja signāla skolēns piespēlē bumbu pats sev kustības virzienā pa diagonāli pa labi un pa kreisi (tuneli starp "micītem"):

- ar labās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar kreisās kājas pēdas apakšu aptur;
- ar kreisās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar labās kājas pēdas apakšu aptur;
- tas pats, kas a) un b), tikai pārmaiņus.

2. Bumbas piespēles vingrinājums.

Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās kolonnās, kuru priekšā ir kvadrāts. Pēc skolotāja signāla pirmais no kolonnas piespēlē bumbu pats sev kustības virzienā – taisni (kvadrātā); sasniedzot kvadrātu, skolēns vada bumbu uz blakus kvadrātu un, sasniedzot to, izpilda otru sitieni, cenšoties trapīt un apgāzt viņam priekšā un pa diagonāli novietotus konusus.

Otrais no kolonas atkarto iepriekšējās darbības.

Skaitīt rezultātu (apgāzti visi konusi – 1 punkts).

3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa "Vārtu karalis"

Viens vārtsargs un viens bumbu padevējs, visi pārējie apsēžas vienā līnijā netālu no vārtiem. Pēc kārtas katrs sit pa vārtiem, tas kurš trāpa vārtos sēžas pretējā laukuma pusē, bet tas kurš netrāpa vārtos apsēžas aiz tiem, kuri vēl nesita.

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Katram bumba.

Piespēles brīdī pēda sasprindzināta, pēdas pirkstgali nedaudz vērsti uz augšu.

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni izpilda piespēli ar pēdas iekšpusi.

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Kad visi situši bumbu, tie, kuri trāpīja vārtos, atkārto sitienus pa vārtiem, bet tie, kuri netrāpīja – apsēžas pie tiem; tā turpina, līdz paliek tikai viens spēlētājs, kurš arī ir uzvarētājs. Viņš tiek saukts par "vārtu karali" un stājas vārtsarga vietā.

**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** futbola bumbas, konusi.

**Uzdevumi:**

1. Mācīt bumbas piespēles tehniku ar virziena maiņu;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Konkrēta virzienā bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana. Bumbas vadīšanas vingrinājumu komplekss.

Kompleksā ietilpst secībā salikti vingrinājumi no konspektiem Nr. 12., 15., 17. un 19., no I. 1. daļas.

Pēc skolotāja signāla skolēns uzsāk kustību, noteiktā virzienā vadot bumbu:

- a) ar labo kāju;
- b) ar kreiso kāju;
- c) pārmaiņus ar labo un kreiso kāju (divi pieskārieni);
- d) pārmaiņus ar labo un kreiso kāju (viens pieskāriens).

2. Bumbas vadīšanas vingrinājums.

Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās pretējas kolonnās, viena ar bumbām – uzbrucēji, otra bez bumbām – aizsargi; pa labi un pa kreisi no kolonnām izvietoti no konusiem izveidotie vārti. Pēc skolotāja signāla uzbrucējs sāk kustību ar bumbu cenšoties tikt garām aizsargam un izskriet cauri vieniem no vārtiem (maina kustības virzienu), aizsargs sagaida uzbrucēju, lai, atņemot bumbu, neatļautu tam sasniegt savu mērķi. Atņemot bumbu, aizsargs pārvēršas par uzbrucēju un var iegūt punktu izskrienot cauri jebkuriem vārtiem laukuma pretējā malā. Komandas mainās "lomām".

Skaitīt rezultātu (precīzi izgājiēni cauri vārtiem).

3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

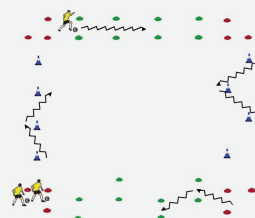
Rotaļa "Vārtu karalis"

Viens vārtsargs un viens bumbu padevējs, visi pārējie apsēžas vienā līnijā netālu no vārtiem. Pēc kārtas katrs sit pa vārtiem, tas kurš trāpa vārtos sēžas pretējā laukuma pusē, bet tas kurš netrāpa vārtos apsēžas aiz tiem, kuri vēl nesita.

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

. Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Katram bumbu.



Vadot bumbu pieskarieties ar dažādām pēdas daļām:

- pēdas iekšpusi;
- pēdas ārpusi;
- pēdas pacēluma daļu.

Mainīt aizsarga sākuma stāvokli.

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Vadot bumbu jācenšas neatlaist to tālu no sevis.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni vadot skartu bumbu ar abām kājām.

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Kad visi situši bumbu, tie, kuri trāpīja vārtos, atkārtos sitienus pa vārtiem, bet tie, kuri netrāpīja – apsēžas pie tiem; tā turpina, līdz paliek tikai viens spēlētājs, kurš arī ir uzvarētājs. Viņš tiek saukts par "vārtu karali" un stājas vārtsarga vietā.

**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** futbola bumbas, konusi.

**Uzdevumi:**

1. Mācīt bumbas piespēles tehniku ar virziena maiņu;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotājdaļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles ierobežotā laukumā.

Bumbas piespēlēs vingrinājumu komplekss.

Kompleksā ietilps secībā salikti vingrinājumi no konspektiem

Nr. 13., 16., 18. un 20., no I. 1. daļas. Pēc skolotāja signāla

skolēns piespēlēs bumbu pats sev, noteikā virzienā:

- a) ar labās kājas pēdas iekšpusi piespēlēs, ar labās kājas pēdas apakšu aptur;
- b) ar kreisās kājas pēdas iekšpusi piespēlēs, ar kreisās kājas pēdas apakšu aptur;
- c) ar labās kājas pēdas iekšpusi piespēlēs, ar kreisās kājas pēdas apakšu aptur;
- d) ar kreisās kājas pēdas iekšpusi piespēlēs, ar labās kājas pēdas apakšu aptur.

2. Bumbas piespēles vingrinājums.

Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās kolonnās,

kuru priekšā ir zona. Pēc skolotāja signāla pirmais no kolonnas

piespēlēs bumbu pats sev kustības virzienā – taisni vai pa

diagonāli (zonā); sasniedzot zonu, skolēns izpildīs otru sitienu,

cenšoties trapīt un apgāzt viņam priekšā novietotos konusus.

Nākamais no kolonnas atkārti iepriekšējā darbības.

Skaitīt rezultātu (viens apgāzts konuss – 1 punkts).

3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa „Lēnāk brauksi, tālāk tiks ar futbola bumbām”

Bērni nostājas ar futbola bumbām vienā līnijā. Kad skolotājs

pagriežas ar muguru un skaļi saka lēnāk brauksi tālāk tiks –

šajā laikā bērni ar bumbām skrien skolotāja virzienā, kad

skolotājs pagriežas pret bērniem viņi apstājas.

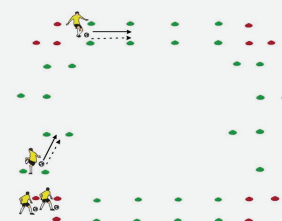
## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

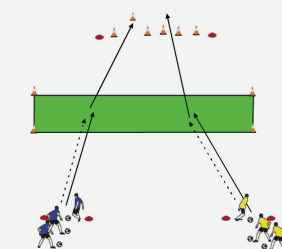
Katram bumba.

Piespēles brīdī pēda sasprindzināta, pēdas pirkstgali nedaudz vērsti uz augšu.

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.



Pievērst uzmanību tam, lai skolēni izpilda piespēli ar pēdas iekšpusi.



Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Spēlētāji, kuri, skolotājam pilnībā pagriežoties pret viņiem, kustas, atgriežas sākuma pozīcijā. Uzvar spēlētājs, kurš pirmais šķērso finiša līniju.

Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā!

**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** futbola bumbas, konusi.

- Uzdevumi:**
1. Mācīt vadīt bumbu pa apļveida trajektoriju;
  2. Attīstīt koordināciju;
  3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotādaļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

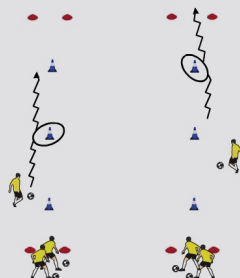
### Galvenā daļa

1. Bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana kustībā pa apļveida trajektoriju.

Pēc skolotāja signāla skolēns uzsāk kustību ar bumbu uz priekšu garām vienā līnijā saliktiem konusiem, sasniedzot pirmo no konusiem skolēns apved to:

- a) ar labās kājas pēdas iekšpusi;
- b) ar kreisās kājas pēdas iekšpusi;
- c) ar labās kājas pēdas ārpusi;
- d) ar kreisās kājas pēdas ārpusi.

Skolēnam jāatkārto iepriekšējā darbība, sasniedzot katru nākamo konusu.



2. Bumbas vadīšanas vingrinājums:

Skolēni sadalās trijās komandās, un nostājas trijās kolonnās, divas ar bumbām vienā laukumā galā – uzbrucēji, viena bez bumbām pretējā laukumā galā – aizsargi. Laukumā vidū tiek iezīmēta zona. Pēc skolotāja signāla aizsargs ieskrien zonā un sagaida uzbrucējus, lai, izsitot bumbu, neļautu uzbrucējiem brīvi to šķērsot. Uzbrucēji, vadot bumbu un nepazaudējot to, cenšas šķērsot zonu un līniju aizsargam aiz muguras (maina kustības virzienu).

Komandas mainās "lomām".

Skaitīt rezultātu (precīzi izgājieni cauri zonai).

3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa ar futbola bumbām „Lēnāk brauksi, tālāk tiksī”.

Bērni ar futbola bumbām nostājas vienā līnijā. Kad skolotājs uzgriež bērniem muguru un skaļi saka: “Lēnāk brauksi – tālāk tiksī”, bērni ar bumbām skrien skolotāja virzienā, kad skolotājs pagriežas pret bērniem ar seju, viņi apstājas.

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Katram bumbu.

Vadot bumbu pieskerties ar dažādām pēdas daļām:

- pēdas iekšpusi;
- pēdas ārpusi;
- pēdas paceluma daļu.

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Vadot bumbu, jācenšas neatlaist to tālu no sevis.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni vadot skartu bumbu ar abām kājām.

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Spēlētāji, kuri, skolotājam pilnībā pagriežoties pret viņiem, kustas, atgriežas sākuma pozīcijā. Uzvar spēlētājs, kurš pirmais šķērso finiša līniju.

Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā!



**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** futbola bumbas, konusi.

**Uzdevumi:** 1. Mācīt bumbas piespēles tehniku kustībā;  
2. Attīstīt koordināciju;  
3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles kustībā, mācīšana.

Skolēni nostājas divās kolonnās, kuru priekšā ir kvadrāts, pēc skolotāja signāla pirmais no kolonnas uzsāk kustību – taisni (kvadrātā); sasniedzot kvadrātu skolēns izpilda piespēli/sitienu ar pēdas iekšpusi, cenšoties trapīt viņam priekšā novietotajos vārtos. Nākamais no kolonnas atkarto iepriekšējās darbības. Izpildīt ar labo un kreiso kāju.

2. Bumbas piespēles vingrinājums.

Skolēni sadalās trijās komandās un nostājas trijās kolonnās, divas ar bumbām vienā laukumā galā – uzbrucēji, viena bez bumbām pretējā laukumā galā – aizsargi. Pa labi un pa kreisi no aizsarga ieveidoti vārti no konusiem, laukuma vidū iezīmēta līnija, kuru nedrīkst šķērsot ne viena no komandām. Pēc skolotāja signāla uzbrucējs sāk kustību ar bumbu līdz centra līnijai (mainot kustības virzienu); sasniedzot to, uzbrucējs izpilda sitienu pa vārtiem, aizsargs cenšās pārtvert bumbu, lai neatļautu uzbrucējam sasniegt savu mērķi. Komandas mainās "lomām". Skaitīt rezultātu (precīzi sitieni pa vārtiem).

3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

"Precīzākais futbolists".

Laukumā pretī vārtiem tiek novilkta trīs paralēlas līnijas, katra nākamā līnija tālāk par iepriekšējo. Pa kreisi no vārtiem, katras līnijas sākumā, tiek novietots konuss. Katram ir futbola bumba un, spēli uzsākot, visi nostājas uz pirmās līnijas. Skolēni pa vienam sit bumbu tukšos vārtos. Kurš trāpa vārtos, stājas aiz nākamās līnijas konusa, kurš netrāpa – paliek aiz pirmās līnijas konusa. Kad visi ir izpildījuši sitienu, katrs pēc komandas paņem bumbu un atkal nostājas aiz sasniegtās līnijas konusa.

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Katram bumba.

Piespēles brīdī pēda sasprindzināta, pēdas pirkstgali nedaudz vērsti uz augšu. Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni izpilda piespēli ar pēdas iekšpusi.

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Spēli turpinot, skolēni, sākot no tālākās sasniegtās līnijas, pēc komandas iziet uz tās un sit pa vārtiem. Pēc tam vārtos sit spēlētāji, kuri palikuši pie tuvākajām līnijām un, trāpot vai netrāpot, atkal stājas aiz attiecīgās līnijas konusa. Uzvar tie, kuri trāpa vārtos no trešās līnijas.

**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** futbola bumbas, konusi.

**Uzdevumi:**

1. Macīt vadīt bumbu pa apļveida trajektoriju;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotājdaļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana kustībā pa apļveida trajektoriju.

Pēc skolotāja signāla skolēns uzsāk kustību ar bumbu pa diagonāli – pa labi un pa kreisi, apvedot “zig-zag” veida līnijā saliktus konusus. Sasniedzot pirmo no konusiem skolēns apved to:

- a) ar labās kājas pēdas iekšpusi;
- b) ar kreisās kājas pēdas iekšpusi;
- c) ar labās kājas pēdas ārpusi;

2. Bumbas vadīšanas vingrinājums.

Skolēni sadalās trijās komandās, un nostājas trijās kolonnās, divas ar bumbām vienā laukumā galā – uzbrucēji, vienā bez bumbām pretējā laukumā galā – aizsargi. Pa labi un pa kreisi no aizsarga izveidoti vārti no konusiem, laukuma vidū iezīmēta zona. Pēc skolotāja signāla aizsargs ieskrien zonā un sagaida uzbrucējus, lai, izsitot bumbu, neatļautu uzbrucējiem brīvi to šķērsot. Uzbrucēji, vadot bumbu un nepazaudējot to, cenšas šķērsot zonu un izskriet cauri kādiem no vārtiem (mainā kustības virzienu).

Komandas mainās “lomām”.

Skaitīt rezultātu (precīzi izgājieni cauri vārtiem).

3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

“Precīzākais futbolists”.

Laukumā pretī vārtiem tiek novilkas trīs paralēlas līnijas, katra nākamā līnija tālāk par iepriekšējo. Pa kreisi no vārtiem, katras līnijas sākumā, tiek novietots konuss. Katram ir futbola bumba un, spēli uzsākot, visi nostājas uz pirmās līnijas. Skolēni pa vienam sit bumbu tukšos vārtos. Kurš trāpa vārtos, stājas aiz nākamās līnijas konusa, kurš netrāpa – paliek aiz pirmās līnijas konusa. Kad visi ir izpildījuši sitienu, katrs pēc komandas paņem bumbu un atkal nostājas aiz sasniegtās līnijas konusa.

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Katram bumbu.

Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:

- pēdas iekšpusi,
- pēdas ārpusi,
- pēdas pacēluma daļu.

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Vadot bumbu jācenšas neatlaist to tālu no sevis.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni vadot skartu bumbu ar abām kājām.

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Spēli turpinot, skolēni, sākot no tālākās sasniegtās līnijas, pēc komandas iziet uz tās un sit pa vārtiem. Pēc tam vārtos sit spēlētāji, kuri palikuši pie tuvākajām līnijām un, trāpot vai netrāpot, atkal stājas aiz attiecīgās līnijas konusa. Uzvar tie, kuri trāpa vārtos no trešās līnijas.



**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** futbola bumbas, konusi.

- Uzdevumi:**
1. Mācīt bumbas piespēles tehniku kustībā;
  2. Attīstīt koordināciju;
  3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotājdaļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles kustībā mācīšana.

Skolēni nostājas divās kolonnās, kuru priekšā ik pa 3 metriem ir salikti vārtiņi no krāsainam "micītēm". Pēc skolotāja signāla pirmais no kolonnās uzsāk kustību – taisni līdz pēdējiem vārtiem; sasniedzot tos, skolēns izpilda piespēli/sitienu ar pēdas iekšpusi, cenšoties trapīt viņam priekšā novietotajos vārtos (no konusiem). Jā skolēnam izdodas trapīt vārtos, nākamo sitienu jāizpilda no vārtiņiem, kas atrodas trīs metrus tālāk. Nākamais atkārti iepriekšējās darbības. Izpildīt ar labo un kreiso kāju.

2. Bumbas piespēles vingrinājums.

Skolēni sadalās trijās komandās un nostājas trijās kolonnās, divas ar bumbām vienā laukumā galā – uzbrucēji, pret vārtiem, kas novietoti pretējā laukuma galā, trešā kolonna bez bumbām uz norādītās zonas sānu līnijas – aizsargi. Pēc skolotāja signāla gan uzbrucēji, gan aizsargs sāk kustību nozīmētājā zonā. Sasniedzot zonu, uzbrucēji cenšas apspēlēt aizsargu un izpildīt sitienu pa vārtiem, bet aizsargs cenšas pārtvert bumbu, lai neatļautu uzbrucējam sasniegt savu mērķi.

Komandas mainās "lomām".

Skaitīt rezultātu (precīzi trāpījumi vārtos).

3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa "Vārtu karalis"

Viens vārtsargs un viens bumbu padevējs, visi pārējie apsēžas vienā līnijā netālu no vārtiem. Pēc kārtas katrs sit pa vārtiem, tas kurš trāpa vārtos sēžas pretējā laukuma pusē, bet tas kurš netrāpa vārtos apsēžas aiz tiem, kuri vēl nesita.

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Katram bumba.

Piespēles brīdī pēda sasprindzināta, pēdas pirkstgali nedaudz vērsti uz augšu.

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni izpilda piespēli ar pēdas iekšpusi.

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Kad visi situši bumbu, tie, kuri trāpīja vārtos, atkārti sitienus pa vārtiem, bet tie, kuri netrāpīja – apsēžas pie tiem; tā turpina, līdz paliek tikai viens spēlētājs, kurš arī ir uzvarētājs. Viņš tiek saukts par "vārtu karali" un stājas vārtsarga vietā.

**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** futbola bumbas, konusi.

**Uzdevumi:**

1. Macīt vadīt bumbu pa apļveida trajektoriju;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotājdāļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana kustībā pa apļveida trajektoriju.

Pēc skolotāja skaņas signāla ("sarkanā" vai "zilā") skolēns uzsāk kustību ar bumbu - pa diagonāli, pa labi un pa kreisi apvedot attiecīgas krāsas "zig-zag" veida līnijā saliktus konusus. Sasniedzot pirmo no konusiem, skolēns apved to:

- a) ar labās kājas pēdas iekšpusi;
- b) ar kreisās kājas pēdas iekšpusi;
- c) ar labās kājas pēdas ārpusi;
- d) ar kreisās kājas pēdas ārpusi.

2. Bumbas vadīšanas vingrinājums:

Skolēni sadalās divās komandās un nostājas četrās kolonnās, divas ar bumbām vienā laukuma galā – uzbrucēji, divas bez bumbām pretējā laukumā galā – aizsargi. Laukuma vidū iezīmēta zona. Pēc skolotāja signāla aizsargi ieskrien zonā un sagaida uzbrucējus, lai neatļautu uzbrucējiem brīvi to šķērsot – izsitot bumbu. Uzbrucēji, vadot bumbu, cenšās apspēlēt aizsargu un izskriet cauri zonai.

Komandas mainās "lomām".

Skaitīt rezultātu (precīzi izgājieni cauri zonai).

3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa „Vārtu karalis”.

Viens vārtsargs un viens bumbu padevējs, visi pārējie apsēžas vienā līnijā netālu no vārtiem. Pēc kārtas katrs sit pa vārtiem, tas, kurš trāpa vārtos, apsēžas laukuma pretējā pusē, bet tas, kurš netrāpa – apsēžas aiz dalībniekiem, kuri vēl nav situši.

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Katram bumbu.

Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:

- pēdas iekšpusi,
- pēdas ārpusi,
- pēdas pacēluma daļu.

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Vadot bumbu jācenšās neatlaist to tālu no sevis.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni vadot skartu bumbu ar abām kājām.

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Kad visi situši bumbu, tie, kuri trāpīja vārtos, atkārtos sitienus pa vārtiem, bet tie, kuri netrāpīja – apsēžas pie tiem; tā turpina, līdz paliek tikai viens spēlētājs, kurš arī ir uzvarētājs. Viņš tiek saukts par "vārtu karali" un stājas vārtsarga vietā.



**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** futbola bumbas, konusi.

- Uzdevumi:**
1. Mācīt bumbas piespēles tehniku kustībā;
  2. Attīstīt koordināciju;
  3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotājdāļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles kustībā mācīšana.

Skolēni nostājas divās pretējās kolonnās, viena bumba uz divām kolonnām, vidū starp kolonnām salikti vārtiņi no krāsainam "micītēm". Pēc skolotāja signāla pirmais no kolonnas uzsāk kustību ar bumbu – taisni līdz vārtiņiem; sasniedzot tos, skolēns ar pēdas iekšpusi izpilda precīzu piespēli partnerim pretējā kolonnā, cenšoties trāpīt viņam priekšā novietotos vārtiņos (no "micītēm").

Viņa partneris saņem bumbu un atkārto iepriekšējo darbību. Skolēni mainās ar kolonnām. Izpildīt ar labo un kreiso kāju.

2. Bumbas piespēles vingrinājums.

Skolēni sadalās trīs komandās un nostājas trijās kolonnās, divas vienā laukumā galā (viena kolona ar bumbām) – uzbrucēji, trešā kolonna bez bumbām pretējā laukuma galā – aizsargi. Pa labi un pa kreisi no aizsarga izveidoti vārti no konusiem. Pēc skolotāja signāla uzbrucēji, piespēlējot viens otram bumbu, cenšas apspēlēt aizsargu (divi pret vienu), un izskriet cauri no konusiem izveidotajiem vārtiem; aizsargs mēģina pārtvert bumbu, lai neatļautu uzbrucējiem sasniegt savu mērķi.

Komandas mainās "lomām".

Skaitīt rezultātu (precīzi trāpījumi vārtos).

3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa ar futbola bumbām „Lēnāk brauksi, tālāk tiksī”.

Bērni ar futbola bumbām nostājas vienā līnijā. Kad skolotājs uzgriež bērniem muguru un skaļi saka: “Lēnāk brauksi – tālāk tiksī”, bērni ar bumbām skrien skolotāja virzienā, kad skolotājs pagriežas pret bērniem ar seju, viņi apstājas.

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Katram bumba.

Piespēles brīdī pēda sasprindzināta, pēdas pirkstgali nedaudz vērsti uz augšu.

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni izpilda piespēli ar pēdas iekšpusi.

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Spēlētāji, kuri, skolotājam pilnībā pagriežoties pret viņiem, kustas, atgriežas sākuma pozīcijā. Uzvar spēlētājs, kurš pirmais šķērso finiša līniju.

Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā!

**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** futbola bumbas, konusi.

- Uzdevumi:**
1. Macīt vadīt bumbu pa apļveida trajektoriju;
  2. Attīstīt koordināciju;
  3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana kustībā pa apļveida trajektoriju, vingrinājumu komplekss. Kompleksā ietilpst secībā salikti vingrinājumi no konspektiem Nr. 23. un 25., no I. 1. daļas. Pēc skolotāja signāla skolēns, vadot bumbu, uzsāk kustību līdz pirmajam konusam. Sasniedzot to skolēns "apved" to:
  - a) ar labas kājas pēdas iekšpusi;
  - b) ar kreisās kājas pēdas iekšpusi;
  - c) ar labās kājas pēdas ārpusi;
  - d) ar kreisās kājas pēdas ārpusi.
 Nākamais no kolonnas atkārti iepriekšējās darbības.
2. Bumbas vadīšanas vingrinājums ("Ķerenes" ar bumbām). Visi skolēni atrodas ierobežota laukuma iekšpusē, divi no viņiem ir ar bumbu – "ķērāji". "Ķērāji" kontrolējot (vadot) bumbu cenšas pieskarties jebkuram no skolēniem ar roku (noķert), tādā veidā atbrīvojot sevi un padarot "noķerto" skolēnu par "ķērāju".

3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa ar futbola bumbām „Lēnāk brauksi, tālāk tiksī”. Bērni ar futbola bumbām nostājas vienā līnijā. Kad skolotājs uzgriež bērniem muguru un skaļi saka: "lēnāk brauksi – tālāk tiksī", bērni ar bumbām skrien skolotāja virzienā, kad skolotājs pagriežas pret bērniem ar seju, viņi apstājas.

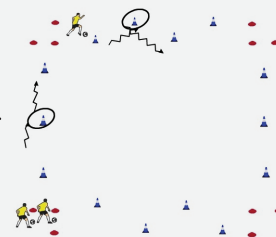
## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Katram bumbu.

Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:

- pēdas iekšpusi,
- pēdas ārpusi,
- pēdas pacēluma daļu.



Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Vadot bumbu jācenšas neatlaist to tālu no sevis.

Pievērst uzmanību tam, lai vadot bumbu skolēni skartu to ar abām kājām.



Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Spēlētāji, kuri, skolotājam pilnībā pagriežoties pret viņiem, kustas, atgriežas sākuma pozīcijā. Uzvar spēlētājs, kurš pirmais šķērso finiša līniju.

Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā!

**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** futbola bumbas, konusi.

**Uzdevumi:** 1. Mācīt bumbas piespēles tehniku kustībā;  
2. Attīstīt koordināciju;  
3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles vingrinājums "Ķerenes" ar bumbas piespēli.

Visi skolēni atrodas ierobežota laukuma iekšpusē, divi no viņiem ir ar bumbu – "ķērāji." "Ķērāji" kontrolējot (vedot) bumbu cenšas pieskarties ar to (izpildot piespēli ar pēdas iekšpusi) jebkuram no skolēniem (noķert), tādā veidā atbrīvojot sevi un padarot "noķerto" skolēnu par "ķērāju". Izpildīt ar labo un kreiso kāju.

2. Bumbas piespēles vingrinājums.

Skolēni sadalās trijās komandās un nostājas trijās kolonnās, divas vienā laukumā galā (viena kolonna ar bumbām) – uzbrucēji, pret vārtiem, kas novietoti pretējā laukuma galā, trešā kolona bez bumbām – aizsargi, pretējā laukumā galā, pa labi vai pa kreisi no vārtiem. Pēc skolotāja signāla uzbrucēji, piespēlējot viens otram bumbu, cenšas apspēlēt aizsargu (divi pret vienu), un iesist vārtus, aizsargs mēģina pārtvert bumbu, lai neatļautu uzbrucējiem sasniegt savu mērķi.

Komandas mainās "lomām".

Skaitīt rezultātu (precīzi trāpījumi vārtos).

3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

"Precīzākais futbolists".

Laukumā pretī vārtiem tiek novilkta trīs paralēlas līnijas, katra nākamā līnija tālāk par iepriekšējo. Pa kreisi no vārtiem, katras līnijas sākumā, tiek novietots konuss. Katram ir futbola bumba un, spēli uzsākot, visi nostājas uz pirmās līnijas. Skolēni pa vienam sit bumbu tukšos vārtos. Kurš trāpa vārtos, stājas aiz nākamās līnijas konusa, kurš netrāpa – paliek aiz pirmās līnijas konusa. Kad visi ir izpildījuši sitienu, katrs pēc komandas paņem bumbu un atkal nostājas aiz sasniegtās līnijas konusa.

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Katram bumba.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni izpilda piespēli ar pēdas iekšpusi.

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni izpilda piespēli ar pēdas iekšpusi.

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Spēli turpinot, skolēni, sākot no tālākās sasniegtās līnijas, pēc komandas iziet uz tās un sit pa vārtiem. Pēc tam vārtos sit spēlētāji, kuri palikuši pie tuvākajām līnijām un, trāpot vai netrāpot, atkal stājas aiz attiecīgās līnijas konusa. Uzvar tie, kuri trāpa vārtos no trešās līnijas.

**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** Futbola bumbas, konusi.

**Uzdevumi:** 1. Mācīt bumbas piespēles tehniku ar virziena maiņu;  
2. Attīstīt koordināciju;  
3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana kustībā pa apļveida trejektoriju.

Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās kolonnās, vienā ierobežotā laukumā galā, katra ar bumbām. Ierobežotajā laukumā ir salikti divu krāsu konusi, vienā krāsā vienai komandai, otrā otrai.

Pēc skolotāja balss signāla ("Viens!", "Divi!" vai "Trīs!") pirmais no katras kolonnas skrien pie savas krāsas konusiem.

Sasniedzot pirmo no tiem, skolēns apved to:

- ar labās kājas pēdas iekšpusi;
- ar kreisās kājas pēdas iekšpusi;
- ar labās kājas pēdas ārpusi;
- ar kreisās kājas pēdas ārpusi.

Skolēnam jāapved tik daudz konusu, cik bija teicis skolotājs. Apvedot visus konusus, skolēns izskrien arī no ierobežotā laukuma tā otrā galā.

2. Bumbas vadīšanas vingrinājums "Ķerenes" ar bumbām. Visi skolēni sadalīti pāros un atrodas ierobežotā laukumā, viens no pāra ir ar bumbu – "ķērājs".

"Ķērājs" kontrolējot (vedot) bumbu, cenšas pieskarties ar roku savam partnerim (noķert), tādā veidā atbrīvojot sevi un padarīt citu par "ķērāju".

3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa „Vārtu karalis”.

Viens vārtsargs un viens bumbu padevējs, visi pārējie apsēžas vienā līnijā netālu no vārtiem. Pēc kārtas katrs sit pa vārtiem, tas, kurš trāpa vārtos, apsēžas laukuma pretējā pusē, bet tas, kurš netrāpa – apsēžas aiz dalībniekiem, kuri vēl nav situši. Kad visi situši bumbu, tie, kuri trāpīja vārtos, atkārtos sitienus pa vārtiem, bet tie, kuri netrāpa – apsēžas pie tiem; tā turpina, līdz paliek tikai viens spēlētājs, kurš arī ir uzvarētājs. Viņš tiek saukts par "vārtu karali" un stājas vārtsarga vietā.

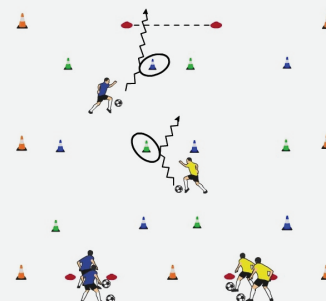
## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Katram bumba.

Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:

- pēdas iekšpusi,
- pēdas ārpusi,
- pēdas paceluma daļu.



Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Vadot bumbu jācenšas neatlaist to tālu no sevis.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni vadot skartu bumbu ar abām kājām.



Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.



**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** futbola bumbas, konusi.

**Uzdevumi:**

1. Mācīt bumbas piespēles tehniku kustībā;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

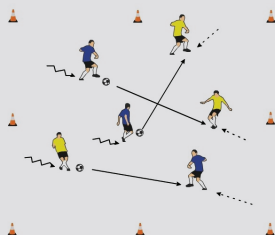
### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles vingrinājums "Ķērenes" ar bumbas piespēli.

Visi skolēni atrodas ierobežota laukuma iekšpusē, divi no viņiem ir ar bumbu – "ķērāji". "Ķērāji" kontrolējot (vedot) bumbu cenšās pieskarties ar to (izpildot piespēli ar pēdas iekšpusi) jebkuram no skolēniem (noķert), tādā veidā atbrīvojot sevi un padarot "noķerto" skolēnu par "ķērāju". Izpildīt ar labo un kreiso kāju.



2. Bumbas piespēles vingrinājums:

Skolēni sadalās divās komandās un nostājas četrās kolonnās, divas ar bumbām vienā laukuma galā – uzbrucēji, divas bez bumbām pretējā laukuma galā – aizsargi. Katrā laukuma pusē ir novietoti vārti. Pēc skolotāja signāla uzbrucēji, piespēlējot viens otram bumbu, cenšās apspēlēt aizsargus (divi pret divi), un iesist vārtus, aizsargs mēģina pārtvert bumbu. Pārtverot bumbu aizsargi pārveršas par uzbrucējiem.

Komandas mainās "lomām".

Skaitīt rezultātu (precīzi trāpījumi vārtos).

3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa „Vārtu karalis”.

Viens vārtsargs un viens bumbu padevējs, visi pārējie apsēžas vienā līnijā netālu no vārtiem. Pēc kārtas katrs sit pa vārtiem, tas, kurš trāpa vārtos, apsēžas laukuma pretējā pusē, bet tas, kurš netrāpa – apsēžas aiz dalībniekiem, kuri vēl nav situši.

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

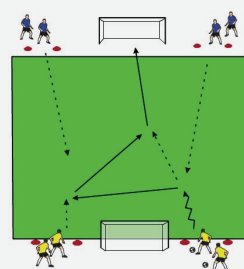
Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Katram bumba.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni izpilda piespēli ar pēdas iekšpusi.

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni izpilda piespēli ar pēdas iekšpusi.



Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Kad visi situši bumbu, tie, kuri trāpīja vārtos, atkārtos sitienus pa vārtiem, bet tie, kuri netrāpīja – apsēžas pie tiem; tā turpina, līdz paliek tikai viens spēlētājs, kurš arī ir uzvarētājs. Viņš tiek saukts par "vārtu karali" un stājas vārtsarga vietā.

**Vieta:** sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** futbola bumbas, konusi.

- Uzdevumi:**
1. Kontrolnormatīva izpilde;
  2. Attīstīt koordināciju;
  3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavošanās daļa

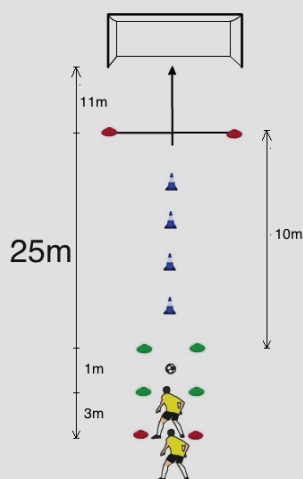
Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Kontrolnormatīvs: pēc skolotāja signāla skolēns maksimāli ātri skrien uz kvadrātu, kurā ir novietota bumba, tad vada bumbu apspēlējot četrus konusus un veic sitienu pa vārtiem. Laiks tiek uzņemts brīdī, kad skolēns uzsāk kustību no starta līnijas un fiksēts tad, kad bumba šķērso vārtu līniju. Ja bumba netrāpa vārtos, mēģinājums netiek ieskaitīts. Katram skolēnam tiek doti divi mēģinājumi, ieskaitīts tiek labākais rezultāts.

No starta līnijas līdz kvadrātam – 3 m., kvadrāta mala – 1 m., no kvadrāta līdz sitiena līnijai – 10 m., kuros ik pēc 2 m. novietoti 4 konusi, no sitiena līnijas līdz vārtu līnijai – 11 m.

Vārtu lielums 2 x 3 m.



### Nobeiguma daļa

Rotaļa „Vārtu karalis”.

Viens vārtsargs un viens bumbu padevējs, visi pārējie apsēžas vienā līnijā netālu no vārtiem. Pēc kārtas katrs sit pa vārtiem, tas, kurš trāpa vārtos, apsēžas laukuma pretējā pusē, bet tas, kurš netrāpa – apsēžas aiz dalībniekiem, kuri vēl nav situši.

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

Ja kāds no konusiem nav apspēlēts vai tiek izkustināts, mēģinājums neskaitās.








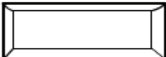


Sitienu jāveic nepārkāpjot 11 m. līniju.

Programas pielikumā ir rezultātu tabula, kurā jāveic fiksēto rezultātu ieraksts.

Mācību gada laikā tests jāizpilda 3 reizes:

- nodarbībā (septembris)
- 4 nodarbībā (decembris vai janvāris)
- 3 nodarbībā (maijs)

Kad visi situši bumbu, tie, kuri trāpīja vārtos, atkārtu sitienu pa vārtiem, bet tie, kuri netrāpīja – apsēžas pie tiem; tā turpina, līdz paliek tikai viens spēlētājs, kurš arī ir uzvarētājs. Viņš tiek saukts par “vārtu karali” un stājas vārtsarga vietā.

1.  Skolēna pārvietošanās bez bumbas
2.  Skolēna pārvietošanās vadot bumbu
3.  Bumbas piespēle
4.  „Micītes”
5.  Konusi
6.  Ierobežots laukums
7.  Bumba
8.  Vārti
9.  Skolēns bez bumbas
10.  Skolēns ar bumbu

**1. Auguma garuma noteikšana** – auguma garumu mēra pacientam stāvot taisni, kājām kopā, piespiežot papēžus, muguras krustu rajonu, lāpstiņas un pakausi pie sienas. Nosaka auguma garumu centimetros un ieraksta rezultātu veidlapā.

**2. Ķermeņa svara noteikšana** – pacients minimāli apģērbts nostājas uz svariem un nosaka ķermeņa svaru kilogramos un ieraksta rezultātu veidlapā.

**3. Flamingo testa tehnoloģija** (bērniem) – ķermeņa līdzsvara noteikšanai:

- Pirms testa iepazīstina pacientu ar testa izpildes noteikumiem, lai samazinātu emocionālo faktoru ietekmi uz testa rezultātu.
- Pacients sagatavojas testa izpildei.
- Pacientam ļauj veikt vienu mēģinājumu, lai iepazītos ar testu un pārlicinātos, ka instrukcija saprasta.
- Pacients nostājas uz vienas (pacienta izvēlētas) kājas uz speciāla metāla paliktņa 4 cm augstumā no grīdas un satver otras, ceļgalā saliektas, kājas pēdas virspusi ar roku.
- Kad pacients gatavs, tiek ieslēgts hronometrs.
- Līdzsvara noturēšanai pacients var balansēt ar brīvo roku.
- Pacientam jānotur līdzsvars 1 minūti.
- Katru reizi, kad pacients zaudē līdzsvaru: palaiž vaļā brīvo kāju vai skar grīdu, testu pārtrauc un apstādina hronometru.
- Pēc katra pārtraukuma testu turpina līdz vienai pilnai minūtei.
- Skaita cik reizes pacients 1 minūtes laikā atsāk testa veikšanu.
- Rezultātu – mēģinājumu skaitu minūtē – ieraksta rezultātu veidlapā.
- Testu veic tikai vienu reizi.

**4. Testa „Sēdēt un sniegties” tehnoloģija** – lokanības noteikšanai:

- Pirms testa izpildes iepazīstina pacientu ar testa izpildes noteikumiem.
- Ļauj pacientam veikt vienu mēģinājumu, lai iepazītos ar testu un pārlicinātos, ka instrukcija saprasta.
- Pacients sagatavojas testa izpildei.
- Pacients apsēžas uz grīdas ar taisnam kājām, tās pieliekot pie kastes malas.
- Pietur pacienta ceļgalus, lai tos nevarētu saliekt.
- Pacients roku pirkstu galus uzliek uz kastes augšējās plates malas.
- Pacients noliecas, lēnām un pakāpeniski sniedzas ar roku pirkstu galiem iespējami tālu uz priekšu pa kastes augšējo plati.
- Uz neilgu laiku notur rokas šādā stāvoklī – vistālākajā pozīcijā, kuru var aizsniegt.
- Testu „Sēdēt un sniegties” veic vienu reizi.
- Labāko rezultātu – attālumu (centimetros), ko pacients spēj aizsniegt ar pirkstu galiem, ieraksta rezultātu veidlapā.

**5. Testa „Lēciens tālumā no vietas” tehnoloģija** (tikai bērniem) – eksplozīvā spēka noteikšanai:

- Pirms testa izpildes pacients tiek iepazīstināts ar testa izpildes noteikumiem, lai samazinātu emocionālo faktoru ietekmi uz testa rezultātu.

Ļauj pacientam veikt vienu mēģinājumu, lai iepazītos ar testu un pārlicinātos, ka instrukcija saprasta.

- Pacients sagatavojas testa izpildei.
- Pacients nostājas uz džudo tipa paklāja aiz iezīmētas starta līnijas, kājas plecu platumā.
- Pacients ievēzējas un lec atgrūžoties no vietas tik tālu, cik iespējams.
- Piezemējoties ar abām kājām, jāpaliek stāvus uz vietas.
- Nolasa attālumu centimetros no starta līnijas priekšējās malas līdz punktam, kur sportista papēža mugurējā daļa atrodas vistuvāk starta līnijai.
- Testu atkārti, ja pacients nokrīt vai aizskar paklāju ar roku.
- Labāko rezultātu – attālumu (centimetros) – ieraksta rezultātu veidlapā.

## 6. Testa “Vēdera un muguras dziļo muskuļu testēšana” tehnoloģija

Testa apraksts:

Sākuma stāvoklis – balstā guļus uz apakšdelmiem;

1. veikt labās kājas ekstenziju (līdz 25 cm/h);
2. atgriezties sākuma stāvoklī.
3. veikt kreisās kājas ekstenziju;
4. atgriezties sākuma stāvoklī.

Vingrojuma izpildes laikā ķermenis jānotur taisnā līnijā; iegurnis fiksēts; veicot kājas ekstenziju kāja taisna.

## 7. Testa “Augšstilba mugurējās grupas muskuļu un sēžas muskuļu testēšana” tehnoloģija

Vingrojumu izpilda vispirms ar vienu kāju noteiktā daudzumā, pēc tam ar otru kāju.

Sākuma stāvoklis – guļus uz muguras, rokas lejā, viena kāja saliekta celī, otra taisna;

1. atcelt iegurni ar taisnu kāju;
2. atgriezties sākuma stāvoklī.

Vingrojuma izpildes laikā jā saglabā līdzsvars; kad iegurnis atcelts, ķermenis veido taisnu līniju; iegurnis fiksēts.

## 8. Tests jostas daļas sānu muskulatūras testēšanai tehnoloģija

Testa apraksts

Sākuma stāvoklis – balstā guļus uz apakšdelma ( uz sāna), brīvā roka uz gurniem;

1. atcelt iegurni uz augšu, iztaisnojot ķermeni, frontālā plaknē;
2. atgriezties sākuma stāvoklī.

Vingrojumu izpilde uz vieniem pēc tam uz otriem sāniem;

Vingrojuma izpildes laikā jā saglabā līdzsvars; kad iegurnis atcelts, ķermenis veido taisnu līniju.

- auguma garuma mērs
- svari
- hronometrs
- mērlente
- džudo tipa paklājs
- vingrošanas paklājs
- 50 cm garš, 4 cm augsts un 3 cm plats metāla vai koka stienis, segts ar neslīdošu materiālu (maksimālais biezums 5 mm), kas stipri piestiprināts pie stieņa. Stienim piestiprināti 2 balsti (15 cm gari un 2 cm plati), kas nodrošina stabilitāti.
- speciāli izgatavota kaste, kuras garums 35 cm, platums 45 cm, augstums 32 cm. Augšējās plates izmēri: garums 55 cm, platums 45 cm. Šī augšējā plate, pret kuru atspiežas kājas, stiepjās 15 cm pāri vertikālajai malai, ja tiek testēts bērns un 25 cm pāri vertikālajai malai, ja tiek testēts pieaugušais. Augšējās plates vidū ir iezīmēta skala no 0 līdz 50 cm



# Vispārējās fiziskās sagatavotības testu reģistrēšanas Tabulas

## REZULTĀTU REĢISTRĀCIJAS VEIDLAPA

| Nr. | vārds, uzvārds | augums | svars | flamingo tests | lokanības tests | lēciena tests | vēdera+muguras musk. tests | hamstringu+sēžas musk. tests | jostas sānu musk. tests | apmeklēto nodarbību sk. |
|-----|----------------|--------|-------|----------------|-----------------|---------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 1   |                |        |       |                |                 |               |                            |                              |                         |                         |
| 2   |                |        |       |                |                 |               |                            |                              |                         |                         |
| 3   |                |        |       |                |                 |               |                            |                              |                         |                         |
| 4   |                |        |       |                |                 |               |                            |                              |                         |                         |
| 5   |                |        |       |                |                 |               |                            |                              |                         |                         |
| 6   |                |        |       |                |                 |               |                            |                              |                         |                         |
| 7   |                |        |       |                |                 |               |                            |                              |                         |                         |
| 8   |                |        |       |                |                 |               |                            |                              |                         |                         |
| 9   |                |        |       |                |                 |               |                            |                              |                         |                         |
| 10  |                |        |       |                |                 |               |                            |                              |                         |                         |
| 11  |                |        |       |                |                 |               |                            |                              |                         |                         |
| 12  |                |        |       |                |                 |               |                            |                              |                         |                         |
| 13  |                |        |       |                |                 |               |                            |                              |                         |                         |
| 14  |                |        |       |                |                 |               |                            |                              |                         |                         |
| 15  |                |        |       |                |                 |               |                            |                              |                         |                         |
| 16  |                |        |       |                |                 |               |                            |                              |                         |                         |
| 17  |                |        |       |                |                 |               |                            |                              |                         |                         |
| 18  |                |        |       |                |                 |               |                            |                              |                         |                         |
| 19  |                |        |       |                |                 |               |                            |                              |                         |                         |
| 20  |                |        |       |                |                 |               |                            |                              |                         |                         |
| 21  |                |        |       |                |                 |               |                            |                              |                         |                         |
| 22  |                |        |       |                |                 |               |                            |                              |                         |                         |
| 23  |                |        |       |                |                 |               |                            |                              |                         |                         |
| 24  |                |        |       |                |                 |               |                            |                              |                         |                         |
| 25  |                |        |       |                |                 |               |                            |                              |                         |                         |

## Dalībnieku vispārējās fiziskās sagatavotības testu pārbaudes kartīšu forma

### FIZISKO TESTU PĀRBAUŽU KARTIŅA Projekts „Sporto visa klase”

Skola \_\_\_\_\_

Vārds, uzvārds \_\_\_\_\_

Vecums \_\_\_\_\_

| TESTS   | MĒRVENĪBA | 1. PĀRBAUDE | 2. PĀRBAUDE |
|---|-----------|-------------|-------------|
| Datums  |           |             |             |
| Augums  | cm        |             |             |
| Svars   | kg        |             |             |
| Lokanības noteikšanai   | cm        |             |             |
| Līdzsvara noteikšanai   | reizes    |             |             |
| Eksplozīvā spēka noteikšanai                                  | cm        |             |             |
| Vēdera un muguras dziļajiem<br>muskuljiem                     | reizes    |             |             |
| Augšstilba mugurējās grupas<br>muskuljiem un sēžas muskuljiem | reizes    |             |             |
| Jostas daļas sānu muskulatūrai                                | reizes    |             |             |